हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल ने राष्ट्रपति मुर्मु से की मुलाकात 13

कर्मचारियों की मांगों को लेकर जीएम से मिला रोडवेज... 14

खबर संक्षेप

गांधी की जयंती पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा आज

सिरसा। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती पर 2 अक्तूबर को सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया जाएगा। जानकारी देते हुए संयोजक प्रेम कंदोई ने बताया कि कार्यक्रम के आयोजन की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। प्रशासन की ओर से भी कार्यक्रम को लेकर पूर्ण सहयोग किया जा रहा है। सफाई कर्मचारियों द्वारा पार्ककी साफ-सफाई कर उसे चाक-चौबंद कर दिया गया है।

अफीम सहित एक युवक को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए फतेहाबाद टीम ने युवक को अफीम की खेप सहित काबू किया है। गुप्त सूचना पर अजय उर्फ बारू पुत्र कृष्ण कुमार निवासी ढाणी गोपाल गांव के जलघर के पास पुलिस टीम ने आरोपी को काबू कर लिया। तलाशी के दौरान उसकी पैंट की जेब से एक पोलीथीन लिफाफा बरामद हुआ, जिसमें 205 ग्राम अफीम पाई गई। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने जानकारी दी।

आईटीआई भोडिया खेड़ा में दीक्षांत समारोह 4 को

फतेहाबाद। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, भोडिया खेड़ा के प्रांगण में 4 अक्टूबर को दीक्षांत समारोह होगा। समारोह में संस्थान के सभी व्यवसायों के पासशुद्धा छात्र/छात्राओं को प्रमाण-पत्र प्रदान किए जाएंगे। प्रधानाचार्य रमेश कुमार ने बताया कि संस्थान में प्रत्येक व्यवसाय के प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान व संपूर्ण संस्थान के प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वालों को भी सम्मानित किया जाएगा।

गांव चौटाला के समीप मिला महिला का शव

डबवाली। उपमंडल के गांव चौटाला के पास बुधवार को पुलिस ने सडक़ किनारे से एक महिला का शव बरामद किया है। सूचना मिलने पर सदर पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में ले लिया। महिला का शव बुरी तरह से कुचला गया है। मृतका की पहचान समीपवर्ती कस्बे संगरिया के वार्ड नंबर 4 निवासी कालूराम की बेटी रेखा के रूप में हुई है। अज्ञात वाहन की चपेट में आने से उसकी मौत हो गई है।

जिला जेल सिरसा में लोक अदालत से 3 रिहा

सिरसा। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का भी आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि इस लोक अदालत में कुल 8 मामलों की सुनवाई की गई, जिनमें से 3 कैदियों को रिहा किया गया। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत का आयोजन प्रत्येक माह दो बार पहले व तीसरे बुधवार को किया जाता है।

नवरात्रों का समापन, मंदिरों में हवन यज्ञ में महिलाओं ने डाली आहूति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

शारदीय नवरात्रे के अंतिम दिन बुधवार को रामनवमी का पर्व जिलाभर में धूमधाम से मनाया गया। सुबह से ही माता के मंदिरों में श्रद्धालुओं की कतारें लगनी शुरू हो गई। शहर के करीब सभी मंदिरों में हवन यज्ञ के बाद कंजक पूजन किया गया। नेशनल हाइवे स्थित श्री दुर्गा मंदिर में नवकुंडीय हवन यज्ञ करवाया गया, जिसमें भारी संख्या में महिलाओं के समूह ने हवन यज्ञ में आहूति दी।

फतेहाबाद। श्री दुर्गा मंदिर में हवन यज्ञ में भाग लेती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

दुर्गा नवमी पर कंजक पूजन

सिरसा। गांव भरोखां स्थित संगम स्कूल में बुधवार को दुर्गा अष्टमी के पावन अवसर पर कंजक पूजन का आयोजन अत्यंत श्रद्धा और धूमधाम से किया गया। इस विशेष अवसर पर विद्यालय की नर्सरी कक्षा में इस वर्ष प्रवेश लेने वाली सभी कन्याओं का विधिवत पूजन कर उन्हें माता रानी का स्वरूप मानकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यालय के मुख्याध्यापक छगन सेठी ने की। उन्होंने सर्वप्रथम सभी कन्याओं के चरण धोकर उन्हें उचित स्थान पर विराजमान किया। पूजन के उपरांत कन्याओं को हलवा, चने, नारियल और केले का प्रसाद वितरित किया गया। साथ ही, उन्हें उपहारस्वरूप उपवस्त्र भेंट किए गए।

दुर्गानवमी की पूजा की: इसके अलावा श्री रघुनाथ मंदिर, श्याम मंदिर, देवी मंदिर, हनुमान मंदिर व गीता मंदिर में भी हवन यज्ञ किए गए। शहर के घरों में नौ दिन से रखा नवरात्रे के व्रत का महिलाओं ने समापन किया और कंजकों को हलवा-पुरी का प्रसाद वितरित कर उनसे आशीर्वाद लिया। महिलाओं ने ब्राह्मणों के घर जाकर दान-दक्षिणा देकर दुर्गानवमी की पूजा की।

भारत टुटेजा के भजनों पर नाचे श्रद्धालु

फतेहाबाद। लाजपत नगर में माँ दुर्गा उत्सव के दौरान आयोजित कार्यक्रम में वीना गिल्होत्रा ने ज्योति प्रजालित करके पूजा की। भजन गायक भारत टुटेजा ने गणेश वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया। वंश मुटरेजा ने भजनों में माँ की महिमा का गुणगान किया। भारत टूटेजा ने माता रानी की सुन्दर सुन्दर भजन आजा माँ तुझे दिल नेप पुकारा, पार करो मेरा बेड़ा भवानी, राधे राधे बोल श्याम आयेंगे, बिन पिये नशा हो जाता है आदि भजनो के साथ सभी को नाचने पर मजबूर कर दिया। माता रानी का दरबार देखने योग्य था। उसके बाद माता रानी की आरती की गई और सभी को प्रसाद वितरण किया गया। मौके पर रिंकू श्याम प्रेमी, वंश, ममता, ज्योति, मेदांत, जीतू, सार्थक, पूनम, भारत, भारत टुटेजा, रजत, भारत मेहता, लक्की आदि मौजूद थे। भारत टुटेजा ने सभी को शुभकामनाएं दीं।

भजन गाते भारत टुटेजा।

अभी मंडियों में रफ्तार नहीं पकड़ पाई धान की खरीद

जलभराव के कारण खेतों में हरी खड़ी है फसल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद में धान की सरकारी खरीद को शुरू हुए सात दिन हो गए हैं लेकिन अभी तक धान की खरीद रफ्तार नहीं पकड़ पाई। दरअसल बारिश के चलते जलभराव के कारण इस बार अभी तक खेतों में धान की फसल पूरी तरह नहीं पक पाई।

यही वजह है कि बुधवार तक जिले में मात्र 5898 एमटी परमल धान की खरीद हो पाई है जबकि उठान मात्र 27 एमटी का ही हुआ है। यानि कि खरीद की एवज में धान का उठान 0.46 प्रतिशत ही हुआ है। उधर बुधवार तक जिले में 210 राइस शैलरों ने मिलिंग के लिए डीएफएससी के पास पंजीकरण करवाया है। इस शैलरों का खरीद एजेंसियों के साथ एग्रीमेंट होते ही धान की खरीद जोर पकड़ लेगी। डीएफएससी विनीत जैन का मानना है कि अभी धान की खरीद को रफ्तार पकडऩे में एक सप्ताह का समय लग सकता है। पिछले दिनों यहां हुई तेज बारिश के बाद जिलाभर के गांवों में जलभराव हो गया था। जलभराव से धान व नरमा दोनों ही फसलें डूब गई। नरमा की फसल तो पानी व उसके बाद निकली धूप के कारण नष्ट हो गई लेकिन धान की फसल का बचाव हो गया। फतेहाबाद के सौत्र वाले इलाकों में अभी धान की फसल हरी खड़ी है जबकि भट्टू व नागपुर जैसे अर्ध बारानी क्षेत्र में हाईब्रिड धान पक गई है जोकि मण्डियों में आ रही है। अभी तक फतेहाबाद की मण्डी में इक्का-दुक्का धान की ढेरियां ही आई हैं जबकि बासमती धान की आवक अच्छी है।

फतेहाबाद। मण्डी में आई धान की फसल। फोटो : हरिभूमि

पिछले पांच सालों में हुई धान खरीद

वर्ष	एमएसपी	धान की खरीद
2020-21	1888	628377
2021-22	1960	667170
2022-23	2060	926298
2023-24	2203	926432
2024-25	2320	743194

- एक सप्ताह बाद जोर पकड़ेगी धान की खरीद, एजेंसियों और शैलरों में एग्रीमेंट की प्रक्रिया जारी

एग्रीमेंट के बाद पकड़ेगी जोर

फतेहाबाद में धान की मिलिंग के लिए अभी तक करीब 210 राइस शैलरों ने डीएफएससी के पास पोर्टल पर पंजीकरण करवाया है। डिस्ट्रिक मिलिंग कमेटी की बैठक के बाद राइस शैलरों को खरीद एजेंसियां आबंटित की जाएंगी। खरीद एजेंसियां आबंटित होने के बाद राइस शैलर एजेंसियों के साथ एग्रीमेंट करेंगे। उसके बाद धान राइस मिलों में मिलिंग के लिए जाना शुरू होगा। जब तक खरीद एजेंसियों व राइस शैलरों में एग्रीमेंट नहीं होता, तब तक धान की लिफ्टिंग नहीं हो सकती।

जून तक देना होगा चावल

सरकार ने इस बार धान की एवज में चावल की मिलिंग के लिए राइस शैलरों को कुछ रियायत दी है। पहले राइस शैलरों को सीएमआर के रुप में चावल मई मास तक देना होता था। सरकार ने अब सीएमआर की डिलीवरी जून तक कर दी है। यानी कि दिसंबर तक राइस शैलरों को 15 फीसदी चावल एफसीआई को देना होगा। जनवरी तक 40, फरवरी तक 60 व मार्च तक 75 व मई तक 90 तथा जून तक 100 फीसदी चावल की डिलीवरी देनी होगी।

