

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद मूिम

रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर 2025

12 पराली जलाने वालों की पोर्टल पर दर्ज होगी रैड एंटी



12 एमपीएल क्रिकेट स्पर्धा में जोहर की टीम बनी विजेता



खबर संक्षेप

हेरोइन तस्करी में मुख्य सप्लायर गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत दोहाना पुलिस ने हेरोइन सप्लायर करने वाले युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान गुरदित्त पुत्र रमेश कुमार निवासी गुप्ता कालोनी, दोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर दोहाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि 8 नवंबर को सूचना पर पुलिस ने गुप्ता कालोनी में एक मकान पर छापेमारी की गई थी।

राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण पुरस्कारों के लिए आवेदन

फतेहाबाद। नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा विभाग, हरियाणा की ओर से वर्ष 2024-2025 के दौरान ऊर्जा संरक्षण पर किए गए कार्य हेतु आम जन को प्रेरित व प्रोत्साहित करने हेतु ऊर्जा संरक्षण पुरस्कारों के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं।

एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

फतेहाबाद। जिला सांख्यिकीय कार्यालय द्वारा डीपीआरसी हॉल में सपोर्ट फॉर स्टैटिस्टिकल स्ट्रैटेजी योजना के तहत एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन में किया। अर्थ एवं सांख्यिकीय कार्य विभाग, हरियाणा द्वारा इस कार्यक्रम का उद्देश्य सांख्यिकीय कर्मचारियों की क्षमता को डेटा संग्रहण, संकलन, सत्यापन एवं रिपोर्टिंग के क्षेत्र में सुदृढ़ करना था, ताकि जिला स्तर की सांख्यिकीय जानकारी अधिक ठीक एवं विश्वसनीय बन सके।

कार की टक्कर से बाइक सवार युवक घायल

फतेहाबाद। हिसार रोड पर पुलिस लाइन के समीप एक कार की चपेट में आने से बाइक सवार युवक घायल हो गया। घायल युवक को उपचार के लिए हिसार के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में गांव धांगड़ निवासी प्रवीन कुमार ने कहा है कि वह अपने बाइक पर जा रहा था। तभी सामने से आ रही एक रिटो ज कार के चालक ने गाड़ी उसकी मोटरसाइकिल से टकरा गई।

धोखाधड़ी केस में फरार आरोपी को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। आप्रेशन ट्रेकडाउन के तहत दोहाना पुलिस ने धोखाधड़ी से लोगों के रुपये ऐंठने वाले गिरोह के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक मामले में तीसरे नामजद आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान राहुल जैन निवासी बक्सरी गली, नजदीक घंटाघर चौक, दोहाना, के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने

दोनोदा ने जीता क्रिकेट महाकुंभ का खिताब

भूना। बाबा राणाधीर जी स्पोर्ट्स क्लब के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट महाकुंभ का फाइनल मुकाबला रोमांच के बीच संपन्न हुआ। निर्णायक मुकामले में दोनोदा की टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ट्रॉफी पर कब्जा जमाया और 51 हजार रुपये का प्रथम पुरस्कार अपने नाम किया।

आभूषण, नकदी चोरी का तीसरा आरोपी काबू

सिरसा। शहर थाना पुलिस ने घर में घुसकर सोने के आभूषण व 12 हजार रुपए की नकदी चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले तीसरे आरोपी को रानियां रोड सिरसा क्षेत्र से काबू कर लिया है। शहर थाना प्रभारी सब इंस्पेक्टर संदीप कुमार ने बताया कि बीते 7 नवंबर को पीड़िता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 6 नवंबर की रात्रि को अज्ञात लोगों ने उसके घर में घुसकर एक तोला सोना के आभूषण व 12 हजार रुपए की नकदी चोरी करके ले गया।

ढाणी सांचला-भोजराज रोड पर बड़ा खतरा

सड़क निर्माण के बीचों-बीच 8 पोल, 2 ट्रांसफॉर्मर व 27 पेड़



भूना। ढाणी सांचला-भोजराज सड़क निर्माण के बीचों-बीच बिजली पोल।



दोहाना। दमकोरा से जमालपुर को जोड़ने वाली खस्ता हालत सड़क।

हरिभूमि न्यूज ॥ भूना

भूना से ढाणी सांचला-भोजराज की ओर बन रही नई सड़क पर अब बड़ा खतरा मंडराने लगा है। निर्माधीन सड़क निर्माण के ठीक बीचों-बीच बिजली के 8 पोल, दो ट्रांसफॉर्मर और 27 पेड़ जस के तस खड़े हैं, जो किसी भी समय बड़े हादसे का कारण बन सकते हैं। सड़क का काम तेजी से चल रहा है, लेकिन खंभों और पेड़ों को शिफ्ट न किए जाने से यह पूरा मार्ग हादसा-प्रवण बन चुका है। ठेकेदार निर्धारित समय में निर्माण पूरा करने की कोशिश में जुटा है और पेनल्टी के खतरे से बचने के लिए तेजी से कार्य करवा रहा है, मगर बिजली और वन विभाग की ओर से कोई समन्वय न होने से समस्या और गंभीर होती जा रही है। कनिष्ठ अभियंता रविंद्र कुमार ने बताया कि जिला परिषद के उपमंडल अधिकारी ने संबंधित विभागों-बिजली एवं वन विभाग को कई

बार पत्राचार किया है। विभागों को यह भी स्पष्ट लिखा गया है कि यदि पोल या पेड़ शिफ्टिंग में कोई खर्च आता है तो नियम अनुसार भुगतान जिला परिषद की ओर से करने के लिए भी तैयार है। इसके बावजूद दोनों विभागों की ओर से अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। जेई ने बताया कि समय पर शिफ्टिंग न होने के कारण सड़क निर्माण की

गति भी प्रभावित हो रही है और सबसे बड़ा खतरा स्थानीय लोगों की सुरक्षा पर मंडरा रहा है। ढाणी सांचला रोड पर रहने वाले पूर्ण चंद टाक, अजय कुमार, नत्थूराम सत्यवान, प्रेमचंद, विक्रम सिंह, संजय कुमार सहित कई ग्रामीणों ने चिंता जताई कि रात के समय या तेज रफ्तार में वाहन इन खंभों या पेड़ों से टकरा सकते हैं।

दमकोरा-जमालपुर सड़क जर्जर, खतरा

दोहाना। दमकोरा से जमालपुर को जोड़ने वाली सड़क की हालत खस्ता है। इस मार्ग पर बने नहर पुल की चारदीवारी भी क्षतिग्रस्त हो चुकी है, जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। स्थानीय लोगों और वाहन चालकों को लगातार परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। यह सड़क कई छोटे गांवों से होकर बड़े शहरों को जोड़ती है और इस पर सैकड़ों वाहनों का रोजाना आवागमन होता है। वाहन चालकों का कहना है कि सड़क की खराब हालत और टूटी हुई पुल की दीवार के कारण दुर्घटना का डर बना रहता है। रात के समय क्षतिग्रस्त पुल दिखाई न देने से वाहन चालकों के नहर में गिरने का खतरा रहता है। स्थानीय निवासी साकाश भूटानी ने बताया कि इस सड़क पर पहले भी कई हादसे हो चुके हैं, जिनमें रोडवेज और निजी बसें पलट चुकी हैं।

