हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर 2025

12 फतेहाबाद में करोड़ों खर्च के बावजूद सफाई व्यवस्था ढीली

12 नेचर एक्सप्लोरेशन एक्सटेंशन पर व्याख्यान...

खबर संक्षेप

मकान में चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। हुडा सैक्टर में निर्माणाधीन मकान में चोरी करने के मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान छिन्दा सिंह पुत्र रामफल निवासी हुकमावाली के रूप में हुई है। आरोपी से एक गैस सिलेंडर व वारदात में प्रयुक्त स्कूटी बरामद किया है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि शिकायतकर्ता अमित गढ़वाल ने पुलिस को शिकायत दी थी।

जुआ खेलते 6 युवक गिरफ्तार, नकदी बरामद

फतेहाबाद। भूना रोड स्थित ऑटो मार्किट में जुआ खेल रहे 6 युवकों को फतेहाबाद पुलिस ने छापेमारी कर रंगे हाथ काबू किया है। पुलिस ने इनके पास से हजारों की जुआ राशि बरामद की है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा ने बताया कि एएसआई कृष्ण कुमार की टीम भूना रोड पर गश्त कर रही थी। इसी दौरान मुखबिर ने सूचना दी कि प्रेम पेंटर की दुकान के पीछे 6 युवक ताश के पत्तों से जुआ खेल रहे हैं।

कचरा डोडा पोस्त सहित युवक को किया काबू

टोहाना। नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए टोहाना पुलिस ने कचरा डोडा पोस्त सहित युवक को काबू किया है। पकड़े गए युवक की पहचान जयप्रकाश पुत्र दाना सिंह निवासी ब्राह्मणीवाला, जिला संगरूर, पंजाब के रूप में हुई है। पुलिस ने उसके पास से 2 किलो 10 ग्राम कचरा डोडा पोस्त बरामद किया है।

अवैध पिस्तौल सहित युवक को किया काबू

टोहाना। सीआईए टोहाना पुलिस ने अवैध हथियार रखने वाले युवक को पकड़ा है। आरोपी मनजीत सिंह पुत्र राजेन्द्र सिंह निवासी गुरूनानक बस्ती, रतिया से नाजायज 32 बोर पिस्तौल बरामद की गई है। सीआईए टोहाना प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि अपराध अनुसंधान शाखा टोहाना की टीम अपराध रोकथाम के लिए गांव जमालपुर शेखा-हैदरवाला रोड पर मौजूद थी। इसी दौरान मुखबिर खास से सूचना मिली कि मनजीत सिंह कुलां रोड पर नहर पुल के पास नाजायज पिस्तौल लेकर खड़ा है।

हथियारों का जाखीरा बरामदगी में आरोपी की पत्नी गिरफ्तार

फतेहाबाद। अवैध हथियार एवं शराब तस्करी के मामले में भुना पुलिस द्वारा मुख्य आरोपी की पत्नी को गिरफ्तार किया है। थाना भुना प्रभारी उप-निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि 3 नवंबर को पुलिस पार्टी रूटीन गश्त पर थी। इस दौरान मुखबिर खास से सूचना प्राप्त हुई कि गांव गोरखपुर स्थित कुलदीप के घर पर अवैध शराब एवं हथियार मौजूद हैं। सूचना के आधार पर तुरंत कार्रवाई करते हुए कुलदीप के घर पर रेड की गई।

जाखल मंडी में जुआ खेलते चार युवक काबू

फतेहाबाद। जुआरियों पर नकेल कसते हुए जाखल पुलिस ने मण्डी में एक दुकान में जुआ खेल रहे चार युवकों को काबू किया है। मिली जानकारी के अनुसार जाखल पुलिस की टीम एएसआई महिन्द्र सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। टीम जब कडैल चौक, जाखल पहुंची तो उन्हें सूचना मिली कि जाखल मण्डी स्थित निर्मल ढाबा के पास एक दुकान में कुछ लोग जुआ खेल रहे हैं। इस सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और दुकान पर छापेमारी की तो पाया कि वहां 4 लोग जुआ खेल रहे थे। इस पर पुलिस ने चारों युवकों को जुआ खेलते रंगे हाथ काबू किया।

उपायुक्त ने अस्पताल का किया निरीक्षण

फतेहाबाद में 67 डॉक्टर रहे हड़ताल पर नहीं हुए पोस्टमार्टम, मरीजों को परेशानी

आपात सेवाओं के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से बुलाए 10 डॉक्टर