जिले में 5898 एमटी धान की खरीद हुई

बुधवार तक जिले में 5898 एमटी धान की खरीद हुई, जिसमें फूड एंड सप्लाई ने 1038, हैफेड ने 1081 व एचडब्ल्यूसी ने 3779 एमटी धान की खरीद की है। इनमें मात्र फूड एंड सप्लाई ने 27 टन धान का उठान किया है जोकि खरीद का 0.46 प्रतिशत है। सरकार का दावा था कि धान खरीद के 72 घंटे के अंदर किसान के खाते में पैमेंट डाल दी जाएगी लेकिन अभी तक एक भी किसान के खाते में पैमेंट नहीं आई है।

40 गांवों के नहीं कट रहे गेट पास

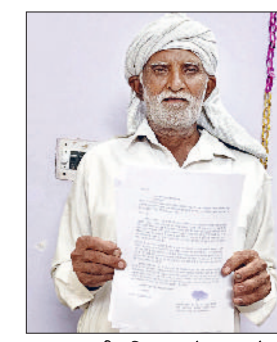
बता दें कि जिले के 40 गांवों जिनमें गदली, जांडवाला बागड़, खाबड़ा कलां, गोरखपुर, मोचीवाली, भट्टू खुर्द, भिरड़ाना, भोड़ा होशनाक, भोडियाखेड़ा, भूथनकलां, बोदीवाली, चिंदड़, करनौली, कुम्हारिया, नागपुर, कुलां, कासिमपुर, तलवाड़ी, धारसूल कलां, रसूलपुर, रत्ताथेह, लालवास, ब्राह्मणवाला, हड़ौली, मढ़, महमड़ा, रतिया ग्रामीण, रत्ताखेड़ा, बलियाला, डांगरा, हैदरवाला, कन्हड़ी, माधुआना, नांगला, नांगली, समैण इत्यादि में जलभराव के चलते वहां अभी तक गिरदावरी नहीं हो पाई। जिस कारण यहां के किसानों के गेट पास नहीं कट रहे और वह फसल मण्डियों में नहीं ला रहे।

जीवित बुजुर्ग को पीपीपी में मृत घोषित कर रोकी पेंशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

डिजिटल सिस्टम की एक बड़ी चूक ने गांव सनियाना निवासी 73 वर्षीय महावीर सिंह की जिंदगी को मुश्किल में डाल दिया है। महावीर सिंह को परिवार पहचान पत्र में मृत घोषित कर दिया गया, जिससे उनकी बुढ़ापा पेंशन न केवल बंद हो गई, बल्कि वह अन्य सरकारी योजनाओं से भी वंचित हो गए। पीड़ित बुजुर्ग ने बताया कि जब वे जुलाई 2025 में पेंशन नवीनीकरण के लिए गए, तो उन्हें पता चला कि फैमिली आईडी में उनकी पत्नी के साथ-साथ उन्हें भी मृत दिखाया गया है। उनकी पत्नी का निधन पिछले वर्ष हुआ था, लेकिन सरकारी सिस्टम की गलती से उन्हें भी मृत घोषित कर दिया गया। महावीर सिंह ने उपायुक्त फतेहाबाद को लिखित शिकायत देकर दोषी कर्मचारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। जल्द समाधान नहीं हुआ, तो वे न्यायालय की शरण लेने को मजबूर होंगे।

- सिस्टम की लापरवाही से महावीर सिंह को भुगतना पड़ा रहा



भूना। महावीर सिंह अपने आप को जिंदा होने के दस्तावेज दिखाते हुए।

आधार अपडेट किया जाएगा: पीएलओ

इस मामले पर अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय फतेहाबाद में क्रिड वेरीफाई पीएलओ संदीप कुमार ने बताया कि महावीर का आधार कार्ड पीपीपी से अपडेट नहीं होने की वजह से यह समस्या आई है। जैसे ही आधार अपडेट किया जाएगा, पेंशन बहाल हो सकती है।

फतेहाबाद में अपराधियों पर पुलिस ने कसा शिकंजा

सितम्बर में 274 गिरफ्तार, करोड़ों की बरामदगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के नेतृत्व में सितम्बर में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर जिलेभर में चलाए गए विशेष अभियान के तहत पुलिस ने 274 अपराधियों को गिरफ्तार किया गया। एसपी ने बताया कि सितम्बर माह में नशे की करोड़ों की खेप बरामद की गई है। एनडीपीएस एक्ट के तहत दर्ज 26 मामलों में 42 तस्करों को गिरफ्तार कर भारी मात्रा में नशा बरामद किया गया, जिसमें 346.8 ग्राम हेरोइन, 75.925 किलो चूरा पोस्त, 21.130 किलो गांजा, 9.72 ग्राम कोकीन, 283 ग्राम अफीम, 1,37,400 नशीली गोलियां शामिल हैं। पुलिस ने 256 भ्रामक/भडक़ाऊ सोशल मीडिया अकाउंट बंद कराए। 596 फॉलोअर्स को नोटिस जारी कर अनफॉलो करने के निर्देश दिए।

18 केसों का 24 घंटे में खुलासा

अवैध हथियार के मामले में पुलिस ने 6 मुकदमों में 7 आरोपी दबोचे और 6 पिस्तौल और 6 जिंदा कारतूस बरामद किए। हथियार लहराने वाले 6 और आरोपी सोशल मीडिया पर पहचान कर गिरफ्तार किए गए। पुलिस ने 14 मामलों में 14 आरोपी गिरफ्तार कर 120 बोतल देशी शराब, 301 बोतल हथकढ़ शराब, 36 बोतल अंग्रेजी शराब, 350 लीटर लाहन तथा एक स्थान पर चलती भी पकड़ी गई। पुलिस ने 50 वांछित अपराधियों को गिरफ्तार किया है। चोरी व स्नैचिंग पर के 65 मामलों में 123 आरोपी गिरफ्तार किए और 61.32 लाख की नकदी, वाहन व संपत्ति बरामद की। 18 मामलों का 24 घंटे में खुलासा किया गया। साइबर ठगों पर भी शिकंजा कसते हुए पुलिस ने 18 मामलों में 39 आरोपी पकड़े और 50,405 नकद, 31 मोबाइल, 4 लैपटॉप जब्त किए गए।

एसपी सिद्धांत जैन।

सिरसा। पौधरोपण करते प्रवेश सिंगला

जिला जेल में पौधरोपण

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा 'पहला कदम - हरा भरा सिरसा अभियान' चलाया जा रहा है, जिसके तहत बुधवार को स्थानीय जिला जेल परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला, जेल अधीक्षक जसवंत सिंह तथा आईटीआई सिरसा के प्रधानाचार्य उग्रसेन ने पौधरोपण किया। अभियान के अंतर्गत अब तक जिला जेल परिसर में लगभग 800 पौधे लगाए जा चुके हैं। सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि पौधे हमारे जीवन के लिए ऑक्सीजन और शुद्ध वातावरण का स्रोत हैं।

अतिक्रमण को लेकर एसडीएम ने व्यापारियों संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

प्रशासन अतिक्रमण रोकने के लिए जागरूकता अभियान चलाएगा

एसडीएम ने अतिक्रमण पर जताई चिंता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को शहर के विभिन्न व्यापारिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की और व्यापारियों की समस्याओं को विस्तार से सुना। बैठक के दौरान एसडीएम ने शहर में हो रहे अतिक्रमण पर चिंता जताई और कहा कि प्रशासन इस समस्या के समाधान के लिए ठोस कदम उठाएगा। एसडीएम आकाश शर्मा ने बताया कि सबसे पहले प्रशासन द्वारा एक व्यापक जागरूकता अभियान चलाया जाएगा, जिसके तहत प्रशासन की टीमें शहर के बाजारों और मुख्य स्थानों पर जाकर व्यापारियों और नागरिकों को अतिक्रमण न करने के बारे में जागरूक करेंगी। उन्होंने कहा कि शहर की सुंदरता, यातायात व्यवस्था और नागरिकों की सुविधा बनाए रखने के लिए यह अभियान अत्यंत आवश्यक है।

टोहाना। बैठक में व्यापारियों को संबोधित करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

सहयोग की अपील

उन्होंने व्यापारिक संगठनों से अपील की कि वे इस अभियान में सक्रिय सहयोग करें और अपने-अपने स्तर पर भी व्यापारियों को समझाएं कि दुकान से बाहर सामान न फैलाएं और फुटपाथ या सडक़ पर कब्जा न करें। उन्होंने कहा कि यदि लोग स्वयं आगे आकर सहयोग करेंगे तो प्रशासन को कार्रवाई करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। एसडीएम ने स्पष्ट किया कि जागरूकता अभियान के बाद भी यदि कोई व्यक्ति या व्यापारी अतिक्रमण करता पाया गया तो उसके खिलाफ नियमानुसार जुर्माना लगाया जाएगा और आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

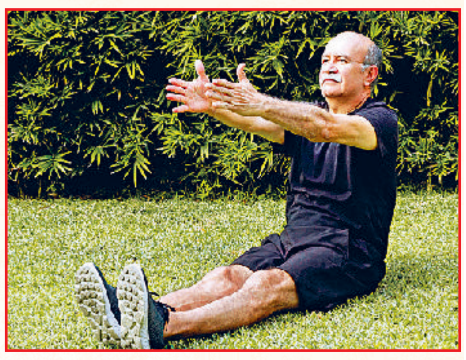
नया शोरूम :- तनिष्क, बस स्टैंड के पास, हिसार रोड, सिरसा, टेली.: 86077 80000

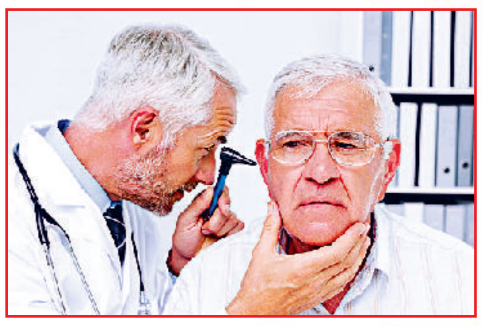
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी
कंसल्टेंट फिजीशियन
मैक्स सुपरस्पेशिएलिटी अस्पताल, दिल्ली