भट्टकलां में भारी मात्रा में अफीम सहित झौरखंड के युवक को किया गिरफ्तार

■ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ॥ फतेहाबाद



फतेहाबाद। अफीम सहित गिरफ्तार झौरखंड का युवक।

नशा तस्करी की धरपकड़ करते हुए सीआईएफ फतेहाबाद पुलिस ने भट्टकलां में झौरखंड के एक युवक को भारी मात्रा में अफीम सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान मनीष कुमार पुत्र द्वारिका यादव निवासी गांव हाहा, जिला चतरा, झारखंड के रूप में हुई है। पुलिस ने

थाना भट्टकलां में उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। आरोपी के लंबे समय से

हरियाणा व आसपास के क्षेत्रों में नशीले पदार्थों की अवेध सप्लाई में सक्रिय होने की आशंका जताई जा रही है। सीआईएफ फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि सीआईएफ फतेहाबाद पुलिस की टीम एसआईए राजेश कुमार के नेतृत्व में नशा तस्करी की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। टीम जब गांव दिगसरा के बस अड्डे के पास पहुंची तो उन्हें सूचना मिली कि झौरखंड का रहने वाला मनीष नामक युवक अफीम लाकर यहां बेचने का काम करता है।

स्वामी नगर में काटी गई कालोनी के रास्ते का लोगों ने किया विरोध

■ लोगों ने कहा-15 फुट की सड़क 5 फुट की रह जाएगी, आवाजाही में होगी दिक्कत

हरिभूमि न्यूज ॥ फतेहाबाद

शहर के स्वामी नगर में काटी जा रही एक कालोनी के रास्ते को लेकर विवाद बढ़ गया है। जिला पार्षद की ओर से कॉलोनी काटने के चलते रास्ता अवरुद्ध होने के हालात बन गए हैं। वार्ड नंबर 15 और 16 के लोगों ने इस पर आपत्ति जताते हुए विरोध किया है। बता दें कि जिला परिषद के वार्ड नंबर 7 से सदस्य बंटी गढ़वाल आदि ने दीनदयाल उपाध्याय योजना के तहत स्वामी नगर के पास पांच एकड़ में कॉलोनी काटी है। यह कॉलोनी रास्ते के बिल्कुल साथ लागी बन रही है। इसी के बाद यह विवाद बढ़ा है। वार्ड के पार्षद ज्ञान

सिंह व अन्य लोगों ने बताया कि स्वामी नगर में पिछले 30-35 सालों से करीब 15 फुट रास्ता बना हुआ है। अब यहां जिला पार्षद बंटी गढ़वाल की ओर से पांच एकड़ में कॉलोनी काटी जा रही है। इससे 15 फुट की सड़क मात्र 5 फुट की रह जाएगी, जिसके कारण लोगों को आवाजाही में दिक्कत होगी। पार्षद ज्ञान सिंह ने बताया कि यह रास्ते की जमीन दान की हुई है। अब जिला पार्षद दबाव डाल रहा है। हमारे पास कोई और रास्ता नहीं है। डीसी, एडीसी को मामले से अवगत करवाया है। कुछ समय पहले भी डीसी से मिलकर ज्ञान सौपा था। महसूस संबंध में जिला पार्षद बंटी गढ़वाल ने कहा कि सारे गाड़ी बरामद कर ली। गिरफ्तार आरोपियों को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया गया। रिमांड के दौरान उनसे पूछताछ कर गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान कर उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी।

बाल विवाह रोकने को लेकर अधिकारी ने भट्ट थाने में की बैठक

हरिभूमि न्यूज ॥ भट्टकलां

क्षेत्र में बाल विवाह की शिकायतें मिलने के बाद बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी रेखा अग्रवाल ने आज थाना भट्टकलां में थाना प्रभारी राधेश्याम के साथ बैठक की। बैठक में क्षेत्र के ब्राह्मणों, होटल संचालकों और धर्मशाला संचालकों को विशेष रूप से बुलाया गया। बैठक का उद्देश्य, क्षेत्र में बाल विवाह की रोकथाम को सख्ती से लागू करना था। बैठक के दौरान रेखा अग्रवाल ने निर्देश जारी करते हुए कहा कि किसी भी सूरत में नाबालिग लड़कें या लड़कों की शादी नहीं होने दी

तेजधार हथियारों से हमला, एक घायल

कालावाली। जिले में एक घर में घुसकर चार लोगों ने तेजधार हथियारों से हमला कर दिया। पुलिस को दी शिकायत में सुखदेव निवासी मानसिंह ने बताया कि वह बीते दिवस घर पर था। उसने गेट के बाहर आवाजें सुनाई दीं। उसने गेट खोला तो गेट के आगे सफेद रंग की गाड़ी खड़ी थी। गाड़ी के पास मन्प्रति सिंह उर्फ टिंडा के हाथ में तलवार थी। जसवीर सिंह उर्फ करणा के हाथ में तेजधार हथियार था। शिकायत में मानसिंह ने बताया कि दो अन्य व्यक्ति उठे लिए हुए थे। गाड़ी में एक महिला भी थी। वह कहने लगे कि उनको कालू मास्टर ने भेजा है और चारों पीछे से उनके घर में घुस गए। मन्प्रति ने तलवार से उस घर पर चढ़ा दिया।

पश्चिमी विक्षोभ से बादलवाड़ के आसार किसान गेहूं की बिजाई जल्द निपटाएं

■ 24 घंटे में रात के पारे में 2 डिग्री की बढ़ोतरी के बावजूद शीतलहर ने मौसम में बढ़ाई ठंडक

हरिभूमि न्यूज ॥ फतेहाबाद

हिमाचल प्रदेश के ऊंचाई वाले इलाकों में हुई बर्फबारी के बाद ठंडी हवाएं मैदानी क्षेत्रों की ओर बह रही है। यही कारण है कि मैदानी इलाकों में सर्दी का असर ओर बढ़ गया है। हालांकि 24 घंटे में न्यूनतम तापमान में बढ़ोतरी हुई है। इसके बावजूद

तापमान में लगातार उतार-चढ़ाव

बता दें कि लगातार रात्रि तापमान में भी उतार-चढ़ाव देखा जा रहा है। तापमान का ये विलम्बित 18 नवंबर तक ऐसे ही बना रहेगा। 19 नवंबर को पश्चिमी विक्षोभ के कारण हल्के बादल छाएंगे जिससे दिन का पारा गिरेगा मगर रात्रि तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिल सकती है। इस दौरान ऊंचे क्षेत्रों में बर्फबारी से मौसम और बदल सकता है और ठंड के साथ धुंध भी देखने को मिल सकती है।