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

अपनी मांगों को लेकर जिलेभर के सरकारी अस्पतालों व स्वास्थ्य केन्द्रों के चिकित्सक सोमवार को हड़ताल पर रहे। सप्ताह का पहला दिन होने के कारण काफी संख्या में लोग उपचार के लिए फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल पहुंचे थे लेकिन डॉक्टरों के हड़ताल के कारण उन्हें काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा और काफी मरीज बिना दवा लिए वापस लौट गए। चिकित्सकों की हड़ताल को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग द्वारा वैकल्पिक व्यवस्था करते हुए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से 10 डॉक्टर फतेहाबाद बुलाए हैं, जिनके सहारे ओपीडी और एमरजेंसी सेवाएं चलती रही। फतेहाबाद में सिर्फ स्किन स्पेशलिस्ट और मनोरोग विशेषज्ञ की ओपीडी ही प्रभावित हुई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन और पोस्टमॉर्टम करने से भी इनकार कर दिया। ऐसे में पोस्टमॉर्टम के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज शव भेजने की व्यवस्था की गई। महिलाओं की डिलीवरी के केस भी बाधित नहीं हुए। हालांकि, दो महिला रोग विशेषज्ञों की जगह एक ही सेवा जारी रही। इस कारण भीड़ जरूर बढ़ी रही। जिला उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने स्वयं अस्पताल का दौरा कर की गई वैकल्पिक व्यवस्थाओं का जायजा लिया। बता दें कि हरियाणा सिविल सर्विसिस मेडिकल एसोसिएशन के आह्वान पर प्रदेशभर के सरकारी अस्पताल के डॉक्टरों ने सोमवार व मंगलवार को हड़ताल की घोषणा की हुई है। फतेहाबाद जिले में एसोसिएशन से जुड़े 70 में से 67 हड़ताल पर रहे। सीएचसी एक-एक डॉक्टर के सहारे चलाई गई। फतेहाबाद के सिविल अस्पताल में हड्डी रोग विशेषज्ञ, नेत्र रोग विशेषज्ञ, महिला रोग विशेषज्ञ, आंख-कान रोग विशेषज्ञ की ओपीडी चलती रही।

फतेहाबाद। नागरिक अस्पताल का निरीक्षण कर चिकित्सा सेवाओं की स्थिति का जायजा लेते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती।

उपायुक्त ने अधिकारियों को दिए निर्देश

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने सोमवार को शहर के नागरिक अस्पताल का निरीक्षण किया और डॉक्टरों की हड़ताल के कारण अस्पताल में चिकित्सा सेवाओं की स्थिति का जायजा लिया। डीसी ने अस्पताल परिसर में पहुंचकर मरीजों से बातचीत की और उन्हें उपलब्ध कराई जा रही स्वास्थ्य सेवाओं का फीडबैक लिया। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने मरीजों को सुचारू और गुणवत्तापूर्ण सुविधाएं उपलब्ध करवाने संबंधी निर्देश भी अधिकारियों को दिए। उन्होने कहा कि लोगों को परेशानी न हो, यह जिल प्रशासन की प्राथमिकता है।

धारा 163 लागू

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन द्वारा 8 व 9 दिसंबर, 2025 को घोषित राज्यव्यापी विरोध एवं स्वास्थ्य सेवाओं के पूर्ण बंद के संभावित प्रभावों को देखते हुए जिलाधीश डॉ. विवेक भारती ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 में प्रदत शक्तियों का प्रयोग कर धारा 163 लागू करते हुए जिले में कानून एवं व्यवस्था बनाए रखने हेतु आवश्यक प्रतिबंध लागू किए हैं।

एसएमओ की सीधी भर्ती का विरोध

3 जून 2021 को तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज ने आदेश दिया था कि एसएमओ की सीधी भर्ती नहीं की जाएगी और मौजूदा डॉक्टरों को पदोन्नति के अवसर दिए जाएंगे। एसोसिएशन ने संशोधित एसीपी ढांचे को अधिसूचित करने में देरी पर भी चिंता जताई थी। मुख्यमंत्री ने संशोधित ढांचे को मंजूरी दे दी है, लेकिन वित्त विभाग ने अभी तक अधिसूचना जारी नहीं की है। वे स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक से मिले थे, लेकिन कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई, इसलिए मजबूरन उन्हें हड़ताल पर जाना पड़ा है।
-डॉ. जयप्रकाश, उपप्रधान, हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन

नहीं होंगे आंखों के ऑपरेशन

फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में मंगलवार और वीरवार को आंखों के ऑपरेशन होते हैं। यहां एक दिन में करीब 15 मरीजों के ऑपरेशन किए जाते हैं लेकिन मंगलवार को भी चिकित्सक हड़ताल पर रहेंगे। ऐसे में यहां मंगलवार को ऑपरेशन नहीं हो पाएंगे। ऑपरेशन वाले मरीजों को अब वीरवार को अस्पताल बुलाया जाएगा।
-डॉ. राकेश कस्वां, नेत्र रोग विशेषज्ञ

वैकल्पिक व्यवस्था तैयार

चिकित्सकों की हड़ताल को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने पहले ही वैकल्पिक व्यवस्था कर ली थी। अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से 10 डॉक्टर फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल बुलाए गए हैं। इमरजेंसी और ओपीडी सेवाओं पर कोई असर नहीं पड़ा है। जरूरत पड़ी तो अग्रोहा से भी पोस्टमॉर्टम करवाए जा सकेंगे।
-डॉ. बुधराम, कार्यकारी सीएमओ