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्शस रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक





हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर पर्संस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंप्टोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूटराइन लेयर मोटी होना, फायब्रॉइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सीनेशन: सितंबर-अक्तूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंफ्लुएंजा की इंफ्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सीन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हूपिंग कफ, एक्सेल्युलर पेट्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सीन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सीन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉन्जुगेट वैक्सीन या पीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसेकराइड वैक्सीन या पीपीएस-वी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एच1एन1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सीन लगवानी चाहिए।

जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएं ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। श्रवण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएं तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेयर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पसंदानुरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूंकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए, फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी

बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ी उम्र में डिमेंशिया, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातें तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है।

नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पसंदीदा काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजी लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सत्संग-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से ठेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सान्निध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए, जरूरी है कि अपने बिजी शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या नाटक वगैरह देखने की योजना बनाएं। इससे आपस में न केवल इंटीमेसी बढेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हें सोशली एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैदर कराएं। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।

खान-पान का रखें विशेष ध्यान

इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पौष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वांटिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें।

नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फैट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मौसमी और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋदम का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएं। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हैल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इम्यून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इंफेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हें चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हें गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्ग को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टेबल हो और फिसलन से बचाए। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हें पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएं। इससे उन्हें किसी तरह के स्किन इंफेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हें परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इंफेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पेपर रखें और उन्हें कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह सुखाने के लिए कहें। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिसिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हें हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हें नियमित मॉयश्चराइजर लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयां समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

घरेलू औषधि

रेखा देशराज

बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवनशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगरः दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की और स्निग्ध यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।

कई रोगों से बचाएः आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामाल्डिहाइड नामक एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

फिटनेस फंडा

ऋषि सक्सेना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इत्ती सी खुशी' में संजय का किरदार निभा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंस देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

आज के व्यस्त और चुनौतीपूर्ण जीवनशैली में अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखना हर किसी के लिए जरूरी हो गया है। हालांकि इसके लिए टाइम निकालना भी टफ होता है। खासकर टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाले कलाकारों के लिए यह और भी मुश्किल होता है, क्योंकि शूटिंग शेड्यूल के बीच समय निकालकर फिटनेस पर ध्यान देना आसान नहीं होता। लेकिन एक्टर ऋषि सक्सेना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए पूरा ध्यान देते हैं। उनका मानना है कि सही दिनचर्या और अच्छी आदतों से कोई भी खुद को एक्टिव और एनर्जी से भरपूर बना सकता है। इस बारे में वह यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मेरे आइडियल विराट कोहली

मैं मानता हूं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान देता हूं। मेरे हिसाब से हेल्दी, फिट और ऊर्जावान महसूस करना अच्छी लाइफ के लिए तो जरूरी है ही और यह स्लिम-ट्रिम दिखने का आधार भी बनता है। इस मामले में मेरे आइडियल क्रिकेटर विराट कोहली हैं। उनकी फिटनेस, डिसिप्लीन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूं। मैं सुबह नाश्ता स्किप कर देता हूं और लंच को अपनी पहली मील मानता हूं। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूं। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।

फिजिकल एक्टिविटी

फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूं। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूं, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूं। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूं, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइजेज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और ट्रिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूं कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूं।

मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूं।

रीडर्स को सजेशन

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूंगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए अपनी लाइफ को हैप्पी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

उत्काटासन को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेयर पोज भी कहते हैं। उत्काटासन किस तरह तन और मन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।

तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्काटासन

उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लंग्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है।

यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स और स्पाइन स्टैब्लाइजर्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी कार्डियो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लंग्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। दिमाग और नर्वस सिस्टम एक्टिव रहते हैं। साथ ही इस आसन को नियमित करने से हमारा हार्मोनल हेल्थ अच्छा रहता है तथा शरीर में ऊर्जा का लगातार संचार रहता है और मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है।

इस बात का रखें ध्यान

इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्काटासन नहीं करना चाहिए।

आसन कैसे करें

किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उसे चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्णतः सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर हों मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना ठहर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे- धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगें, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

खबर संक्षेप

मॉडल मेकिंग में छात्रों ने दिखाई अनोखी प्रतिभा

ओढां। माता हरकी देवी महिला महाविद्यालय ओढ़ा के भूगोल विभाग द्वारा मॉडल मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। आयोजन भूगोल विभाग की प्रवक्ता वर्षा रानी के मार्गदर्शन में किया गया। निर्णायक मंडल में प्रभजोत और नीरू ठाकुर ने अहम भूमिका निभाई। प्रतियोगिता में बी ए की छात्राओं सुमन, युक्ति सहारण, अमनदीप, सोनू, किरण और मल्लिका ने प्रथम रही। संदीप कौर, जैसमीन कौर, प्रदीप कौर, अमनदीप कौर ने द्वितीय और रवीना, आरती, सीनू, मंजू, ईरीया ने तृतीय स्थान पर रही।

बिढ़ाई खेड़ा में जागरूकता शिविर आयोजित

टोहाना। कृषि विभाग द्वारा बुधवार को टोहाना खंड के गांव बिढ़ाई खेड़ा में पराली प्रबंधन विषय पर एक विशेष जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता कृषि विषय विशेषज्ञ रामेश्वर दास ने की। शिविर में किसानों को पराली जलाने से होने वाले दुष्परिणामों, पर्यावरण पर पडऩे वाले गंभीर प्रभाव और पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक उपायों की विस्तृत जानकारी दी गई।

स्वयंसेवकों ने ली स्वच्छता की शपथ

सिरसा। सीएमके नेशनल पीजी कालेज में सेवा पखवाड़ा के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों ने एनएसएस स्वयंसेवकों को स्वच्छता की शपथ दिलाई। इस सेवा पखवाड़े के विद्यार्थियों की ओर से एक स्वच्छता जागरुकता रैली निकाली गई। रैली को कालेज प्राचार्या प्रोफेसर रंजना ग्रोवर ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कार्यक्रम अधिकारी डा. रति तिवारी व डा. सरवन कंबोज ने बताया कि 17 से शुरु हुए इस अभियान की शुरुआत कालेज परिसर में पौधारोपण करके की गई थी।

रानियां के 11 वार्ड जीरो वेस्ट घोषित किया

रानियां। हरियाणा स्वच्छता अभियान 2025 एवं स्वच्छता ही सेवा अभियान के अंतर्गत नगर पालिका रानियां द्वारा बुधवार को एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्कूलों में आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को सम्मानित किया गया तथा उन्हें कैरी बैग, डस्टबिन और शिक्षा से संबंधित उपयोगी सामग्री प्रदान की गई।

अणुव्रत हृदय परिवर्तन का सिद्धांतः साध्वी संयमप्रभा

सिरसा। जैन पंथ की साध्वी संयमप्रभा के सान्निध्य में बुधवार को अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह का प्रथम दिवस प्रेरणा दिवस के रूप में मनाया गया। समिति अध्यक्ष चंपालाल जैन ने अणुव्रत पर अपने विचार मुक्तकों द्वारा रखे। साध्वी उज्जवलयशा ने सांप्रदायिक सद्भावना पर एक कविता प्रस्तुत की वहीं साध्वी शशिकला ने कहा कि अणुव्रत कोई धर्म नहीं है, यह एक असांप्रदायिक, अहिंसक व चारित्रिक आंदोलन है।

फतेहाबाद की ऐतिहासिक चिल्ली वाली रामलीला का समापन आज

तल्ख तेवरों के साथ परशुराम के साथ संवाद करते हैं संदीप सोनी को गूंजती हैं तालियां

मंचन
- रामलीला में किरदार निभाने वाला हर कलाकार में अपने आप में कोई न कोई खूबी है
- आसपास के गांवों से काफी संख्या में लोग रामलीला देखने के लिए पहुंच रहे हैं

मैं पिछले 27 सालों से रामलीला से जुड़ा हुआ हूं। रामलीला में किरदार निभाने का अलग ही अनुभव होता है। जब मैं लक्ष्मण का रोल अदा करता हूं तो पूरी तरह से अपने किरदार में घूस जाता हूं। हर साल रामलीला में रोल अदा करने पर सुखद अनुभूति होती है।
-संदीप सोनी, रामलीला कलाकार।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद की ऐतिहासिक चिल्ली वाली रामलीला में शहर के अलावा आसपास के गांवों से काफी संख्या में लोग देखने के लिए पहुंच रहे हैं। आज रात इस रामलीला का समापन हो जाएगा। इस रामलीला में किरदार निभाने वाला हर कलाकार अपने आप में कोई न कोई खूबी लिए हुए है।

रामलीला में पिछले 27 सालों से लक्ष्मण का रोल अदा कर रहे संदीप सोनी को अपने किरदार का एक-एक डायलॉग याद है। वह सुबह जहां मोबाइल की दुकान चलाते हैं वहीं रात को रामलीला की रिहर्सल व रामलीला आरंभ होने के बाद रामलीला में पहुंच जाते हैं। फतेहाबाद की चिल्ली वाली रामलीला में संदीप सोनी का लगाव बचपन से ही रहा है।

पहले वह लक्ष्मण के बाल्यकाल का रोल अदा करते थे और बड़े लक्ष्मण का। भगवान राम द्वारा शिव का धनुष तोडऩे के बाद जनक दरबार में पहुंचे परशुराम व लक्ष्मण का संवाद रामलीला में काफी प्रसिद्ध है। स

'दीप सोनी अपने तल्ख तेवरों से परशुराम के साथ जो संवाद करते हैं, उसको देखने के लिए भीड़ उमड़ आती है। संदीप सोनी रामलीला की रिहर्सल हो या फिर रामलीला मंचन, उनकी अपने डायलॉग पर पूरी पकड़ रहती है। उन्होंने पर्दे के पीछे संवाद सुनाने वाले वालंटियर की भी आवश्यकता नहीं होती है। रामलीला के दौरान वह अपने गीतों को भी बखूबी याद रखते हैं। संदीप सोनी की रविदास चौक पर मोबाइल की दुकान है। वह दिनभर दुकान पर काम करते हैं और रात को रामलीला में पहुंच जाते हैं। रामलीला मंचन के दौरान तो उनको रात के दो तक बज जाते हैं, लेकिन फिर भी सुबह अपनी दुकान चलाते हैं और रात को रामलीला में अदाकारी करते हैं। संदीप सोनी लक्ष्मण के अलावा पिछले 21 सालों से वेदवती का किरदार भी निभा रहे हैं।