शीतलहर से ठंडक का व्यापक प्रभाव बना हुआ है। फतेहाबाद जिला एक्ज्यूटिव रेंज जोन में रहा। सोमवार को वायु गुणवत्ता सूचकांक 368 दर्ज किया गया जोकि खतरनाक श्रेणी में आता है। सोमवार को फतेहाबाद में

कार ने दो मोटरसाइकिलों में मारी टक्कर, एक की मौत, दूसरा घायल

■ रतिया रोड पर हादसा, मौके पर पहुंची पुलिस

हरिभूमि न्यूज ॥ फतेहाबाद

शहर में रविवार देर रात रतिया रोड पर एक तेज रफ्तार कार ने दो मोटरसाइकिलों को टक्कर मार दी, जिसमें एक युवक की मौत हो गई और दूसरी बाइक पर सवार बुजुर्ग गंभीर रूप से घायल हो गए। जानकारी के अनुसार, गांव भूधन खुर्द के करीब 60 वर्षीय हीरालाल अपनी बाइक पर जा रहे थे, जब झाड़ साहिब गुरुद्वार के पास रतिया की तरफ से आ रही कार ने लापरवाही और तेज रफ्तार से उनकी बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में हीरालाल सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गए। इसके बाद कार ने दूसरी बाइक को भी टक्कर मार दी। हादसे के बाद कार चालक कार लेकर मौके से फरार हो गया। राहगीरों ने दोनों घायल बाइक सवारों को फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया, जबकि हीरालाल की गंभीर हालत को देखते हुए उन्हें अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया। मृतक युवक की पहचान अभी तक नहीं हो पाई है क्योंकि उसका मोबाइल फोन टूट गया था और परिवार का कोई नंबर नहीं मिला। गुरूनानकपुर पुलिस चौकी की टीम ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है और कार चालक की तलाश जारी है। शव को पोस्टमार्टम के लिए रखा गया है।

धोखाधड़ी कर गाड़ी चोरी करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

■ बोलेरो गाड़ी बेचने के बाद चोरी करने वाले गिरोह का पर्दाफाश

■ पूछताछ कर गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान कर उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ॥ सिरसा

सिविल लाइन थाना पुलिस ने धोखाधड़ी कर गाड़ी बेचकर उसे चोरी करने वाले गिरोह के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार के अनुसार, चतरगढ़पट्टी निवासी दीपक ने शिकायत दी कि कल्याण नगर निवासी सुखदीप सिंह ने उसे 2014 मॉडल की बोलेरो गाड़ी 1.5 लाख रुपए में बेची थी। भुगतान के बाद सुखदीप ने गाड़ी कुछ दिनों में

नामांतरण कराने का वादा किया। करीब 15 दिन बाद सुखदीप और उसके साथी मोनू समेत अन्य लोगों ने गाड़ी घर से चोरी कर फरार हो गए। पीड़ित ने गाड़ी की आरसी ऑनलाइन जांची तो पता चला कि गाड़ी रविंद्र उर्फ मोनू के नाम दर्ज हो गई थी। शिकायत के आधार पर सिविल लाइन पुलिस ने जांच शुरू की। टीम ने जानकारी के आधार पर सुखदीप और मोनू को गिरफ्तार कर उनकी निशानदेही पर चोरी की गाड़ी बरामद कर ली। गिरफ्तार आरोपियों को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया गया। रिमांड के दौरान उनसे पूछताछ कर गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान कर उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी।

अतिरिक्त उपायुक्त ने समाधान शिविर में सुनीं समस्याएं

घग्गर पुल के रैप की दीवारों में आई दरार की शिकायत

प्रत्येक सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक लगाया जा रहा शिविर

हरिभूमि न्यूज ॥ फतेहाबाद

अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग दालिया ने लघु सचिवालय में सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक आमजन की शिकायतों को सुना। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आई शिकायतों का समाधान समयबद्ध तरीके से किया जाए और संबंधित पोर्टल पर रिपोर्ट अपलोड भी जाए। उन्होंने



फतेहाबाद। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनें एडीसी अनुराग दालिया।

कहा कि जनता व प्रशासन के बीच समन्वय स्थापित करते हुए लोगों की समस्याओं का निवारण व सरकार की जनकल्याणकारी

योजनाओं से अवगत करवाने के लिए जिला व उपमंडल स्तर पर प्रत्येक सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविर

ये समस्याएं हुई प्राप्त

समाधान शिविर में निवासी ढाणी बड़ोपल श्रीराम ने ढाणी बड़ोपल में धरलू बिजली कनेक्शन दिलवाने, बिंदर पाल ने प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत मकान बनाने के लिए आर्थिक सहायता दिलवाने, जय सिंह ने वाटर सप्लाई चालू करवाने, बनवाली के जगदीश ने फसल बीमा की राशि मुगतान होने उपरांत फसल बीमा पॉलिसी नंबर वा देना, खेई निवासी राज कुमार ने घग्घर पुल के रैप की दीवार में दरार आने व सही काम ना करने, स्थानीय निवासी हंस राज ने प्रोपर्टी आईडी को अनअप्लूड करवाने, अशोक कुमार ने भूना थाना की पिछले 45 दिन की सीसीटीवी फुटेज सुरक्षित रखने व मारपीट और गाली गलौप करने पर संबंधित पर कार्रवाई करने, वरुण अरोड़ा ने क्या राशन कार्ड बनवाने, ओम प्रकाश ने आईडी ठीक करवाने, पिलखिया निवासी दर्शन सिंह ने विकलांग पेंशन बनवाने संबंधी अपनी शिकायत रखी। इस अवसर पर एसडीएम राजेश कुमार, डीएसपी कुलवंत सिंह, डीआरओ श्याम लाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

आयोजित किए जा रहे हैं ताकि समस्याओं को सुनकर उनका निवारण किया जा सके।

सहेली



सौशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदगिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है। थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सौशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमॉशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य

निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना। बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पॉप्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 मिनिट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिस्फंक्शन हो सकता है।

इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की

खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है। **जीवन भर खुश रहते हैं करीबी रिश्ते:** हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रहते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और सम्पूढ़ जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने



आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि रोश बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।



फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाव: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है। सफलता दिलाए: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता का आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहकथन मिलता है तो आपको राह आसान हो जाती है। बैड हैबिट्स छोड़ाए: मित्र अच्छे हो तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिनास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बला सकते हैं। अकेलेपन से बचाव: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ कालिंटी टाइम बिताना जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है। **इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है:** स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए हमें भी स्वस्थ रहना ही चाहिए। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है। **सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर:** हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजु जैन

अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है? **पुरुषों को भी तारीफ चाहिए:** पुरुषों को अकसर टैकन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जाँब कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शोक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शोक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शोक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए। **उनकी बातें ध्यान से सुनें:** बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफें, समस्याएँ किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डॉट वरी बी हैप्पी, मैं हूँ ना' सुनने का



उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन उसी पुरुष या उसी स्त्री जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वॉर्ड जोएल वॉग और आरोन बी. रोचेलन ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डैमिस्टिफाइंग मैन इमोशनल विटैबिलिटी' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

प्रभावती तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं। **आत्मीय स्पर्श भी है कारगर:** मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गार्ड' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता-पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले बच्चों-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव



प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीखते हैं उन्हें ताउम्र काम आती है। **बच्चों की भावनाओं को समझें:** अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है। **बच्चों का ध्यान बटाएं:** अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।



तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबरदस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए- **तारीफ करें:** बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस और ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबरदस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपनी विवेक से जो

हेयर केयर

ललिता गोयल

बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं। **नियमित करें ऑयल मसाज:** बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्केल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है। **डाइट का ध्यान रखें:** बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-धुनी चीजों से दूरी रखें। **गुनगुने पानी से ही बाल धोएं:** ज्यादा गरम



पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। **गीले बालों में कंधी न करें:** गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंधी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंधी का इस्तेमाल करें। **हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें:** हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर और कलर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम

में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं। **हेयर मास्क जरूर लगाएं:** हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसे स्केल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है। **(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)**

डाइट सजेसन

डॉ. निधि सवाई

हेड-डाइटिस्ट एंड न्यूट्रिशन मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल एनएलआईआर

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बाँडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं। **विटामिन-सी बूस्ट फल:** विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नींबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए। **सजेसन:** रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** पालक, मेथी, सरसों

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेसन।

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट



का साग, ब्रोकली और चैलाई जैसी हरी सब्जियों में विटामिन-ए, बी, आयरन और फोलेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये शरीर को इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**

सजेसन: इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं।

प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स: प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **सजेसन:** अंडा, दालें, चना, राजमा, सोया, पनीर और दही का सेवन करें। हर मील में

प्रोटीन का एक स्रोत जरूर शामिल करें। **दही और छाछ:** दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ आंतों, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं। **सजेसन:** लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें। **मिलेट्स और साबुत अनाज:** बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं। **हर्बल चाय या काढ़ा:** तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है। **सजेसन:** बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं। **पानी पर्याप्त मात्रा में:** पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। **ध्यान रखें:** संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकते हैं। **प्रस्तुति: निकिता चौहान**



खबर संक्षेप



वोट चोरी के मुद्दे पर यूथ कांग्रेस का प्रदर्शन कल सिरसा।

जिला यूथ कांग्रेस पदाधिकारियों की एक आवश्यक बैठक कांग्रेस भवन सिरसा में सोमवार को यूथ कांग्रेस जिलाध्यक्ष गोविंद सिंह (बग्गा नंबरदार) की अध्यक्षता में हुई। बैठक में बतौर मुख्यातिथि सह प्रभारी मीमांसा आर्य पहुंचे। बैठक में सहप्रभारी मीमांसा आर्य ने सभी पदाधिकारियों से विचार-विमर्श करने के बाद पार्टी हाईकमान के आदेशानुसार 19 नवंबर को गांव गोरीबाला (डबवाली में) भाजपा द्वारा वोट चोरी के मुद्दे पर प्रदर्शन को लेकर रणनीति बनाई। उन्होंने इस प्रदर्शन के लिए सभी पदाधिकारियों की द्यूटियां लगाईं और उन्हें अधिक से अधिक युवाओं को पार्टी से जोड़ने का आह्वान किया। मीमांसा आर्य ने कहा कि हरियाणा ही नहीं, बल्कि पूरे देश में मतदाता सुविधियों के साथ खेल किया जा रहा है।

कागदाना में जगाई खेल की अलख

चौपाटा। गांव कागदाना के सरपंच प्रतिनिधि मांगेराम बेनीवाल द्वारा नशा मुक्ति अभियान के तहत गांव में खेल को बढ़ावा देने के लिए व युवाओं को प्रोत्साहित करने हेतु गांव के कागदाना बैडमिंटन क्लब को 50 बॉक्स शटल कॉर्क, 10 रैकेट और 4 सिटिंग बैच देकर खेल को बढ़ावा दिया। इस अवसर पर मांगेराम बेनीवाल ने युवाओं को नशे से दूर रहकर स्वस्थ शरीर व देश, प्रांत और गांव का नाम रोशन करने के लिए खेल खेलने के लिए उत्साहित किया और कहा कि बैडमिंटन खेल को ग्रामीण स्तर पर बढ़ावा देने के लिए इनडोर मैदान की भी व्यवस्था करने का हर संभव प्रयास किया जाएगा। इस अवसर पर कागदाना बैडमिंटन क्लब के अध्यक्ष अजय गढ़वाल, सचिव रवि पूनिया, प्रदीप व्याख्याता, सुभाष शर्मा मौजूद रहे।



हेल्प डेस्क लगाकर लोक अदालत की दी जानकारी

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 13 दिसंबर को सिरसा सहित उपमंडल ऐलनाबाद व डबवाली में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत की जानकारी देने के उद्देश्य से जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव प्रवेश सिंगला के निदेशानुसार रिटेनर एडवोकेट मूर्ति ने कोर्ट परिसर में हेल्प डेस्क लगाकर आगामी लोक अदालत के बारे में जानकारी दी। एडवोकेट ने जानकारी दी कि राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए विभिन्न बैंकों, सरकारी विभागों इत्यादि के उच्च अधिकारियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास किया जाता है ताकि आम जनता को लोन रिकवरी केस में अधिकतम झूट व वाहन दुर्घटना मुआवजा में अधिकतम मुआवजा सहमत के आधार पर दिया जा सके।

पूर्व प्रचार्य ने सांझा किए अपने अनुभव

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, भरोखा के पूर्व प्रचार्य विजय चुध ने सोमवार को स्कूल का भ्रमण किया व स्कूल में अपने कार्यकाल में बिताए पलों को याद किया व अनुभव सांझे किए। उन्होंने प्राचार्य वेद रोज के कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि इस समय विद्यालय का शिक्षास्तर, विद्यार्थी नामांकन, छात्रा परिवहन, वार्षिक परीक्षा, विद्यालय सौंदर्यकरण, मिड-डे-मील व्यवस्था, स्कूल पुस्तकालय, किचन गार्डन, भौगोलिक पार्क, विद्यालय अनुशासन में सकारात्मक बदलाव हुआ है। उन्होंने प्रत्येक माह 1100 रूपए स्कूल के कल्याण के लिए देने का आश्वासन दिया। चुध ने कहा कि विद्यालय पूरे सिरसा जिले में अखिल दर्जे के शिक्षण संस्थाओं में उल्लेखनीय कार्यों के लिए जाना जाता है।

अब तक 21 किसानों पर पराली जलाने पर एफआईआर

पराली जलाने वालों की 'मेरी फसल मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर दर्ज होगी रेड एंट्री