सिरसा। नागरिक अस्पताल में ओपीडी लाइन में लगे मरीज। *फोटो: हरिभूमि*

एनएचएम के तहत लगे चिकित्सक तैनात

सिरसा : चिकित्सकों की हड़ताल से मरीज बेहाल

- सिरसा से 141 सरकारी चिकित्सक हड़ताल पर

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सीनियर मेडिकल ऑफिसर की सीधी भर्ती के विरोध में चिकित्सक दो दिन की हड़ताल पर चले गए हैं। सोमवार को सिरसा जिले के सभी सरकारी अस्पतालों, पीएचसी, सीएचसी में डॉक्टरों ने ओपीडी एवं इमरजेंसी सेवाओं से लेकर पोस्टमॉर्टम सेवाएं भी बंद कर दी, जिससे मरीजों को परेशानी हुई। हालांकि सरकार ने विकल्प के तौर पर एनएचएम के तहत लगे चिकित्सकों व अन्य स्टाफ को अस्पतालों में तैनात किया है, ताकि स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित न हो। हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन सिरसा के सह सचिव डॉ. विपुल गुप्ता ने कहा कि हरियाणा सरकार एसएमओ की सीधी भर्ती करने जा रही है। यह बिल्कुल गलत है और बाकी पदोन्नति पाने वाले डॉक्टरों के साथ भविष्य से खिलवाड़ है। डॉ. विपुल गुप्ता ने बताया कि जिले में कार्यरत 141 सरकारी चिकित्सक हड़ताल पर है। उन्होंने बताया कि उनकी हड़ताल शत प्रतिशत है। डॉ. गुप्ता ने बताया कि जिला अस्पताल सहित सभी सीएचसी-पीएचसी में कार्यरत सरकारी डॉक्टर सुबह 9 बजे से शाम ड्यूटी टाइम तक सेवाएं बंद रखेंगे। यह हड़ताल दो दिन रहेगी। जिला नागरिक अस्पताल में सोमवार को सुबह 9 बजे ओपीडी शुरू होने के बावजूद मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

धारा 163 लागू

सिरसा। जिलाधीश शांतनु शर्मा ने एचसीएमएस चिकित्सकों द्वारा 8 और 9 दिसंबर को हड़ताल के आह्वान के मद्देनजर भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए स्वास्थ्य सेवाओं को सुचारू रूप से जारी रखने के आदेश दिए हैं। जारी आदेश अनुसार सिविल सर्जन, सिरसा को निर्देश दिए गए हैं कि हड़ताल अवधि में मरीजों की देखभाल, आपातकालीन सेवाओं और अन्य आवश्यक चिकित्सा सेवाओं में कोई बाधा न आए।

रोडवेज कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

- मांगों का समाधान नहीं होने पर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

हरियाणा रोडवेज कर्मचारियों ने सोमवार को सरकार पर वादाखिलाफी के आरोप लगाते हुए सिरसा के बस अड्डा पर रोष प्रदर्शन किया। धरना दे रहे कर्मचारियों को संबोधित करते हुए सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान मदनलाल खोथ व जिला सचिव रमेश कुमार सैनी ने कहा कि सरकार व परिवहन मंत्री द्वारा रोडवेज कर्मचारियों को बुलाकर भी उनकी मांगों का समाधान नहीं किया जा रहा। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि जनता का पैसा प्राइवेट बस मालिकों को दोनों हाथों से लुटाया जा रहा है।

सिरसा। सरकार के खिलाफ धरना देते रोडवेज कर्मचारी। *फोटो: हरिभूमि*

समस्याओं को बातचीत से करें समाधान

इसके अलावा ग्रुप डी के कर्मचारियों को सिरसा डिपो में ओवर टाइम, बकाया नाइट अलाउंस और एलटीसी का भुगतान नहीं किया गया है। ऐसे में रोडवेज कर्मचारियों को एक बार फिर आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ा है। उन्होंने मांग की कि कर्मचारियों की सभी समस्याओं का बातचीत के जरिए तुरंत समाधान किया जाए। रोडवेज कर्मचारियों के साथ सरकार की दो-तीन दौर की बातचीत में जिन मांगों पर सहमति बनी थी उन मांगों को तुरंत लागू किया जाए।

पार्क की जमीन पर गुरुद्वारा निर्माण का विरोध

- पंचायत व पुलिस को शिकायत भेजी, त्वरित कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

गांव धारसूल कलां स्थित शहीद भगत सिंह पार्क की जमीन पर गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू करने के विरोध में गांव के लोगों द्वारा मोर्चा खोला गया है। इसके विरोध में सोमवार सुबह धारसूल कलां गांव के ग्रामीण बड़ी संख्या में गांव की गोशाला में एकत्रित हुए। इस दौरान ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि पार्क की जमीन पर अवैध रूप से कब्जा कर गुरुद्वारा बनाने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने इसका विरोध करते हुए कहा कि गांववासी किसी भी सूरत में पार्क स्थल पर गुरुद्वारा का निर्माण नहीं होने देगे। ऐसे में गांव में गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू होने के बाद तनाव की स्थिति बनी है। सोमवार को गौशाला में एकत्रित हुए ग्रामीणों द्वारा पार्क की जगह पर किए जा रहे अवैध कब्जे को रोकने के लिए त्वरित कार्यवाही की मांग को लेकर स्थानीय ग्राम पंचायत व पुलिस चौकी में शिकायत देने के साथ ही टोहाना के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी व एसडीएम को शिकायत भी भेजी गई है।