रामलीला भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंगः शर्मा

सिरसा। फ्रेंड्स कॉलोनी में रामायण ड्रामेटिक क्लब की ओर से आयोजित रामलीला में प्रदेश युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मोहित शर्मा मुख्यातिथि के रूप में पहुंचे। क्लब सदस्यों ने मोहित का फूलमालाओं के साथ स्वागत किया। कलाकारों के शानदार मंचन को देख अभिभूत हुए मोहित शर्मा ने कहा कि रामलीला भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंग है, जिसका महत्व धार्मिक, नैतिक और सामाजिक मूल्यों के संरक्षण में है। यह न केवल रामायण की कहानी को नाटकीय रूप में प्रस्तुत करती है, बल्कि धर्म, सत्य और कर्तव्य जैसे मूल्यों की शिक्षा भी देती है। उन्होंने कहा कि रामलीला समुदायों को जोड़ती है और बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है, जिससे पीढ़ियों को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुडने का अवसर मिलता है। मोहित शर्मा ने कहा कि रामलीला भगवान राम के जीवन और आदर्शों को दर्शाती है, जिससे लोगों को धर्म और नैतिकता का पाठ मिलता है। रामलीला भक्तों में भक्ति भाव को जगाती है और उन्हें भगवान राम के प्रति श्रद्धा रखने के लिए प्रेरित करती है। यह भारत की प्राचीन परंपराओं और सांस्कृतिक मूल्यों को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाती है। इस मौके पर मनोज चंद्रा चेयरमैन ,रमन मल्होत्रा प्रधान ,उम्मेद सिंह ठाकुर महासचिव, प्रदीप कैशियर ,शरण लाल संरक्षक ,संजय चंद्रा , जय चंद्रा आदि मौजूद रहे

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा को लेकर जागरूक करते राजेश कुमार। *फोटो : हरिभूमि*

साइबर सुरक्षा पर स्वयंसेवकों को पुलिस ने किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें साइबर सुरक्षा से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर स्वयंसेवकों को जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में पुलिस साइबर विभाग से राजेश मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। विद्यालय पहुंचने पर प्राचार्या अमिता सिंह ने पुलिस विभागीय के साथियों का स्वागत किया। मुख्य वक्ता राजेश कुमार ने अपने सम्बोधन में कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में इंटरनेट का प्रयोग जितनी तेजी से बढ़ रहा है, उतनी ही तेजी से साइबर अपराध भी बढ़ते जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि फिशिंग, हैकिंग, साइबर बुलिंग और ऑनलाइन फ्रॉड जैसी घटनाएं आम होती जा रही हैं, जिनसे बचने के लिए आम नागरिकों को सतर्क और जागरूक रहना बेहद जरूरी है।

सावधानियां जरूरी

उन्होंने स्वयंसेवकों को बताया कि साइबर अपराधों से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियां जरूरी हैं। अपने पासवर्ड को मजबूत और गोपनीय रखें। अज्ञात लिंक या ईमेल पर क्लिक करने से बचें। सोशल मीडिया पर निजी जानकारी साझा न करें। दो-स्तरीय प्रमाणीकरण का प्रयोग करें। किसी भी ऑनलाइन ठगी की घटना की तुरंत साइबर सेल को जानकारी दें या टोल फ्री नंबर 1930 पर कॉल करें। उन्होंने बताया कि हम ऑनलाइन वेबसाइट पर भी साइबर अपराध की शिकायत दर्ज करा सकते हैं। कार्यक्रम के अंत में एनएसएस के कार्यक्रम संयोजक रामबिलास शास्त्री व प्रदीप कादियान ने मुख्य वक्ता राजेश कुमार का धन्यवाद करते हुए कहा कि इस तरह के कार्यक्रम समय-समय पर आयोजित करवाते रहेंगे, जिससे स्वयंसेवकों के माध्यम से भी समाज में डिजिटल जागरूकता फैले।

पुलिस कर्मियों ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

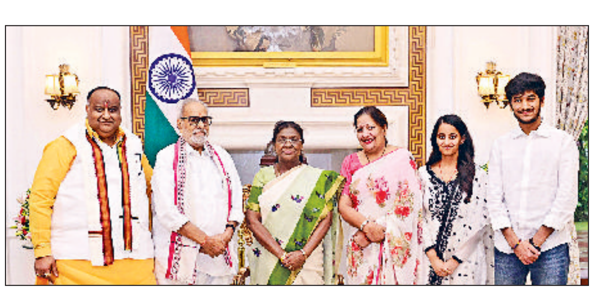
- इस शिविर का उद्देश्य समाज में रक्तदान के महत्व को प्रचारित करना और लोगों को रक्तदान के लिए प्रेरित करना था

सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत आज महिला थाना फतेहाबाद में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य समाज में रक्तदान के महत्व को प्रचारित करना और लोगों को रक्तदान के लिए प्रेरित करना था। इस अवसर पर महिला थाना प्रभारी निरीक्षक अरुणा सहित महिला थाना के अन्य अधिकारी-कर्मचारी, जिला पुलिस के जवान, मेडिकल टीम तथा सामाजिक संगठनों के सदस्य मौजूद रहे। रक्तदान शिविर में पुलिस कर्मियों के साथ-साथ स्थानीय नागरिकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्वेच्छा से रक्तदान किया। एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने कहा कि पुलिस केवल कानून-व्यवस्था बनाए रखने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि समाजसेवा और मानवीय कार्यों में भी अपनी अहम भूमिका निभा रही है। रक्तदान जैसे कार्यों से न केवल ज़रूरतमंद मरीजों की जान बचाई जा सकती है, बल्कि समाज में सहयोग और मानवता की भावना को भी मजबूत किया जा सकता है। महिला थाना प्रभारी निरीक्षक अरुणा ने बताया कि शिविर में मेडिकल टीम की देखरेख में पुलिसकर्मियों व नागरिकों ने सुरक्षित तरीके से रक्तदान किया।

विवाहित हरपाल को सरकार ने बताया अविवाहित फैमिली आईडी अपडेट करवाने को दर-दर की ठोकरें

फतेहाबाद। गांव बीघड़ निवासी हरपाल सिंह इन दिनों सरकारी सिस्टम की एक चूक के चलते परेशान हैं। समाज कल्याण विभाग से आए एक फोन ने उनके होश उड़ा दिए। फोन करने वाले ने जानकारी दी कि हरपाल सिंह की अविवाहित पेंशन मंजूर हो गई है। यह पेंशन केवल अविवाहित व्यक्तियों को दी जाती है। हैरानी की बात यह है कि हरपाल सिंह न केवल विवाहित हैं, बल्कि उनके दो बच्चे भी हैं और वे एक संयुक्त परिवार के साथ रहते हैं। जब हरपाल ने इस गलत जानकारी को दुरुस्त करवाने की कोशिश की तो उनकी मुश्किलें बढ़ गई। फैमिली आईडी में संशोधन कराने के लिए उन्होंने कई दफ्तरों के चक्कर काटे। जब आखिरकार संबंधित अधिकारी से बातचीत हुई, तो उन्हें सलाह दी गई कि पहले मैरिज सर्टिफिकेट बनवाना पड़ेगा, तब ही फैमिली आईडी में बदलाव संभव है। अब सवाल उठता है कि अगर हरपाल सरकारी दस्तावेजों में पहले से शादीशुदा हैं, बच्चों के नाम परिवार पहचान पत्र में जुड़े हैं, तो फिर ऐसी गलती कैसे हुई। हरियाणा सरकार ने भले ही फैमिली आईडी के ज़रिए योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने की कवायद शुरू की है, लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और ही है। तकनीकी खामियों और अधिकारियों की लापरवाही के कारण आम नागरिकों को अपने हक के लिए चप्पलें घिसनी पड़ रही हैं। अधिकारियों से मिलने लघु सचिवालय आए हरपाल सिंह ने कहा कि सरकारी फाइलों में वह कुंवारा हैं लेकिन घर में दो बच्चों का बाप है। वे कहते हैं कि अब मुझे साबित करना पड़ेगा कि मैं शादीशुदा हूं।

फतेहाबाद। अधिकारियों से मिलने पहुंचा हरपाल सिंह।



सिरसा। राष्ट्रपति से मुलाकात करते पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल।

पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल ने राष्ट्रपति मुर्मू से की मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

देश की राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से राष्ट्रपति भवन में ओडिशा के पूर्व राज्यपाल प्रोफेसर गणेशी लाल ने सपरिवार शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर राष्ट्रपति और पूर्व राज्यपाल के बीच देश और राज्य से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर सार्थक चर्चा हुई।

प्रो. गणेशी लाल ने इस बात को याद किया कि जब द्रौपदी मुर्मू झारखंड की राज्यपाल थीं और बाद में राष्ट्रपति पद तक पहुंचीं। प्रोफेसर गणेशी लाल ने इस मुलाकात को एक भावनात्मक और प्रेरणादायक क्षण बताया और कहा कि यह क्षण उनके लिए विशेष रूप से यादगार रहेगा।

इस शिष्टाचार भेंट के दौरान, दोनों नेताओं ने देश के विकास, शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति और सामाजिक उत्थान जैसे मुद्दों पर विचारों का आदान-प्रदान किया।

आंगनवाड़ी वर्करों ने दिया धरना

13 सूत्रीय मांगों को लेकर डीसी को सौंपा मुख्यमंत्री के नाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

आंगनबाड़ी वर्कर्स एंड हेल्पर्स यूनियन ने अपनी मांगों को लेकर बुधवार को सिरसा के लघु सचिवालय के बाहर एक दिवसीय धरना दिया और लंबित 13 सूत्रीय मांगों को लेकर उपायुक्त के माध्यम से प्रदेश के मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा। धरने के दौरान वर्कर्स और हेल्पर्स ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और अपनी मांगों को पूरा करने की मांग की।