टोहना। पराली जलाने की सूचना पर मौके पर पहुंचे एसडीएम।

पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक तरीकें अपनाएं

एसडीएम ने किसानों से अपील की कि वे पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक तरीकों को अपनाएं और सरकार द्वारा उपलब्ध करवाए जा रहे यंत्रों तथा योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उन्होंने कहा कि पराली प्रबंधन उपकरणों की सुविधा, सब्सिडी योजनाएं और विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं, जिनसे किसान बिना पराली जलाए इसे प्रभावी प्रक्रिया में बदल सकते हैं। उन्होंने कहा कि प्रशासन गांव-गांव जाकर किसानों से संवाद कर रहा है और जागरूकता अभियान निरंतर जारी है, ताकि आने वाले दिनों में पराली जलाने की घटनाओं पर पूर्णतः रोक लगाई जा सके। इस दौरान कृषि अधिकारी मुकेश मेहता सहित अन्य संबंधित अधिकारी और कर्मचारी भी मौजूद रहे।

जुमाना भी लगाया गया है। उन्होंने कहा कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण को प्रदूषित करता है, बल्कि भूमि की उपजाऊ क्षमता को भी गंभीर रूप से प्रभावित करता है। उन्होंने किसानों से आह्वान करते हुए कहा कि पराली जलाना किसी भी स्थिति में समाधान नहीं है। इससे मिट्टी की ऊपरी परत नष्ट होती है, सूक्ष्म जीव मरते हैं और अग्नि से खेतों की संरचना भी प्रभावित होती है।

पराली जलाने वालों को करें जागरूक: एसपी

सिरसा। पुलिस अधीक्षक दीपक सहरण ने जिला के सभी थाना प्रभारियों को निर्देश देते हुए कहा है कि अपने-अपने थाना क्षेत्रों में पहुंचे वाले गांव में जाकर किसानों को पराली न जलाने के लिए जागरूकता अभियान को गति प्रदान करें। उन्होंने सभी थाना प्रभारियों से कहा कि पुलिस की टीमों गांवों और खेतों का दौरा कर किसानों से सीधे बातचीत करें और उन्हें पर्यावरण और जन स्वास्थ्य पर पराली जलाने के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करें। उन्होंने बताया कि कटाई के बाद धान के अवशेषों को जलाने से वायु प्रदूषण में भारी वृद्धि हुई है, जिसका न केवल मानव स्वास्थ्य पर बल्कि पशुओं और पर्यावरण पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। उन्होंने बताया कि पराली जलाने से मिट्टी की उर्वरता कम होती है और भूमि की समग्र गुणवत्ता खराब होती है। एसपी ने किसानों से सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए कस्टम हार्वेस्टिंग सेंटर और फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों का अधिकतम उपयोग करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि इन मशीनों को मदद से फसल अवशेषों को मिट्टी में मिलाया जा सकता है, जिससे मिट्टी को नुकसान पहुंचाने के बजाय उसकी उर्वरता बढ़ती है। एसपी ने किसानों को बताया कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक है, बल्कि कानूनबंदीय अपराध भी है। उन्होंने किसानों से वैज्ञानिक तरीकों से पराली का निपटारा करने और स्वच्छ व प्रदूषण मुक्त वातावरण बनाए रखने में योगदान देने की अपील की। उन्होंने कहा कि एनजीटी के नियमों व सरकार के आदेशों की अवहेलना करने पर पराली जलाने वाले व्यक्तियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई कर मामले द्वां कि जगह आग। जिला उपायुक्त द्वारा भी बीहवनस्पतों की धारा 163 के तहत अद्वेष जारी किए गए हैं, पराली जलाने वालों के खिलाफ मामला दर्जकर भारी जुर्माना भी किया जाएगा।

कटाई के बाद धान के अवशेषों को जलाने से वायु प्रदूषण में भारी वृद्धि हुई है, जिसका न केवल मानव स्वास्थ्य पर बल्कि पशुओं और पर्यावरण पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है।

न्यूज डायरी

बच्चों का पेड़ पौधों के प्रति लगाव देख सभी रह गए दंग

फतेहाबाद। दो जुड़वा भाई नील व नक्श पूनिया का पेड़ों के प्रति लगाव से हर कोई प्रभावित हो रहा है। दोनों भाइयों ने यहां अपने घर से पौधे ला करके सब्जी मंडी में लगाए वहीं पौधों में पानी भी डाला गया और पहले से लगाए गए पौधों की देखरेख कर रही। टीम के साथ मिलकर पौधों की देखभाल भी की। दोनों बच्चों ने बताया कि उन्होंने सब्जी मंडी में पौधे लगाते हुए लोगों का चौंधिया देखा था तभी उनके मन में उत्सुकता थी कि वे भी ऐसे काम में भागीदार बने और आज अपने पिता दिनेश पूनिया के साथ पौधे लेकर आये। इस कार्यक्रम का हिस्सा बनना उनके लिये गर्व की बात है। कार्यक्रम का संचालन कर रहे महेंद्र कुमार धारनिया एडवोकेट ने बताया कि इस प्रकार से बच्चों का अपने पेरेंट्स के साथ मिलकर के सार्वजनिक जगह पर पैधारोपण करना एक बहुत ही सुखद अनुभव है और एक उम्मीद जागती है कि हमारे भविष्य की पीढ़ी भी पर्यावरण के प्रति लगाव रखती है और हमारा आने वाला समय उज्ज्वल होगा, यदि हम अपने भविष्य के प्रति सजग होंगे।



अपना घर आश्रम में वरिष्ठ नागरिकों के लिए जागरूकता शिविर, अधिकारों से करवाया अवगत

फतेहाबाद। नेशनल हाइवे बाइपास पर स्थित सदगुरु कृपा अपना घर कृष्ण आश्रम में जिला एवं सत्र व्याख्यांश एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष दीपक अखिल के मार्गदर्शन में वरिष्ठ नागरिकों के लिए मानव-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण पोषण एवं कल्याण अधिनियम 2007 के तहत कानूनी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने कहा कि वरिष्ठ नागरिक समाज की अनमोल धरोहर है जिनके अनुभव व आशीर्वाद से नई पीढ़ी सही दिशा पाती है। केच में पैलन अखिलता कमलेश वरिष्ठ वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण अधिनियम, 2007 के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी देते हुए बताया कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के वरिष्ठ नागरिकों के लिए कानूनी सेवाएं योजना, 2016 की स्थापना की है। यह योजना कानूनी सेवा प्राधिकरण अधिनियम, 1987 के तहत वरिष्ठ नागरिकों को मुफ्त कानूनी सहायता प्रदान करती है तथा वरिष्ठ नागरिकों के लिए सरकारी योजनाओं, पेंशन लाभों और अन्य अधिकारों को प्राप्त करने में सहायपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा बाल विवाह विधेय अधिनियम 2006 के बारे में जानकारी दी। इस अवसर