टोहाना। धारसूल कलां में बैठक करते ग्रामवासी। *फोटो: हरिभूमि*

पार्क पर कब्जा

गांव धारसूल कलां के सरपंच सतगुरु सिंह, ब्लॉक समिति सदस्य विकास कुमार, राजेंद्र काला, रणवीर, रामनिवास, मंदीप, महेंद्र, दिलप्रीत, धर्मप्रीत आदि ने बताया कि ग्रामीणों द्वारा ग्राम पंचायत के सहयोग से गांव धारसूल कलां में जाखल रोड़ पर पंचायती तालाब के सामने तीन कनाल पंचायती भूमि पर शहीद भगत सिंह पार्क बनाया हुआ है। अब कुछ लोगों द्वारा बगैर कोई अनुमति पार्क में लगी शहीद भगत सिंह की प्रतिमा को एक कोने में लगा दिया है, जबकि बाकी पार्क की पूरी जगह पर अवैध कब्जा कर गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। इसे लेकर ग्रामीणों द्वारा प्रशासनिक अधिकारियों को शिकायत भेजी गई है।

पुरस्कार के लिए बालिकाएं 15 तक करें आवेदन

सिरसा। राज्य सरकार की ओर से राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में अनुकरणीय उपलब्धियां हासिल करने वाली बालिकाओं के पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इसके लिए इच्छुक बालिकाएं 15 दिसंबर निम्नलिखित विभाग में आवेदन कर सकती हैं। इसके बाद आवेदन संबंधित विभाग की सिफारिश पर मुख्यालय पर भेजे जाएंगे। महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डॉ. दर्शना सिंह ने बताया कि सामाजिक कार्यों, खेल, संस्कृति, शिक्षा, वृक्षारोपण, स्वास्थ्य मुद्दों और मीडिया तथा साहित्य जैसे क्षेत्रों में अनुकरणीय कार्यों के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। उन्होंने बताया कि बालिका दिवस मनाने का उद्देश्य बालिकाओं को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करना है। सरकार द्वारा महिलाओं को सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षणिक रूप से सक्षम बनाने के लिए अनेक योजनाएं एवं कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली बालिकाओं को पुरस्कार के रूप में बालिका दिवस के अवसर पर सम्मानित किया जाएगा।

टोहाना में डिवाइडर से टकराई कार ओवरब्रिज के पास नहीं लगा था साइनबोर्ड

टोहाना। टोहाना में नेशनल हाईवे 148बी के चंडीगढ़ रोड पर देर रात एक कार डिवाइडर से टकरा गई। यह हादसा ओवरब्रिज के पास अंधेरा होने और साइनबोर्ड न लगे होने के कारण हुआ। कार ड्राइवर को हजारों रुपए का नुकसान हुआ है। गनीमत रही कि गाड़ी पलटी नहीं, जिससे बड़ा हादसा टल गया। मिली जानकारी के अनुसार हादसे के समय कार में सवार परिवार पंजाब के पातड़ा से टोहाना में एक शादी समारोह में शामिल होने आया था। ड्राइवर कुलवीर ने बताया कि ओवरब्रिज से नीचे उतरते ही घना अंधेरा था, जिसके कारण उनकी गाड़ी डिवाइडर पर चढ़ गई। इस घटना में गाड़ी का टायर और रेडिएटर फट गया। ड्राइवर ने प्रशासन पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए साइनबोर्ड लगाने की मांग की है। उसने बताया कि स्थानीय लोगों ने भी जानकारी दी कि इस सडक़ पर पहले भी तीन-चार हादसे हो चुके हैं, लेकिन प्रशासन द्वारा कोई साइनबोर्ड नहीं लगाया गया है।

बिजली अदालत का आयोजन आज

सिरसा। बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की सुनवाई के लिए नौ दिसंबर को प्रातः 11 बजे से दोपहर एक बजे तक दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के सर्कल कार्यालय सिरसा में बिजली अदालत का आयोजन किया जाएगा। बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता कुलदीप अत्री ने बताया कि विभाग उपभोक्ताओं को निर्बाध बिजली की आपूर्ति के लिए प्रतिबद्ध है। उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए बिजली विभाग द्वारा अनेक महत्वाकांक्षी कार्यक्रम प्रारंभ किए गये है ताकि बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को त्वरित रूप से सुलझाया जा सके। इसी कड़ी में बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की सुनवाई नौ दिसंबर को सिरसा स्थित सर्कल कार्यालय में प्रातः 11 बजे से दोपहर एक बजे तक की जाएगी। उन्होंने बताया कि मुख्यतः गलत बिलिंग, वोल्टेज संबंधित बिजली आपूर्ति, खराब मीटर को बदलने आदि शिकायतों का समाधान किया जाएगा। बिजली के अनाधिकृत उपयोग के मामले में दंडित या जुर्माना और दुर्घटनाओं से संबंधित मामलों की सुनवाई नहीं की जाएगी।