यूनियन की जिला प्रधान मनप्रीत कौर, सुरेश कुमारी, कुलविंदर साहुवाला, राजपाल, नीलम ओढ़ा, मायादेवी सहित बड़ी संख्या में आंगनबाड़ी वर्कर्स और हेल्पर्स ने धरने में भाग लिया।

उन्होंने कहा कि गुजरात हाईकोर्ट द्वारा आंगनबाड़ी वर्कर्स को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने के फैसले को हरियाणा में भी लागू किया जाए। इसके अलावा मुख्यमंत्री द्वारा सुपरवाइजर के पदों पर वर्कर्स को भरने का वादा पूरा किया जाए। प्ले स्कूल और क्रेच वर्कर्स को पूर्ण वेतनमान प्रदान किया जाए। वर्कर्स ने प्रधानमंत्री द्वारा 2018 में घोषित 1500 और 700 रुपये की बढ़ोतरी की मांग भी उठाई, जो हरियाणा को छोडक़र पूरे देश में लागू हो चुकी है।

सिरसा। लघुसचिवालय में धरना देती आंगनबाड़ी वर्कर्स।

61 युवाओं ने किया रक्तदान

उन्होंने कच्चे कर्मचारियों की तर्ज पर आंगनबाड़ी वर्कर्स को स्थायी करने, हेल्पर्स की प्रमोशन को 25 प्रतिशत से बढ़ाकर 50 प्रतिशत करने और आयु सीमा समाप्त करने की मांग की। साथ ही सभी हेल्पर्स और वर्कर्स के खाली पड़े पदों पर तत्काल भर्ती, एडिशनल सेंटरों के लिए आधा वेतन, पूर्ण मेडिकल लीव, कैशलेस सुविधा, विभाग द्वारा दिए गए फोनों के सिम कार्ड उपलब्ध कराने की मांग की। इसके अतिरिक्त टीए-डीए को हर महीने वेतन के साथ देने, मिनी सेंटरों को मुख्य आंगनबाड़ी सेंटरों में परिवर्तित करने तथा सर्दी-गर्मी की वर्दी का भत्ता प्रदान करने की अपील की गई। यूनियन नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि शीघ्र मांगें पूरी नहीं हुईं तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। जिला प्रशासन की ओर से डीडीपीओ बलजीत चहल ज्ञापन लेने पहुंचे और मुख्यमंत्री कार्यालय तक ज्ञापन पहुंचाने का आश्वासन दिया है।

न्यूज डायरी

समस्याओं को लेकर व्यापारियों ने किया गंभीर मंथन

सिरसा। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल सिरसा कोर कमेटी की मासिक बैठक आयोजित की गई, जिसमें सभी कोर कमेटी सदस्य उपस्थित रहे। बैठक की अध्यक्षता प्रदेश महासचिव व जिलाध्यक्ष हीरा लाल शर्मा व प्रदेश उपाध्यक्ष अंजनी कनोडिया ने संयुक्त रूप से की। बैठक को संबोधित करते हुए शहरी प्रधान कीर्ती गर्ग ने त्यौहारी सीजन की बधाई देते हुए बाजारों में निर्विरोध आवागमन सुगम बनाने पर बल दिया। मीटिंग में जीएसटी से व्यापार को क्या फायदा-नुकसान हुआ, इस पर भी मंथन किया गया। इसके साथ-साथ परस्पर सहयोग बढ़ाने पर भी विस्तार से चर्चा हुई। वहीं संगठन को मजबूती देने के लिए भी सभी ने मिलकर रणनीति बनाई। शहरी प्रधान ने कहा कि पार्किंग की समस्या के कारण व्यापारियों को काफी समस्याएं आ रही है। व्यापार मंडल इसको लेकर गंभीर है।

पुलिस ने चूरापोस्त तस्कर को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज. सिरसा। पुलिस ने जिला के गांव केवल क्षेत्र से कार सवार युवक को दो किलो तीन सौ ग्राम चूरापोस्त सहित गिरफ्तार किया है। बुधवार को सिंहपुरा चौकी प्रभारी चंदन कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान जगजीत सिंह के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान गांव केवल क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान एक कार आती दिखाई दी। कार चालक ने भागने की कोशिश की। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर लिया। तलाशी ली तो कार से दो किलो तीन सौ ग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ।

घर से चोरी के मामले में दो महिलाएं गिरफ्तार

फतेहाबाद। घर में चोरी के मामले में थाना शहर फतेहाबाद पुलिस ने दो महिलाओं को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि गिरफ्तार की गई महिला आरोपियों की पहचान हसीना पत्नी शांति उर्फ शराबी निवासी राजनगर टोहाना और संजना उर्फ छन्नो पुत्री सलिंदर उर्फ सिंदर निवासी राजनगर टोहाना के रूप में हुई है। आरोपियों से 500 रुपये नगद बरामद हुए हैं। मामला 20 मार्च का है। शिकायतकर्ता राजेश कुमार पुत्र पृथ्वी सिंह निवासी काठ मंडी, बीघड़ रोड, वार्ड नं. 13, फतेहाबाद ने थाना शहर फतेहाबाद में शिकायत दर्ज करवाई थी कि दोपहर करीब 2 बजे जब वह अदालत में था, उसी दौरान घर में रखी अलमारी से 1 लाख 25 हजार रुपये नकद, एक सोने की अंगूठी, तीन चांदी की अंगूठियां, एक जोड़ी पाजेब, एक सोने की तीली और एक सोने की चैन का टुकड़ा चोरी कर लिया गया।

शादी का झांसा देकर शारीरिक शोषण काआरोपी काबू

फतेहाबाद। शादी का झांसा देकर शारीरिक शोषण करने के एक मामले में भट्टूकलां पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार किया है। थाना भट्टूकलां प्रभारी उपनिरीक्षक राधे श्याम ने बताया कि आरोपी की पहचान उमंग भींचर पुत्र मैनपाल निवासी बनावाली के रूप में हुई है। पीड़िता ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि वर्ष 2022 में आरोपी से रिश्ता तय हुआ था। इसके बाद दोनों के बीच फोन और व्हाट्सऐप पर बातचीत होने लगी। पीड़िता का आरोप है कि उमंग ने शादी का झांसा देकर विभिन्न स्थानों पर कई बार उसके साथ जबरदस्ती शारीरिक संबंध बनाए। उसने बताया कि जब भी शादी की बात करती तो आरोपी बहाने बनाता रहा और अंत में शादी से साफ इंकार कर दिया। इसके बाद परिवारजनों से बातचीत और पंचायत में भी समझौता नहीं हुआ। उल्टा धमकी दी गई कि यदि कानूनी कार्रवाई की गई तो उसकी फोटो और वीडियो वायरल कर दिए जाएंगे।

आस्था दुर्गा अष्टमी के शुभ अवसर पर मां भगवती का जागरण

धार्मिक कार्यक्रमों में हमें अपने अराध्य देव के सामने नशे जैसी बुराइयों को त्यागने का संकल्प लेना चाहिएः भवानी

- भवानी सिंह ने मां भगवती के दरबार में माथा टेकते हुए दीप प्रज्जवलित कर जागरण का शुभारंभ किया
- कार्यक्रम में प्रमुख समाजसेविका नेहा मित्तल भी मौजूद रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता भवानी सिंह ने कहा कि धार्मिक कार्यक्रम हमें अपने समाज की रक्षा करने का संदेश देते हैं। धार्मिक कार्यक्रमों में हमें अपने अराध्य देव के सामने नशे जैसी बुराईयों को त्यागने का संकल्प लेना चाहिए।

वह गुरूनानकपुरा मोहल्ला में नवरात्रे पर दुर्गा अष्टमी के शुभ अवसर पर आयोजित मां भगवती जागरण को बतौर मुख्यअतिथि संबोधित कर रहे थे। भवानी सिंह ने मां भगवती के दरबार में माथा टेकते हुए दीप प्रज्जवलित कर जागरण का शुभारंभ किया।

इससे पूर्व कार्यक्रम में पहुंचे भवानी सिंह का मोहल्लावासियों द्वारा फूलमालाओं से भव्य स्वागत किया गया। कार्यक्रम में प्रमुख समाजसेविका नेहा मित्तल भी मौजूद रही। जागरण में उपस्थित मोहल्लावासियों को भवानी सिंह ने शपथ दिलाई कि वह न तो स्वयं नशा करेंगे और न ही अपने आस-पास के लोगों को नशा करने देंगे। अगर कोई व्यक्ति नशा बेचने का काम करता है तो उसकी सूचना पुलिस प्रशासन व ट्रस्ट टीम सदस्यों को देंगे।

फतेहाबाद। जागरण में लोगों को नशा न करने की शपथ दिलाते भवानी सिंह।

महामाई नशा रूपी राक्षस का भी संहार करें

मोहल्लावासियों को संबोधित करते हुए भवानी सिंह ने कहा कि मां दुर्गा को याद करते हुए कहा कि मां दुर्गा ने अनेक राक्षसों का संहार किया। हम दरबार में प्रार्थना करते हैं कि महामाई नशा रूपी राक्षस का भी संहार करें और समाज की रक्षा करें। उन्होंने कहा कि नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार और पूरे समाज को प्रभावित करता है। उन्होंने युवाओं से आग्रह किया कि वे दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ नशे से दूर रहें और अपने आसपास के लोगों को भी जागरूक करें। उन्होंने कहा कि चंद लोगों ने पूरे गुरूनानकपुरा मोहल्ला को नशे के लिए बदनाम कर रखा है। यहां के लोग अगर जागरूक होंगे तो न केवल नशा के कारोबार करने वाले सलाखों के पीछे होंगे वहीं इस क्षेत्र की युवा पीढी भी आगे बढ़ पाएगी। लोगों के इस प्रयास में महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट उनके सहयोग के लिए पूरी तरह मदद करेगा। भवानी सिंह ने कहा कि जागरण में हम सब माता रानी के समक्ष यह संकल्प ले कि गुरूनानकपुरा मोहल्ला अब नशे के लिए नहीं विकास के लिए शहर में जाना जाएगा, इसको लेकर वह जी-जान से प्रयास करेंगे। इस अवसर पर उनके साथ अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर भवानी सिंह ने सीएम नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में नशे के खिलाफ युद्धस्तर पर जारी अभियान की कड़ी में महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट की पार्षद कपिल खत्री के नेतृत्व में 15 सदस्यीय कमेटी की भी घोषणा की। इस कमेटी में पार्षद कपिल खत्री के अलावा रवि कुमार, सुरेन्द्र कुमार, हिमांशु मेहता, योगेश, बिन्टू कुमार, राहुल निनाणिया, नवदीप, तरूण, अमित, पवन, रवि, निशान सिंह, कुलविन्द्र सिंह व जसवीर सिंह को शामिल किया गया है।