अखिल भारतीय सेवा संघ का दायित्व ग्रहण समारोह हुआ

फतेहाबाद। अखिल भारतीय सेवा संघ की प्रांतीय समीक्षा बैठक एवं दायित्व ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पहुंचे राष्ट्रीय अध्यक्ष इन्द्र गौयल, राष्ट्रीय महासचिव विनोद धवन और राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष प्रमोद सखदेवा का प्रांतीय प्रधान अशोक सपटा, प्रांतीय महासचिव मुकेश नारा और प्रांतीय प्रचार सचिव आकाश ने स्वागत किया। समारोह के मुख्य अतिथि राजेंद्र चौधरी काका और वैश्य अग्वाल समाज की महिला प्रधान सुशीला सरांफ थीं। अखिल भारतीय सेवा संघ की राष्ट्रीय परिषद की बैठक पहली बार फतेहाबाद में हुई। बैठक में राष्ट्रीय और प्रांतीय पदाधिकारियों ने शाखाओं के अधिक विस्तार के लिए अपने-अपने सुझाव दिए। फतेहाबाद शाखा के संरक्षक अनिल वोहरा को अखिल भारतीय सेवा संघ की राष्ट्रीय कार्यकारिणी में शामिल किया गया। फतेहाबाद शाखा के सदस्य नेहा अग्वाल और विनोद बड़ोलिया को फतेहाबाद की कार्यकारिणी में लिया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय और प्रांतीय कार्यकारिणी के निम्न सदस्य राष्ट्रीय अध्यक्ष इन्द्र गौयल, राष्ट्रीय महासचिव विनोद धवन, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष प्रमोद सखदेवा, प्रांतीय अध्यक्ष राजेंद्र सपटा, प्रांतीय महासचिव मुकेश नारा, प्रांतीय प्रचार सचिव आकाश और महेंद्र सेतिया, सेवाचक्र उपस्थित रहे।



जुलाना रेली को लेकर जगपा प्रभारियों ने ली बैठक

फतेहाबाद। जुलाना में 7 दिसंबर को होने वाली जननायक जगता पार्टी की तैयारियों के लिए जट्टा धर्मशाला में जिला प्रभारी स्वर्णीता मल्लिक व एडवोकेट सुरेंद्र की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक में अध्यक्षता जिला प्रधान रविंद्र बैनीवाल ने की। दोनों प्रभारियों ने रेली के लिए कार्यकर्ताओं की इच्छाओं लगीं। उन्होंने कहा कि इस रेली से पूरे प्रदेश में एक बड़ा लहर उठेगी। रेली में प्रदेश भर से लाखों लोग शामिल होंगे। जिला प्रधान रविंद्र बैनीवाल ने प्रभारियों को आश्चर्य किया कि रेली को लेकर गांव-गांव व हर शहर में जगपती की टीम जापगी और लोगों को रेली में भाग लेने के लिए आमंत्रण देगी। रेली में फतेहाबाद जिले से हजारों की संख्या में लोग भाग लेंगे। यह रेली प्रदेश में अन्य सभी रेलियों को रिकार्ड तोड़ देगी। इस अवसर पर राष्ट्रीय महासचिव कुलजीत कुलडिया, हल्का अध्यक्ष गोरछिया, सचिव धर्मांबर गोरछिया, खैरतीलाल भुना, टोहना हल्का अध्यक्ष कुलदीप सिहाग, रघुवीर दहिया, कार्यालय सचिव सतीश गढ़वाल, बीसी सेल के जिला अध्यक्ष आनंद गुर्जर, हनुमान सेनी, रतनलाल शर्मा जांडवाला बागड, जिला मीडिया प्रभारी कुलदीप सिगड, अभिजीत तामसपुरा कृष्ण गुनिया सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

पुलिस ने दो युवकों को कार सहित किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव मिरझना के एक घर से गेहूं व पानी की मोटर चोरी करने के मामले में कार्यवाई करते हुए थाना सहर फतेहाबाद पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों से चोरी का माल और वाहन में इस्तेमाल की गई एक होंडा सिटी कार भी बरामद की गई है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान विशाल पुत्र अशोक कुमार निवासी मिरझना व कमल उर्फ सोनू पुत्र जगदीश निवासी मिरझना के रूप में हुई है। थाना सहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि शिकारकर्ता विकास कुमार पुत्र राजकुमार निवासी गांव मिरझना ने 16 नवंबर को शिकारिय दर्ज कराई थी। शिकारकर्ता के अनुसार 14 नवंबर की शाम घर पहुंचने पर उसने देखा कि उसके घर का ताला टूटा हुआ था तथा उसके घर से दो विक्टोरल गेहूं और पानी की मोटर चोरी मिली। पड़ित द्वारा अपने स्तर पर पूछताछ करने पर दोनों नामजद व्यक्तियों पर चोरी करने का संदेह गहराया, जिसके आधार पर थाना सहर फतेहाबाद में एफआईआर दर्ज की गई। पुलिस ने इस मामले में कार्यवाई करते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से एक होंडा सिटी कार व विक्टोरल गेहूं व पानी की मोटर भी बरामद कर ली है।

पगड़ी संगमाल जट्टा किसान संघर्ष समिति की मीटिंग 28 को

रतिया। क्षेत्र में फैले नशा, अपराध, गुंडागर्दी, थानों में भ्रष्टाचार, नाजायज परेशान करने, नगरपालिका व तहसील में भ्रष्टाचार, पराली से संबंधित मामलों में हुए भ्रष्टाचार सहित अनेक मुद्दों को लेकर पगड़ी संगमाल जट्टा किसान संघर्ष समिति की बैठक 28 नवंबर को सुबह 11 बजे किसान हेरट आऊस में होगी। प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान ने कहा कि बैठक में रतिया क्षेत्र के विभिन्न बुद्धिजीवी व प्रबुद्ध लोगों को भी आमंत्रित किया जाएगा। इस मीटिंग का उद्देश्य भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ अभियान शुरू करना है। उन्होंने कहा कि किसी व्यक्ति ने सरकारी काम को लेकर किसी भी अधिकारी या कर्मचारी को भी रिश्वत के तौर पर पैसा दे रखे हो, वह व्यक्ति पगड़ी संगमाल जट्टा किसान संघर्ष समिति से सम्पर्क की सकेता है।

विकलांग दिवस को लेकर ब्लॉक कमेटी रतिया की बैठक हुई

रतिया। अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस को जिला स्तर पर मनाने की तैयारियों को लेकर विकलांग अधिकार मंच रतिया की बैठक बाबा नामदेव धर्मशाला, रतिया में ब्लॉक अध्यक्ष टेक चन्द की अध्यक्षता में हुई। बैठक में राज्यध्यक्ष एवं जिलाध्यक्ष सुरेंद्र कुमार विशेष तौर पर शामिल हुए। सुरेंद्र कुमार ने कहा कि विकलांग अधिकार मंच ने 3 दिसम्बर को अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस रतिया में जिला स्तर पर धूमधाम से मनाने का फैसला किया है। विकलांग दिवस की तैयारियों और सफल बनाने के लिए बैठक में मौजूद सदस्यों ने अपने सुझाव दिये। उन्होंने कहा कि रतिया ब्लॉक के सभी गांवों में जाकर प्रोग्राम में अधिक से अधिक संख्या में विकलांगों को शामिल होने के लिए आमंत्रित किया जाइए,अ और प्रोत्साहन को सफल करने में सहयोग की अपील की जाएगी। विशेष उपलब्धियां प्राप्त विकलांगों को 3 दिसम्बर अंतरराष्ट्रीय विकलांग दिवस के अवसर पर सम्मानित भी किया जायेगा। बैठक में सभी व्यक्तियों की इच्छा लगी गई। इस अवसर पर ब्लॉक उपाध्यक्ष अमरीक सिंह, ब्लॉक सचिव अनिल बिर्नोई, ब्लॉक कोषाध्यक्ष कर्नजीत सिंह पदम, पपल कुमार, रतनलाल, पम्मा राम और सन्दीप मौजूद रहे।