किसानों ने फूंकी नए बीज विधेयक बिल और नई कृषि क्रांति नीति की प्रतियां

टोहाना। संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर हिसार रोड स्थित पक्का मोर्चा व उपमंडल के सभी गांवों में किसानों ने नए बीज विधेयक बिल, नई कृषि क्रांति नीति और बिजली विधेयक 2025 की प्रतियों का दहन करके केंद्र सरकार की नीतियों का विरोध किया। किसानों ने मांग की है कि नए बीज बिल, नई कृषि क्रांति बिल और 2025 बिजली विधेयक बिल को रद्द किया जाए जो कि किसान, मजदूर और आमजन के विरोधी हैं। इसे तुरंत प्रभाव से रद्द नहीं किया गया तो संयुक्त किसान मोर्चा इसके लिए आंदोलन करेगा। इस अवसर पर लाभ सिंह हरि, गुरदयाल सिंह, तरसेम सिंह, मुंशी राम, सुबे सिंी, मछिंद्र सिंह, पाल सिंह, बलजीत सिंह, हकीम चंद्र, कर्मवीर, सेवा सिंह, रेशम सिंह आदि साथियों ने भाग लिया।

शीतलहर से बचाव के लिए जिला प्रशासन सक्रिय

फतेहाबाद में पंचायत भवन, नया बस अड्डा और सद्गुरु कृपा 'अपना घर' में बनाए रैन बसेरे

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

शीतलहर और कड़ाके की सर्दी के संभावित प्रभावों को ध्यान में रखते हुए जिला प्रशासन ने संबंधित विभाग के अधिकारियों को रैन बसेरों में समुचित व्यवस्था करने के निर्देश दिए है। अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया ने सोमवार को लघु सचिवालय में विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली और उन्हें आवश्यक दिशा निर्देश दिए। एडीसी ने अधिकारियों को आमजन की सुरक्षा, राहत और आवश्यक सेवाओं की उपलब्धता को प्राथमिकता देते हुए कई महत्वपूर्ण दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि मौसम विभाग द्वारा दी जा रही चेतावनियों को देखते हुए प्रशासन का मुख्य लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी व्यक्ति ठंड के कारण असुरक्षित या असहाय न रहे।

फतेहाबाद। सर्दी के मौसम को देखते हुए अधिकारियों की बैठक लेते हुए एडीसी अनुराग ढालिया।

अधिकारियों को निर्देश दिए

एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी रैन बसेरों में गर्म बिस्तर, पर्याप्त कंबल, स्वच्छ पानी और प्रकाश व्यवस्था उपलब्ध हो। नगरपालिका और नगर परिषद के रैन बसेरे 24 घंटे खुले रहें। संबंधित अधिकारी प्रतिदिन रैन बसेरों का निरीक्षण करें और कमियों को तुरंत दूर करें। रैन बसेरों में रहने वाले व्यक्तियों का उचित रिकॉर्ड भी रखा जाए। कोई भी व्यक्ति बाहर खुले में सोता मिला तो उसे तत्काल रैन बसेरे में ले जाया जाए।

पानी की उचित सप्लाई न पहुंचने से लोगों में रोष

ओढां। गांव ओढ़ा के नूहियांवाली रोड पर स्थित द्वितीय जलघर से नई डाली गई पाइप जगह-जगह से लीकेज होने व पानी की सप्लाई उचित मात्रा में न पहुंचने पर वार्डवासियों में रोष व्याप्त है। पानी की उचित सप्लाई न पहुंचने पर वार्ड नंबर 19 व 20 के ग्रामीणों ने बताया कि जब से नई पाइप लाइन डाली गई है तब से लेकर आज तक किसी के घर में पानी नहीं पहुंच रहा है। इसका कारण जगह-जगह पर पाइपलाइन की लीकेज और पानी की सप्लाई उचित ढंग से न देना माना जा रहा है। वार्डवासियों ने बताया इस नई पाइप लाइन में करीब 10 वाल्व लगे हुए हैं जो सभी इक_े खोलकर पानी की सप्लाई दी जा रही है जिससे प्रत्येक घर में पानी पूरा नहीं पहुंच रहा। उनका कहना है कि अगर सर्दियों में यह हाल है तो आगे गर्मी में जब पानी की लागत बढ़ जाएगी तब पानी की आपूर्ति कैसे होगी। इस समय सभी वार्डवासी टैंकरों द्वारा पानी मोल लेने को मजबूर है। वार्ड वासी सुखदेव सिंह कुंडर ने बताया कि विभागीय कर्मचारियों को पानी छोड़ने का टाइम टेबल बनाना चाहिए और एक रजिस्टर लगाना चाहिए ताकि गलीवासियों को पानी आने के समय का पता हो। जब सप्लाई छोड़ी जाती है तो घरों में पानी नहीं पहुंच रहा जबकि बाहर गलियों में पाइप लीकेज होने से कीचड़ की स्थिति बनी हुई है। लीकेज पाइपों से वापस जाकर घरों की सप्लाई में गंदा पानी बनकर पहुंच रहा है।

रोहतक, मंगलवार
9 दिसंबर 2025

हरिभूमि सहेली

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉलेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें
सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर
मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव वाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर
विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस
डॉ. अनुराग अवस्थी
ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट
ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुतिः विनीता