अरविंद बीसीए से बना मिस्टर इंस्पायरो बीए जूनियर हाऊस रहा ऑवरऑल विजेता

तीन दिवसीय इंस्पायरो टैलेंट हंट शो का भव्य समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

शाह सतनाम जी बॉयज कॉलेज सिरसा में युवाओं की प्रतिभा को मंच प्रदान करने हेतु आयोजित छठे इंस्पायरो (टैलेंट हंट शो) का आयोजन बड़े ही उत्साह और उमंग के साथ किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की छिपी हुई रचनात्मक और कलात्मक क्षमताओं को उजागर करना तथा उन्हें प्रोत्साहन प्रदान करना रहा। अरविंद बीसीए से बना मिस्टर इंस्पायरो, बीए जूनियर हाऊस रहा ओवरऑल विजेता घोषित किया गया। विद्यार्थियों ने इस तीन दिवसीय इंस्पायरो में नृत्य, संगीत, गायन, वाद्य यंत्र वादन, अभिनय, नाटक, क्विज, मिमिक्री, फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी सहित कई विधाओं में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में दर्जनों

प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और अपनी कला से दर्शकों का दिल जीत लिया। इस टैलेंट हंट शो में विभिन्न प्रतियोगिताए आयोजित की गई। गायन प्रतियोगिता में छात्रों ने शास्त्रीय और आधुनिक गीतों से वातावरण को संगीतमय बना दिया। नृत्य प्रतियोगिता में प्रस्तुत किए गए लोकनृत्य और समकालीन डांस ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। क्विज प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने ज्ञान और समझदारी का परिचय दिया। वहीं फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी श्रेणी में छात्रों ने अद्भुत रचनात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। जजों ने सभी प्रतियोगियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि कॉलेज का यह मंच विद्यार्थियों को आत्मविश्वास और रचनात्मकता को निखारने का अवसर देता है। विजेताओं को सम्मानित किया गया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. दिलावर सिंह ने कहा कि ऐसे आयोजन छात्रों के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं।

बेदखली सूचना

मैं, राज कुमार पुत्र वेद प्रकाश निवासी गली शादी राम देसी घी वाली, तहसील एवं जिला फतेहाबाद, हरियाणा घोषणा करता हूँ कि मेरी बेटी स्वीटी मेरे कहने सुनने से बाहर है। मैं अपनी बेटी स्वीटी को अपनी सभी चल एवं अचल संपत्तियों से बेदखल करता हूँ। भविष्य में यदि कोई भी उसके साथ किसी भी प्रकार का व्यवहार या लेन देन करता है, तो वह खुद जिम्मेवार होगा।
शपथकर्ता

खबर संक्षेप

छात्रा से छेड़छाड़ करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। नाबालिग से छेड़छाड़ के एक मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने एक आरोपी को काबू कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। थाना शहर प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि पीड़िता ने अपने बयान में कहा कि 29 सितम्बर को जब वह स्कूल जा रही थी तो रास्ते में उसकी मुलाकात अनिल से हुई। आरोपी ने बहलाकर उसे चिल्ली के पास बने एक पार्क में ले जाकर शादी का झांसा दिया और छेड़छाड़ करते हुए धमकी दी। पीड़िता ने विरोध किया और शोर मचाया तो आरोपी मौके से भाग गया। पीड़िता ने घर पहुंचकर परिजनों को पूरी घटना बताई और परिजन उसे साथ लेकर थाना शहर फतेहाबाद पहुंचे।

जातिसूचक शब्द बोलने के आरोप में तीन गिरफ्तार

फतेहाबाद। मारपीट व जातिसूचक शब्द कहने के मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने तीन आरोपियों को काबू किया है। इससे पहले इसी मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। डीएसपी टोहाना उमेद सिंह ने बताया कि 6 अगस्त को थाना शहर टोहाना में दर्ज मामले में घायल परमजीत सिंह निवासी ललौदा ने पुलिस को बयान दिया था कि जब वह अदालत टोहाना जा रहा था, तभी डांगरा वाटर वर्क्स और बस अड्डा बढ़ाई खेड़ा के बीच उसे एक कार ने टक्कर मारी। कार से उतरे 6 लोगों ने रॉड, गंडासी और पिस्तौल से लैस होकर उसके साथ मारपीट की। इस दौरान आरोपियों में से एक संदीप ठरवी ने जातिसूचक शब्द कहे और उसे गंभीर चोटें पहुंचाई। मामले में पुलिस ने गोविंद, संदीप और देवेंद्र को गिरफ्तार किया है।

युवक पर हमले करने के आरोप में दो महिलाएं काबू

फतेहाबाद। एक युवक पर हमला करने के मामले में रतिया पुलिस ने दो महिलाओं को गिरफ्तार किया है। इससे पहले भी इसी मामले में सात आरोपी काबू किए जा चुके हैं। थाना शहर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि गिरफ्तार की गई महिलाओं की पहचान ज्योति निवासी मंडी डबवाली, हाल वार्ड नं. 12 अरोड़ा कॉलोनी रतिया और पूजा पत्नी बलकार सिंह निवासी वार्ड नं. 12 रतिया के रूप में हुई है। यह मामला शिकायतकर्ता अमनदीप पुत्र मलकीत सिंह निवासी वार्ड नं. 12 अरोड़ा कॉलोनी रतिया द्वारा दर्ज करवाया गया था।

छात्रों को अवशेष प्रबंधन के प्रति किया जागरूक

फतेहाबाद। कृषि विभाग द्वारा गांव चिंदड़ में बुधवार को स्कूल स्तरीय एक्टिविटी की गई, जिसमें बच्चों को पराली के जलने से होने वाले प्रदूषण के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी गई। कार्यक्रम में सबसे पहले स्वास्थ्य हानि के बारे में बताया कि पराली के धुएं से सांस लेने में दिक्कत, हृदय रोग, आंखों का जलना व अस्थमा जैसी बीमारियों को बढ़ावा मिलता है। साथ ही पराली के जलने से धुएं के कारण दिखाई न देना दुर्घटना की आशंका को बढ़ावा देती है। कृषि विकास अधिकारी डॉ. अमित कुमार ने बताया कि यदि किसान द्वारा पराली को जमीन में ही मिलाया जाए तो मिट्टी की गुणवत्ता को सुधारा जा सकता है। साथ ही इससे मिट्टी की उपजाऊ शक्ति भी बढ़ती है। प्रबंधन करता है तो सरकार द्वारा 1200 रुपये प्रति एकड़

आर्यभट्ट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में मनाया दशहरा

फतेहाबाद। बीघड़ रोड स्थित आर्यभट्ट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में दशहरा उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर स्कूल के प्री-प्राइमरी विंग के नन्हें-मुन्ने विद्यार्थियों ने राम, लक्ष्मण, सीता, भरत, रावण और हनुमान की भूमिका निभाकर रामलीला का मंचन कर दशहरा उत्सव मनाया। इन छोटे-छोटे बच्चों ने बड़े ही सुन्दर ढंग से अपने-अपने किरदार को निभाया। कक्षा नर्सरी और केजी के स्टाफ कुसुम, प्रियंका और निशा ने रावण के क्राफ्ट बनाकर सभी बच्चों को भेंट किए व दशहरे की शुभकामनाएं दी। कक्षा केजी के बच्चों ने दशहरे पर बहुत सुन्दर कविता सुनाई। नन्हें-मुन्ने छात्र शौर्य ने राम की भूमिका निभाते हुए रावण का वध किया।

तोड़फोड़ के विरोध में आज 11 बजे तक बंद, अधिकारियों के पुतले फूकेंगे व्यापारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अतिक्रमण के नाम पर तोडफ़ोड़ से रूष्ट व्यापार मंडल के आह्वान पर आज फतेहाबाद की सभी दुकानें 11 बजे तक बंद रहेंगी। इस दौरान व्यापार मंडल के आह्वान पर जवाहर चौक में अधिकारियों का पुतला जलाया जाएगा। इससे पूर्व हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के अध्यक्ष बजरंग दास गर्ग हंस मार्किट में शहीद भगत सिंह की प्रतिमा के पास पहुंचकर दुकानदारों को संबोधित करेंगे। इसके बाद सभी दुकानदार यहां से रोष प्रदर्शन करते हुए जवाहर चौक पहुंचकर पुतला दहन करेंगे। दुकानदारों के बंद को कांग्रेस विधायक बलवान सिंह, इनेलो नेता सुनैना चौटाला सहित अनेक सामाजिक संगठनों व 15 पार्षदों ने अपना समर्थन दिया है। व्यापार मंडल अध्यक्ष अशोक नारंग ने कहा कि जब से अतिक्रमण अभियान चलाया गया बेलगाम अधिकारियों द्वारा व्यापार मंडल को किसी तरह संज्ञान में नहीं लिया गया, जबकि आज तक पिंक सिटी, स्वच्छता के जितने भी अभियान चले हैं, व्यापार मंडल को साथ लेकर चलाए गए हैं। आज तक जेसीबी मशीन बाजार में नहीं आई है, मगर इस बार राजनीतिक शहर के चलते कार्य कर रहे अधिकारियों ने अपनी मनमर्जी से शहर को तोडऩे का काम किया। नारंग ने कहा कि व्यापारी वर्ग जो कि हमेशा भाजपा सरकार के साथ रहा है और उन्होंने भाजपा की उच्च नेताओं से संपर्क किया व अभियान में समय देने की बात कही। दिवाली, दशहरे का त्यौहार होने के कारण कुछ नेताओं ने मुख्यमंत्री व उपायुक्त से बात करके व्यापारियों को आश्वासन दिया कि दिवाली तक अतिक्रमण हटाओ अभियान नहीं चलाया जाएगा, मगर अधिकारियों ने बाजारों में गुंडाराज की तरह फिर से अभियान शुरू कर दिया गया। उन्होंने कहा कि अगर उसके बाद भी अभियान जारी रहता है तो व्यापारी पूरे