पुलिस ने किया सावधान : ब्रांड की आड़ में बढ रही साइबर जालसाजी, सचेत रहें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद



पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिलावासियों को सतर्क करते हुए कहा कि डिजिटल क्रांति के इस दौर में जहां तकनीक ने जीवन को आसान बनाया है, वहीं साइबर अपराधियों ने भी अपनी चालबाजियों को अत्याधुनिक स्वरूप दे दिया है। हाल के दिनों में जिस साइबर अपराध में सबसे चिंताजनक रूप धारण किया है, वह है ब्रांड इम्पर्सनेशन फ्रॉड एक ऐसा संगठित जाल, जिसमें अपराधी प्रतिष्ठित ब्रांडों, बैंकों, सरकारी संस्थाओं और ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्मों की पहचान चुराकर नागरिकों को ठगने का प्रयास करते हैं। उन्होंने बताया कि इस फ्रॉड की सबसे खतरनाक बात यह है कि ठग स्वयं को इनका विश्वसनीय और पेशेवर तरीके प्रस्तुत करते हैं कि आम नागरिक बिना किसी शक के उनकी बातों पर विश्वास कर लेते हैं। अपराधी न केवल असली लोगों, बल्कि-रूप और भाषा की नकल करते हैं, रंग-रूप और भाषा की नकल करते हैं, बल्कि ऐसा आभास पैदा करते हैं कि जैसे संचार वास्तव में किसी प्रतिष्ठित संस्था की ओर से ही हो। यही कारण है कि अनजान नागरिक अपनी

निजी संवेदनशील और वित्तीय जानकारी अनजाने में उनके हवाले कर बैठते हैं। एसपी जैन ने बताया कि ब्रांड इम्पर्सनेशन फ्रॉड में साइबर जालसाज फर्जी वेबसाइट, नकली मोबाइल ऐप, भ्रामक ई-मेल, व्हाट्सएप संदेश एवं सूत्र के माध्यम से लोगों तक पहुंचते हैं। वे आधिकारिक संस्थानों से मिलते-जुलते नाम और लोगो का उपयोग कर भरोसा जीतते हैं। कई मामलों में पाया गया है कि ये अपराधी अग्रणी बैंकों, नामी कंपनियों और सरकारी सेवाओं के नाम पर लोगों से ओटीपी, बैंक विवरण, डेबिट/क्रेडिट कार्ड जानकारी और निजी डेटा चुरा लेते हैं। उन्होंने कहा कि अपराधी कई तकनीकों का संयोजन कर इस धंधे को अंजाम देते हैं। कुछ ठग असली वेबसाइट जैसी हू-ब-हू दिखने वाली नकली साइट बनाकर लिंक भेजते हैं, जिन पर क्लिक करते ही उपयोगकर्ता की संवेदनशील जानकारी चोरी हो जाती है।

स्कैमर्स के नकली ऐप से बचें

कई मामलों में सावधानी अपनाने की जरूरत है। जिनमें स्कैमर्स नकली ऐप डाउनलोड करवाते हैं जिनमें स्पाइवेयर और डेटा चोरी करने वाला मेलवेयर धुंधला होता है। इसी तरह केवाईसी अपडेट, खाता ब्लॉक, हानाम जतने या ऑफर खत्म होने जैसे छलपूर्ण संदेश भेजकर लोगों को ब्रामकृत किया जाता है। कई अपराधी छद्म को कंपनी का कस्टमर केयर अधिकारी बताकर सीधे फोन करते हैं और नागरिकों से गोपनीय जानकारी निकालवा लेते हैं। एसपी ने इस गंभीर खतरे से बचने के लिए नागरिकों को विशेष सतर्कता बरतने की अपील की। उन्होंने कहा कि किसी भी लिंक या यूआरएल पर क्लिक करने से पहले उसकी सावधानीपूर्वक जांच अवश्य करें, क्योंकि फर्जी साइटों में अक्सर स्पेलिंग, डोमेन नाम या डिजाइन में मामूली बदलाव होते हैं। मोबाइल एप्लिकेशन हमेशा आधिकारिक ऐप स्टोर से ही डाउनलोड करें।

भवानी सिंह बने यूथ विंग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद



तंवर सहित समस्त शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया

अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा द्वारा फतेहाबाद के प्रमुख समाजसेवी एवं समाज को नशामुक्त करने को लेकर अभियान चला रहे भवानी सिंह को महत्वपूर्ण जिम्मेवारी सौंपी गई है। महासभा द्वारा भवानी सिंह को अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा के युवा प्रकोष्ठ का राष्ट्रीय उपाध्यक्ष के अलावा अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी का सदस्य एवं युवा प्रकोष्ठ का प्रदेश प्रभारी नियुक्त किया गया है। अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय स्त्रीनिग कमटी और अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष छगन सिंह राठीर की अनुशंसा पर राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्र सिंह तंवर ने भवानी सिंह को नियुक्ति पत्र जारी किया है। बता दें कि भवानी सिंह के नेतृत्व में महासभा चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा प्रदेश को नशामुक्त करने की मुहिम को फतेहाबाद जिला से शुरू किया गया है। इस मुहिम के चलते फतेहाबाद जिले में काफी संख्या में

युवा नशे जैसी सामाजिक बुराई को छोड़ चुके हैं। ऐसे में भवानी सिंह को मिली यह नई जिम्मेवारी क्षत्रिय समाज को मजबूती देने के साथ-साथ समाज के युवाओं में फैल रही सामाजिक बुराईयों को भी दूर करने में मील का पत्थर साबित होगी। राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्र सिंह तंवर का कहना है कि भवानी सिंह जैसे युवा समाज को एक नई दिशा देने का काम कर रहे हैं। ऐसे शिष्टव्यव समाज के युवाओं के लिए रोल मॉडल का काम करेंगी। उन्होंने विश्वास जताया कि भवानी सिंह के सहयोग और समर्थन से महासभा हरियाणा एवं अन्य निकटवर्ती राज्यों में और अधिक सशक्त होगी। अपनी नियुक्ति पर भवानी सिंह ने राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्र सिंह तंवर सहित समस्त शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया और कहा कि जिम्मेवारी का निष्ठा से निर्वह करेंगे।