खबर संक्षेप

सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार पदोन्नत

हांसी। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने पुलिस लाइन हांसी में तैनात सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार के कंधे पर स्टार लगा इंस्पेक्टर पदोन्नत कर सम्मानित किया और पदोन्नति पर बधाई दी। बता दें सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार 2 अप्रैल 1992 को पुलिस विभाग में खेल कोटे से सिपाही के पद पर भर्ती हुए और पुलिस विभाग में अपने कार्य के प्रति समर्पित रहते हुए पदोन्नति पाकर इंस्पेक्टर के पद तक पहुंचे है। इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार कुछ दिनों पहले सिरसा से तबादला होने के बाद हांसी आए थे।

स्वच्छता के नियम तोड़ने पर चार का चालान

हिसार। स्वच्छता के नियम तोड़ने वालों पर नगर निगम का अभियान जारी है। सोमवार को निरीक्षण के दौरान एएसआई विजेता ने रेड स्क्वेयर मार्केट व अग्रसेन मार्केट में खुले में कचरा डालने 2 व्यक्तियों के चालान किए। इसके अलावा सीटीएल प्रदीप जाखड़, तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुंडू ने ऋषि नगर क्षेत्र में 2 के द्वारा डस्टबिन प्रयोग न करने चालान किए गए। इसके साथ ही टीम ने लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया।

दिव्यांग केंद्र में नेत्र ऑपरेशन शिविर 12 को

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में समाजसेवी अशोक आहूजा के सहयोग से आहुजा फाउंडेशन-ए वेलफेयर की ओर से दिसंबर को निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर का आयोजन किया जाएगा। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष सुरेंद्र कुच्छल, सचिव एडवोकेट राजेश जैन व प्रोजेक्ट हेड रामनिवास अग्रवाल ने बताया कि शिविर में दिव्यांग केंद्र के अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सक सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित बुजुर्गों की आंखों का निशुल्क ऑपरेशन करेंगे। इसके साथ ही उचित परामर्श दिया जाएगा।

अधिकारियों को दिए त्वरित समाधान के आदेश

पूर्व कैबिनेट मंत्री डॉ. गुप्ता ने सुनीं जनसमस्याएं, समाधान के निर्देश

पार्टी कार्यालय में सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

भाजपा जिला कार्यालय में सोमवार को आयोजित जनसुनवाई कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. कमल गुप्ता ने शहरवासियों की समस्याएं सुनीं। उन्होंने जनता द्वारा उठाए गए मुद्दों पर तुरंत कार्रवाई करते हुए संबंधित विभागीय अधिकारियों को फ़ोन पर ही आवश्यक निर्देश दिए और समस्याओं के त्वरित समाधान को सुनिश्चित करवाया।

कार्यक्रम में सब्जी मंडी मंडल के अध्यक्ष लोकेश असीजा ने क्रिप्टो करेंसी से जुड़े मुद्दों पर अपने विचार साझा किए। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने भी क्रिप्टो करेंसी के विषय में अपने संदेह रखे, जिनका समुचित उत्तर उनकी ओर से दिया गया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सुरेश गोयल धूपवाला, रामचन्द्र गुप्ता, सतीश सुरलिया, लोकेश असीजा, राहुल सैनी, सुनील वर्मा, कृष्ण बिश्नोई, सुरेंद्र सैनी, प्रोमिला पूनिया, विनोद तोषावाड़, बलबीर भुंबक, अनिल गोदारा, दीपक अग्रवाल, कैप्टन नरेंद्र शर्मा सहित अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद

मुख्य सड़कों के निर्माण में देरी

आदमपुर। कस्बे के मुख्य सड़क नहीं बनने से क्षेत्रवासी बुरी तरह परेशान है। आदमपुर बस स्टैंड से भादरा रेलवे फाटक क्रांति चौक तथा बस स्टैंड से अनाज मंडी रोड नया बनाने के लिए लगभग 6 महीने पहले तोड़ दिए गए थे लेकिन अभी त अभी तक निर्माण नहीं किया गया है। इन मार्गों पर पुरानी सड़कें तोड़कर खुदाई करके बीच कार्य छोड़ दिया गया है, जिसके चलते इन मार्गों पर वाहन चलाना तो दूर की बात पैदल चलना भी मुश्किल हो गया है। आदमपुर अनाज मंडी, बस स्टैंड तथा विभिन्न शिक्षण संस्थानों में आवागमन करने वाले लोग बुरी तरह परेशान है। इसके अलावा दुकानदारों का काम भी चौपट होकर रह गया है। लोगों को कहना है कि प्रशासन अधिकारी कुंभकर्णी नींद सोए हुए है।