एसोसिएशन व पार्षदों ने दिया समर्थन

इस बंद को किरयाणा एसोसिएशन, क्लॉथ मर्चेंट एसोसिएशन, बर्तन एसोसिएशन, गारमेंट एसोसिएशन, जनरल मर्चेंट एसोसिएशन, फुटवियर संगठन, मोबाइल मार्केट, हलवाई एसोसिएशन, बुक एसोसिएशन, ऑटो मार्केट, सब्जी मंडी, जवाहर चौक के दुकानदारों व नागरिक अधिकार मंच ने अपना समर्थन दिया है। इसके अलावा नगरपरिषद के 15 पार्षदों मोहन लाल नारंग, निर्मल सिवाच, सुखदेव सिंह, अनिल गर्ग, राजकुमार, नरेश बजाज, रमेश गिल्होत्रा आदि ने भी अपना समर्थन दिया है।

विधायक बोले : नप पहले अपने भ्रष्टाचार का अतिक्रमण हटाए

नगर परिषद प्रशासन द्वारा त्यौहारी सीजन के बीच बलपूर्वक दुकानों के शैडो को तोडने के विरोध में व्यापार मंडल फतेहाबाद द्वारा 2 अक्टूबर को 'फतेहाबाद बंद' का कांग्रेस पूर्ण समर्थन करेगी। यह बात फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया ने कही। नगर परिषद प्रशासन की तानाशाही रवैये के खिलाफ होने जा रहे फतेहाबाद बंद में कांग्रेस का एक-एक कार्यकर्ता बढ़चढ़ कर भाग लेगा और इस बंद को सफल बनाकर प्रशासन व सरकार को चेतावनी देने का काम करेंगे।कांग्रेस विधायक ने कहा कि अतिक्रमण हटाने के नाम पर दुकानदारों के साथ की गई ज्यादती को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

नागरिक अधिकार मंच ने किया समर्थन

अतिक्रमण हटाने के नाम पर की गई तोडफ़ोड़ के विरोध में 2 अक्टूबर को व्यापारियों द्वारा फतेहाबाद बंद की घोषणा का नागरिक अधिकार मंच ने समर्थन किया है। मंच के संयोजक राजीव सेतिया, सहसंयोजक दुष्यंत शर्मा व पूर्व संयोजक व पार्षद मोहन लाल नारंग ने बताया कि नागरिक अधिकारी मंच किसी भी प्रकार के अतिक्रमण के खिलाफ और शहर को स्वच्छ, सुंदर व हराभरा बनाने के पक्षधर है। पिछले कई वर्षों से नागरिक मंच अन्य सामाजिक संस्थाओं के साथ मिलकर शहर को स्वच्छ, सुंदर और हराभरा बनाने हेतु प्रयासरत है, परन्तु अतिक्रमण हटाने को लेकर सरकार व अधिकारियों के मनमाने और गैरसंवैधानिक तौर तरीकों के खिलाफ है। मंच दुकानदारों के साथ खड़ा है।

मांगों को लेकर जीएम से मिला रोडवेज कर्मचारी यूनियन का प्रतिनिधि मंडल

डिपो में नई बसों को शामिल करने व लंबित मांगों को पूरा करने की मांग

कर्मचारी बोले- बसें बीच रास्ते में खराब हो रही

फतेहाबाद। अधिकारी से बातचीत करते रोडवेज कर्मचारी यूनियन का प्रतिनिधिमंडल। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद डिपो में भेजी जा रही पुरानी बसों पर रोक लगाने सहित कर्मचारियों की अन्य समस्याओं को लेकर रोडवेज कर्मचारी यूनियन का प्रतिनिधिमंडल आज डिपो प्रधान हनुमान वर्मा की अध्यक्षता में रोडवेज महाप्रबंधक से मिला। पिछले काफी समय कर्मचारियों की मांगें लंबित पड़ी है। इन्हें हल करवाने के लिए महाप्रबंधक को मांग पत्र सौंपा गया था। इस पर कार्रवाई करते हुए महाप्रबंधक ने रोडवेज कर्मचारी यूनियन के प्रतिनिधि मंडल को वार्ता के लिए बुलाया। प्रतिनिधि मंडल द्वारा बातचीत में अनेक समस्याओं को जीएम के सामने रखा गया। जीएम ने इन्हें ध्यान पूर्वक सुना और सभी मांगो पर सहमति जताई तथा मुख्यालय से सम्बंधित मांगो को भी मुख्यालय भेजने का आश्वाशन दिया। मीटिंग मे पूर्व खजांची दीपक बल्हारा, सचिव संदीप जांडली, सह सचिव राजेश सागु, कृष्ण कुमार, रणजीत दौलतपुरिया, ऑडिटर जयवीर, सत्यवान, रमेश गुजर, सुनील जांगड़ा, राजेश साबरवास, बलबीर नुनिया आदि कर्मचारी मौजूद रहे।

जीएम के सामने बातचीत में रोडवेज नेताओं ने कहा कि वर्कशॉप में चालक द्वारा जॉब कार्ड भरने पर कार्य नहीं हो रहा। बसे बीच रास्ते खराब हो जाती हैं जनता में छवि धूमिल हो रही है। नई गाडियां अन्य डिपूओं में भेजी जा रही है और दूसरे डिपो से पुरानी गाडियां फतेहाबाद आ रही है, जिस पर रोक लगाई जाए। दूसरे डिपो से लीज बसें फतेहाबाद भेजी जा रही है, जिससे फतेहाबाद डिपो को लीज बस डिपो बनाने की मंशा जाहिर हो रही है, इस पर रोक लगे। प्रयागराज रुट पर चले चालकों का ओवर टाइम दिया जाए। एसपीएल परिचालकों का मई 2024 महीने का आधा वेतन नहीं मिला, उसका तुरंत भुगतान हो और इन परिचालकों को लोकल मार्ग से ज्यादा लंबे मार्ग पर चलाया जाए। बहादुरगढ़-सिरसा की रोटेशन बनाई जाए। लोकल मार्गों की रोटेशन का निर्धारित समय 8 घंटे से ज्यादा है, इन सभी रोटेशनों का समय 8 घंटे किया जाए।

मांगों को जल्द पूरा करने की मांग

डिपो प्रधान हनुमान वर्मा ने कहा कि मानी हुई मांगो पर शीघ्र ही पत्र जारी नहीं होते हैं तो शीघ्र ही यूनियन कार्यकर्ताओं की मीटिंग बुलाकर उनसे विचार विमर्श उपरांत एक निर्णय आंदोलन की घोषणा की जाएगी जिसकी जिम्मेवारी महाप्रबंधक की होगी।

अध्यापक संघ ने किया हल्ला बोल प्रदर्शन, अधिकारी को सौंपा ज्ञापन

सिरसा। लघुसचिवालय में मांगों को लेकर धरना देते अध्यापक।

विभाग में भ्रष्टाचार का लगाया आरोप

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के जिला प्रधान वीर सिंह ने अध्यापकों को संबोधित किया

सिरसा। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने विभाग में भ्रष्टाचार व अन्य लंबित मांग मुद्दों को लेकर जिला स्तरीय हल्ला बोल प्रदर्शन किया गया। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के जिला प्रधान वीर सिंह ने अध्यापकों को संबोधित करते हुए कहा कि ऑनलाइन डायरी का कोई औचित्य नहीं है। विभाग द्वारा विभिन्न प्राइवेट एनजीओ व कंपनियों को लाभ पहुंचाने के लिए बेमतलब के आनलाइन कार्यों के साफ्टवेयर खरीद कर अध्यापकों पर थोपे जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा ट्रांसफर ड्राइव को लटकाया जा रहा है। जल्द से जल्द शिक्षा मंत्री अपने वायदे मुताबिक शिक्षकों के ट्रांसफर ड्राइव को सभी स्वीकृत पदों को खुलकर अतिथि अध्यापकों को नियमित शिक्षकों साथ शामिल करते हुए ये ट्रांसफर ड्राइव अक्टूबर माह में पूरा करके नए स्टेशनों पर कार्य ग्रहण करवाए जाएं, ताकि हर बच्चे को हर विषय का अध्यापक मिल सके। जिला उप प्रधान बूटा सिंह ने कहा कि ब्लॉक शिक्षा अधिकारी कार्यालय से लेकर जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी कार्यालय व जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में बढ़ते हुए भ्रष्टाचार के खिलाफ बार बार चेतावनी देने पर भी नकेल नहीं कसी जा रही है। शिक्षकों के हर जायज काम को भी जानबूझ कर लटकाया जाता है ताकि परेशान होकर पैसे देने को मजबूर हो जाए। आंतरिक व्यवस्था के नाम शिक्षकों को इधर उधर स्कूल में प्रतिनियुक्त करने के गोरखधंधा इन कार्यालयों में चलता रहा है।

फतेहाबाद। जल्लोपुर विद्यालय के शिक्षकों को सम्मानित करते जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई। फोटो : हरिभूमि

संपर्क फाउंडेशन ने शिक्षकों को टॉप टीचर अवार्ड से नवाजा

कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी मुख्य अतिथि रहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सम्पर्क फाउंडेशन द्वारा डाइट मताना में 'टॉप टीचर अवार्ड' सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में शिक्षा के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने वाले अध्यापकों और विद्यालयों को विशेष तौर पर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने भाग लिया वहीं विशेष तौर पर जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी अनिता बाई के अलावा सभी ब्लाकों से खंड शिक्षा अधिकारी भी मौजूद रहे।