विज्ञान प्रदर्शनी में पीएमश्री स्कूल रूपावास का प्रदर्शन सराहनीय रहा

चौपाटा। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, रूपावास का खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी, पोस्टर मेकिंग और रोलप्ले प्रतियोगिताओं में सराहनीय प्रदर्शन रहा। रसायन विज्ञान प्रवर्तकों द्वारा कृष्ण दास ने बताया कि विज्ञान प्रदर्शनी, रोल प्ले और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, विभिन्न सात थीम पर आधारित थी। साइंस रोल प्ले में हेल्थ और हाइड्रोजन थीम में मीनाक्षी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस थीम में नीतू और स्टंप साइंस थीम में स्नेहा प्रथम स्थान पर रही। साइंस रोल प्ले में ही वेस्ट मैनेजमेंट थीम में रीतिका और इमर्जिंग टेक्नोलॉजी थीम में खबतीा दूसरे स्थान पर रही। विज्ञान प्रदर्शनी में वेस्ट मैनेजमेंट थीम में जनीष और इमर्जिंग टेक्नोलॉजी थीम में सत्यवान दूसरे स्थान पर रहे। सतत कृषि थीम में आयुष तथा रोबोटिक्स थीम में विवेक तीसरे स्थान पर रहे। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में हेल्थ और हाइड्रोजन थीम में खंडित और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस थीम में अरती दूसरे स्थान पर रही। प्रधानाचार्य कमलजीत सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी।



कृष्ण बेदी आज फतेहाबाद में, नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ पर राज्य स्तरीय कार्यक्रम में लेंगे भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ पर 18 नवंबर को साढ़े 10 बजे डीपीआरसी हॉल में राज्य स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी मुख्यातिथि के तौर पर शामिल होंगे। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली व पूर्व विधायक तुड़गाम भी मौजूद रहेंगे। अतिरिक्त उपायुक्त अनुसूच दांलिया ने राज्य स्तरीय कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा बैठक लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि नशा मुक्त भारत अभियान युवाओं को नशे से दूर रखने और

समाज को स्वस्थ व सुरक्षित वातावरण प्रदान करने की दिशा में अत्यंत महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने सभी विभागों को निर्देश दिए कि 18 नवंबर को आयोजित गतिविधियों की रिपोर्ट, फोटो व विवरण पोर्टल पर अपलोड करें, ताकि जिले के कार्यों को राज्य व केंद्र स्तर पर प्रभावशाली रूप से प्रदर्शित किया जा सके। जिला स्तर पर स्कूलों, कॉलेजों व अन्य संस्थानों में जागरूकता कार्यक्रम और नशे के विरुद्ध शपथ दिलवाई जाएगी। जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान द्विलौड़ ने बताया कि पिछली बार फतेहाबाद जिले को नशे के विरुद्ध शपथ कार्यक्रम में पूरे देश में द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ है।

गांव कुतियाना में राष्ट्रीय चौपाटा पत्रकार संघ ने करवाई प्रतियोगिता एमपीएल क्रिकेट स्पर्धा में नोहर की टीम बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चौपाटा



गांव कुतियाना के क्रिकेट स्टेडियम में राष्ट्रीय चौपाटा पत्रकार संघ द्वारा नशा मुक्ति अभियान के तहत एमपीएल क्रिकेट प्रतियोगिता और पत्रकार मिलन समारोह संपन्न हुआ। इस दो दिवसीय क्रिकेट महाकुंभ में नोहर पत्रकार संघ की टीम विजेता व सच कर्हू की टीम उपविजेता बनी।

समापन समारोह में मुख्यअतिथि सीईओ सुभाष चंद्र, डीएसपी संजीव बहलारा, पूर्व विधायक बलवान पूनिया, सचिव बैनीवाल, समाजसेवी सज्जन सोनी, समाजसेवी रघुबीर कड़वासा, अनिल कासिनिया, पंचायत समिति के चेयरमैन सूरजभान बूरमा, चमड़ावाला ग्रुप से कुलदीप सिंह, बी.डी स्पोर्ट्स के फाइनल में नोहर की टीम ने 6 ओवर तीन विकेट के नुकसान पर 58 रन बनाए। सच कर्हू की टीम ने लक्ष्य का पीछा करते हुए 6 ओवर में 48 रन बना सकी। नोहर की टीम ने विजेता बन ट्राफी पर कब्जा किया।

मैन आफ द सीरिज का खिताब राजेश फेफाना को

प्रतियोगिता में मैन आफ द सीरिज का खिताफ राजेश फेफाना, बेस्ट फिल्डर जेजी शर्मा को दिया। इन खिलाड़ियों को बी.डी स्पोर्ट्स द्वारा सम्मानित किया गया। विजेता व उपविजेता टीम को राष्ट्रीय चौपाटा पत्रकार संघ द्वारा सम्मानित किया गया। दो दिवसीय क्रिकेट महाकुंभ में नोहर पत्रकार संघ की टीम विजेता व सच कर्हू की टीम उपविजेता बनी। विजेता टीम की 21 हजार रुपए की नकद राशि व ट्राफी उपविजेता टीम को 11 हजार रुपए की नकद राशि व ट्राफी भी गई। इस मौके पर डीएसपी संजीव बहलारा ने कहा कि युवा वर्ग खेलों की तरफ विशेष ध्यान दें। इससे जहां से नशे से दूर रहेंगे। बेनी सेहत भी अच्छी बनी रहेगी। पूर्व विधायक बलवान पूनिया ने कहा कि राष्ट्रीय चौपाटा पत्रकार संघ ने हरियाणा व राजस्थान के खिलाड़ियों के लिए खेलों का आयोजन कर बहुत ही सफल कार्य किया है। इस पहल से हरियाणा व राजस्थान के युवा प्रेरणा लेकर नशे से दूर रहे। इस अवसर पर राष्ट्रीय पत्रकार संघ के अध्यक्ष नरेश बैनीवाल, महेंद्र सिंह मेहता, राहब राम, जगत परदेशी, सचिव सहरण, हनुमान पूनिया मंत्राराम ने सफल आयोजन के लिए सभी का आभार व्यक्त किया। प्रतियोगिता व मिलन समारोह में कुतियाना के सरपंच विनोद बांगड़ा का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर सरपंच रूपेश बैनीवाल, सुरेश पुनिया, विनोद कासिनिया, शरमलाल खोड, पीएम विंडो सदस्य सरपंच निरंजन, जयवीर शीतू, सरपंच अमर सिंह बरारसी, विकास पुनिया मौजूद रहे।

समापन समारोह में मुख्यअतिथि सीईओ सुभाष चंद्र, डीएसपी संजीव बहलारा, पूर्व विधायक बलवान पूनिया, सचिव बैनीवाल, समाजसेवी सज्जन सोनी, समाजसेवी रघुबीर कड़वासा, अनिल कासिनिया, पंचायत समिति के चेयरमैन सूरजभान बूरमा, चमड़ावाला ग्रुप से कुलदीप सिंह, बी.डी स्पोर्ट्स