हिसार। कार्यकर्ताओं को सम्मानित करते भाजपा नेता मनदीप मलिक।

बिहार जीत में योगदान देने पर सम्मानित

हिसार। एक भारत श्रेष्ठ भारत अभियान के तहत बिहार चुनाव में जिले के विस्तारकों द्वारा किए गए उत्कृष्ट कार्य को समर्पित एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में एक भारत श्रेष्ठ भारत अभियान के जिला संयोजक मनदीप मलिक ने बिहार जाकर विभिन्न विधानसभाओं में विस्तारक के रूप में सेवा देने वाले जिला के कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि इनमें रामाशंकर शर्मा ने जीरादेई विधानसभा, सुनील सिंह व दिलीप बाजपेई ने लोरिया विधानसभा, अवधेश ने मुजफ्फरपुर विधानसभा, सुनील गुप्ता ने गोरिया कोठी और कहलगांव विधानसभा तथा संजय सिंह व सतीश सिंह ने कहलगांव विधानसभा क्षेत्र में विस्तारक के तौर पर समर्पण से कार्य किया। कार्यक्रम की संपूर्ण रूपरेखा और समन्वय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले शंकर गोस्वामी को भी जिला संयोजक मलिक द्वारा विशेष सम्मान प्रदान किया गया। कार्यक्रम में पूर्वांचल प्रकोष्ठ के जिला संयोजक सुनील सिंह व अन्य मौजूद रहे।

वोट चोर गद्दी छोड़, रैली में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेंगे कार्यकर्ता

आदमपुर। वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली के लिए कार्यकर्ताओं की बैठक में संबोधित करते विधायक चंद्रप्रकाश। *फोटो :हरिभूमि*

- विधायक चंद्रप्रकाश ने ली कार्यकर्ताओं की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ आदमपुर

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी द्वारा शुरू किए गए वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान के तहत 14 दिसंबर को दिल्ली में आयोजित होने वाली महारैली के लिए विधायक चंद्रप्रकाश ने आदमपुर के पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में कार्यकर्ताओं की बैठक का आयोजन किया। इस बैठक में चंद्रप्रकाश ने वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने का आह्वान किया।

विधायक चंद्रप्रकाश ने आरोप लगाया कि भाजपा ने वोट चोरी करके लोकतंत्र का मजाक बनाया है। इससे जनता खफा है और भाजपा को सबक सिखाने के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि संविधान की रक्षा करने और लोकतंत्र की मर्यादा बनाए रखने के लिए हर कार्यकर्ता को 14 दिसंबर को महारैली में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करवानी होगी। इसके साथ ही अपनी आवाज बुलंद करते हुए भाजपा को उसकी मनमानी का जवाब देना होगा। उन्होंने कहा कि इस महारैली में कार्यकर्ता बढ़-चढक़र हिस्सा लेंगे और अपनी आवाज बुलंद करेंगे।

बास्केटबॉल प्रतियोगिता में पानीपत की टीम विजेता

- अस्मिता खेलो इंडिया बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिंदू पब्लिक स्कूल चौधरीवास में दो दिवसीय अस्मिता खेलो इंडिया बास्केटबॉल प्रतियोगिता 2025-26 का सफल आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि सागर चौधरी तथा समापन समारोह संजीव गंगवा द्वारा किया गया। यह आयोजन हरियाणा राज्य बास्केटबॉल एसोसिएशन के प्रधान अजय श्योराण, महासचिव श्रीपाल सिंह, सहसचिव मेहताब सिंह तथा अन्य पदाधिकारियों द्वारा किया गया था। इस प्रतियोगिता में प्रदेश की 10 लड़कियों की टीमों ने भाग लिया, जिन्होंने अपनी प्रतिभा का

बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान पानीपत टीम, द्वितीय स्थान हिसार टीम तथा तृतीय स्थान जींद टीम ने हासिल किया।

प्रधान अजय श्योराण ने कहा कि प्रतियोगिता का उद्देश्य महिला बास्केटबॉल खिलाड़ियों को एक मंच प्रदान करना और उनकी प्रतिभा को बढ़ावा देना है। हमें उम्मीद है कि यह प्रतियोगिता महिला बास्केटबॉल के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

बाबा बंदा सिंह बहादुर सिख संप्रदाय के राष्ट्रीय अध्यक्ष को सौंपा पत्र

हिसार। गुरु तेग़ बहादुर जी की 350वीं शहादत को समर्पित रविवार को हांसी में विशाल गुरमत समागम का आयोजन किया गया। समागम में हांसी, हिसार, नारनौंद, मोठ, लोहारी, हाजमपुर, जमालपुर, सीपर, रतेरा, बलियाली, बवानीखेड़ा, भिवानी, भुरटाना, तोशाम, चांग व आसपास से आई संगत ने श्रद्धा भाव से हाज़िरी भरी। समागम में पंजाबी भाषा अध्यापक गौरव भुटानी भी भाषा के प्रति जागरूक करने के लिए उपस्थित रहे।

भाषा अध्यापक ने बाबा बंदा सिंह बहादुर सम्प्रदाय के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. शिव शंकर पाहवा को पत्र दिया। इसमें उन्होंने साध संगत व गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटियों से अपील की कि वे अपना ध्यान पंजाबी भाषा की तरफ़ करें। बच्चों में भाषा सीखने की इच्छा होते हुए भी उन्हें अध्यापक नहीं मिल रहे। गौरव भुटानी ने बच्चों के माता-पिता से अपील की कि वे पंजाबी भाषा की मांग स्कूलों में करे ताकि वे उस इतिहास व साहित्य को किताबों में पढ़ सके जो वे समागमों में सुनते है।