कार्यक्रम में विशेष तौर पर राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय जल्लोपुर को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को लेकर किए जा रहे प्रयासों के चलते टॉप स्कूल अवार्ड से सम्मानित किया गया। विद्यालय के मुख्य शिक्षक सुपेन्द्र सिंह, अध्यापक राजकुमार सहारण, पवन कुमार पचार को स्कूल में आधुनिक तकनीक सम्पर्क दीदी किट व स्मार्ट बोर्ड के माध्यम से विद्यार्थियों को शिक्षित करने को लेकर टॉप टीचर अवार्ड 2024-25 पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

बच्चों को एआई के प्रति जानकारी देना जरूरी

जल्लोपुर के शिक्षकों को सम्मानित करते हुए डीईओ संगीता बिश्नोई ने कहा कि आज के आईए के युग में बच्चों को आईटी से परिचित करवाना बेहद जरूरी है। आज के विद्यार्थी हमारे देश का आने वाला भविष्य है। ऐसे में विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा देना बेहद जरूरी है। इसको लेकर जल्लोपुर स्कूल में स्टाफ सदस्यों द्वारा किए जा रहे प्रयास काफी सराहनीय है। इस अवसर पर डिस्ट्रिक कोर्डिनेटर एफएलएन धर्मपाल, डिस्ट्रिक कोर्डिनेटर सम्पर्क सुशील सहारण भी मौजूद रहे। विद्यालय को मिली इस उपलब्धि से आज स्कूल परिसर में खुशी का माहौल छाया रहा।

क्रेसंट स्कूल में विजयदशमी पर बच्चों ने खेला डांडिया

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में डांडिया उत्सव में भाग लेते नन्हें विद्यार्थी।

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल के प्रांगण में विजयदशमी के पर्व पर अत्यंत हर्षोल्लास एवं धार्मिक गरिमा के साथ एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय परिसर भक्तिमय वातावरण से गूंज उठा। विद्यार्थियों ने विभिन्न आकर्षक प्रस्तुतियों के माध्यम से इस पर्व के सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक महत्व को जीवंत कर दिया। कार्यक्रम की शुरुआत रंग-बिरंगे परिधानों में विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत डांडिया नृत्य से हुई, जिसने सभी को उत्साह से झूमने पर मजबूर कर दिया। प्री प्राइमरी विंग के नन्हे मुन्ने विद्यार्थियों ने रावण मेंकिग गतिविधि में अपनी सृजनात्मकता का शानदार प्रदर्शन करते हुए बुराई पर अच्छाई की विजय का संदेश दिया।

ड्रग अवेयरनेस के लिए लोगों को जागरूक करने के लिए छात्राओं ने निकाली रैली

महिला कॉलेज में हुई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में बुधवार को एनएसएस यूनिट 1 और 2 के द्वारा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया। इस प्रतियोगिता में रवीना ने प्रथम, मनीषा ने द्वितीय और निवेदिता व राजबाला ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्वयंसेविकाओं ने अपने पोस्टरों में रचनात्मकता के साथ नारे और चित्रों के जरिए स्पष्ट किया कि नशा एक सामाजिक बुराई है। इसके बाद स्वयसेविकाओं द्वारा ड्रग अवेयरनेस पर जागरूकता रैली निकाली गई। इसमें कॉलेज की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने स्वयंसेविकाओं को संबोधित करते हुए बताया कि नशा समाज को खोखला कर रहा है। इससे बचकर ही उज्ज्वल भविष्य का निर्माण किया जा सकता है। इस अवसर पर एनएसएस प्रभारी डॉ. शकुंतला सिहाग ने स्वयंसेविकाओं को बताया कि नशे से केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि पारिवारिक और सामाजिक जीवन प्रभावित होता है।

फतेहाबाद। ड्रग अवेयरनेस पर जागरूकता रैली निकालती राजकीय महिला कॉलेज, भोडिया खेड़ा की छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

केशव माधव सेवा ट्रस्ट के संस्कृति कला केन्द्र का विधिवत शुभारंभ

फतेहाबाद। कार्यक्रम में मौजूद अतिथिगण व अन्य। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। केशव माधव सेवा ट्रस्ट एवं महिला समन्वय कार्य फतेहाबाद की ओर से संचालित संस्कृति कला केन्द्र का शुभारंभ किया गया। संन्यास आश्रम रोड स्थित दयानन्द मॉडल स्कूल में हुए कार्यक्रम की मुख्यातिथि महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज, अग्रोहा की प्रोफेसर डॉ. ज्योति शर्मा थी, वहीं अध्यक्षता आरएसएस नगर संघचालक राहुल गोयल ने की। विशेष अतिथि तौर पर महिला समन्वय कार्य की जिला संयोजिका ज्योत्सना मौजूद रही। इस केन्द्र में महिलाओं और बालिकाओं को पारंपरिक कला के अंतर्गत हाथों में मेहंदी लगाने का प्रशिक्षण दिया जाएगा। मुख्यातिथि डॉ. ज्योति शर्मा ने कहा कि हमारे बुजुर्गों का सम्मान करना हर पीढ़ी का कर्तव्य है। युवा वर्ग को अपने धर्म व संस्कृति का पालन करना चाहिए।

उत्साहवर्धन महिला सशक्तिकरण के लिए एमएम कॉलेज में बालिका पंचायत का गठन

कुलपति के साथ छात्राओं ने किया विभिन्न मुद्दों पर मंथन

- वुमेन सैल इंचार्ज डॉ. मीनाक्षी कोहली के निर्देशन में गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बालिका पंचायत महिला सशक्तिकरण में दिशा में उठाया गया एक सार्थक कदम है। इस तरह के प्रयास जहां हमारे समाज में बेटियों के प्रति सोच को बदलने का काम करेंगे वहीं आगे चलकर यही बेटियां देश का नाम चमकाने का काम करेंगी। मनोहर मैमोरियल कॉलेज में वूमैन सैल द्वारा बालिका पंचायत बनाना एक सराहनीय कदम है। अन्य शैक्षणिक संस्थाओं को भी एमएम कॉलेज से प्रेरणा लेकर इस तरह के कदम उठाने चाहिए। यह बात चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के वाइंस चांसलर प्रो. विजय कुमार ने आज एमएम कॉलेज की बाालिका पंचायत से जुड़ी छात्राओं से विशेष बातचीत में कही। वूमैन सैल इंचार्ज डॉ. मीनाक्षी कोहली के निर्देशन में कॉलेज में बालिका पंचायत का गठन किया गया है। बालिका पंचायत से जुड़ी छात्राएं आज कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास के नेतृत्व में सीडीएलयू सिरसा के कुलपति डॉ. विजय कुमार से मिली। इस दौरान छात्राओं ने कॉलेज से संबंधित विभिन्न विभागीय कार्यों, सुविधाओं एवं समस्याओं को कुलपति के समक्ष रखा।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज बालिका पंचायत से जुड़ी छात्राओं से बातचीत करते सीडीएलयू वाइस चांसलर प्रो. विजय कुमार। फोटो : हरिभूमि

नेतृत्व क्षमता को बढ़ावा मिलेगा

सीडीएलयू वीसी प्रो. विजय कुमार ने कहा कि बालिका पंचायत जैसे मंच न केवल छात्राओं को नेतृत्व क्षमता प्रदान करते हैं बल्कि समाज में जागरूकता और सहभागिता बढ़ाने का भी माध्यम बनते हैं। एमएम कॉलेज द्वारा किया गया प्रयास सराहनीय है। इससे विद्यार्थियों खासकर छात्राओं के सर्वांगीण विकास में मदद मिलेगी। उन्होंने अपने संदेश में कहा कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ और बेटों को आदर्श बनाए। बैठक के दौरान बालिका पंचायत की सरपंच ने अपने कार्यों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत करते हुए कहा कि बालिका पंचायत का उद्देश्य केवल छात्राओं की समस्याओं को प्रबंधन तक पहुँचाना ही नहीं, बल्कि समाज में जागरूकता फैलाना और लड़कियों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रेरित करना भी है। एक छात्रा ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि वह स्वयं ट्रैक्टर चलाकर परिवार के अन्य सदस्यों के साथ काम करती हैं।

युवा शक्ति क्लब ने लगाया रक्तदान शिविर

रतिया। रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते एएसपी दिव्यांशी सिंगला। फोटो : हरिभूमि

रतिया। युवा शक्ति क्लब द्वारा रेड क्रॉस सोसाइटी तथा पुलिस विभाग के सहयोग से बुधवार को रतिया के सिटी थाना ने ब्लड डोनेशन कैंप का आयोजन किया गया, जिसमें अनेक लोगों ने खून दान किया। ब्लड डोनेशन कैंप में मुख्य अतिथि के तौर पर एएसपी देवांशी सिंगला ने शिरकत की व अध्यक्षता रतिया डीएसपी नर सिंह ने की। विशिष्ट अतिथि के तौर पर एसएमओ डॉ. भारत सहारण पहुंचे। एएसपी देवांशी सिंगला ने कहा कि खून दान महादान है। हर स्वस्थ व्यक्ति को खून दान जरूर करना चाहिए। आपके द्वारा किया गया खून दान से जरूरतमंद मरीज की जान बचाई जा सकती है। डीएसपी नर सिंह ने युवा शक्ति क्लब द्वारा ब्लड डोनेशन कैंप के आयोजन पर सराहना की। सिटी थाना अध्यक्ष रंजीत सिंह व एसएमओ डॉ. भरत ने युवाओं से समय-समय पर खून दान करने की अपील की। क्लब के अध्यक्ष विकास ठकराल व क्लब के वरिष्ठ सदस्य मंच संचालक डॉक्टर पीयूष अरोड़ा ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर आरोडवंश सभा अध्यक्ष राजपाल ग्रोवर, एडवोकेट सतपाल सेठी, एडवोकेट देवेंद्र ग्रोवर, युवा शक्ति क्लब के प्रधान विकास मंगी, गौरव ग्रोवर, सुमित ग्रोवर, नितिन डोडा, रिंकू बंसल, हर्ष वधवा, कपिल ग्रोवर व अन्य मौजूद रहे।