सहोदय एथलेटिक्स मीट में रिद्धिका रही बेस्ट एथलीट

- प्रिंसिपल और शिक्षकों ने छात्रा की मेहनत को सराहा और उत्साहवर्धन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

बगला रोड स्थित श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल की होनहार छात्रा रिद्धिका ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का अद्भुत प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। सुखराम मेमोरियल स्कूल, कालीरावण में आयोजित सहोदय एथलेटिक मीट में रिद्धिका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया।

केवल इतना ही नहीं, प्रतियोगिता के दौरान उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन और खेल के प्रति समर्पण को देखते हुए उन्हें बेस्ट एथलीट अवार्ड से भी सम्मानित किया गया, जो उनके खेल कौशल और कठोर परिश्रम का प्रमाण है।

हिसार। छात्रा रिद्धिका को सम्मानित करते प्राचार्या एवं अन्य स्टाफ सदस्य।

विद्यालय की प्रधानाचार्या नीरू भाटिया ने इस उपलब्धि पर छात्रा रिद्धिका, उनके अभिभावकों तथा खेल अध्यापिका यमुनेत्री को बधाई देते हुए कहा कि रिद्धिका ने विद्यालय और शहर का मान बढ़ाया है।

उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि वह भविष्य में भी इसी तरह खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करती रहेंगी।

वनवासी कल्याण आश्रम ने स्वतंत्रता आंदोलन में बिरसा मुंडा के योगदान का बखान

हिसार। वनवासी कल्याण आश्रम द्वारा देवी भवन के गोयंका सदन में जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम पूरे उत्साह के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों से काफी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया और विद्यार्थियों ने बिरसा मुंडा पर आधारित नाटिका प्रस्तुत करके खूब वाहवाही लूटी। इस अवसर पर हकृवि के कुलपति डॉ. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे और वनवासी कल्याण आश्रम के उत्तर क्षेत्र संगठन मंत्री डालचंद मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। इस अवसर पर डॉ. अमित मेहता, डॉ. ललित मोहन बंसल, डॉ. सुनील अग्रवाल, वेदप्रकाश गोयल, राजेंद्र गुप्ता नलवा वाले, सीए संजय वर्मा, भीमसेन बंसल, पुनीत मैनी, डॉ. महेंद्रपाल मित्तल व राधेश्याम ऐरन विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। कार्यक्रम में आएसएस के विभाग संघ चालक पवन जिंदल, सह जिला संघ चालक मोहित बंसल, विभाग प्रचारक पुनीत, जिला समरसता प्रमुख डॉ. सुखबीर, सेवा भारती के प्रांत उपाध्यक्ष कमल सर्राफ, जिला सेवा प्रमुख अश्विनी लाहौरिया व कार्यालय प्रमुख नेकराम भी विशेष रूप से मौजूद रहे। मुख्य वक्ता डालचंद ने कहा कि देश में अनगिनत स्वतंत्रता सेनानी रहे हैं लेकिन बिरसा मुंडा के अप्रतिम योगदान के लिए उन्हें भगवान बिरसा मुंडा के रूप में पूजा जाता है।

हिसार। वनवासी कल्याण आश्रम द्वारा आयोजित जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

आरपीएस सैनिक स्कूल में मनाया भारतीय सशस्त्र बल झंडा दिवस

- दिवस पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

आरपीएस सैनिक स्कूल में सोमवार को भारतीय सशस्त्र बल झंडा दिवस के अवसर पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छठी कक्षा के कैडेट्स द्वारा नाटक, स्किट, वाद विवाद एवं नाट्य प्रस्तुति के माध्यम से सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इस अवसर पर सभी कैडेट्स को देश की एकता और अखंडता की शपथ दिलाई गई।

हांसी। झंडा दिवस पर एकता एवं अखंडता की शपथ लेते कैडेट्स।

विद्यालय प्रधानाचार्या एकता सचदेवा ने विद्यार्थियों को सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व से अवगत कराते हुए भारतीय सशस्त्र बलों के साहस, अनुशासन और बलिदान पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों को देश सेवा के लिए प्रेरित किया। विद्यालय प्रबंध निर्देशक डॉ. संदीप देशवाल ने अपने संबोधन में सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व को रेखांकित किया और कार्यक्रम की सफलता पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को बधाई दी।

ओशो जन्मोत्सव के लिए सजाया जा रहा ओशो ध्यान उपवन

हिसार। ओशो ध्यान उपवन में जीवन एक उत्सव विषय पर आधारित ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस ध्यान सत्र में साधकों ने बढ़-चढक़र हिस्सा लिया और ध्यान व जीवन को उत्सवमय बनाने के उपायों को समझा। स्वामी संजय व मां सांची ने साधकों को ध्यान विधियां बताकर उनका अभ्यास भी करवाया। ध्यान सत्र के दौरान स्वामी संजय ने दो दिवसीय ओशो जन्मोत्सव व मेडिटेशन कैंप की विस्तृत जानकारी भी साझा की। उन्होंने बताया कि 10 व 11 दिसंबर को ओशो जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा और इस उत्सव में विभिन्न क्षेत्रों से लोग बढ़-चढक़र हिस्सा लेंगे।

पुलिस अधीक्षक ने किया ईआरवी, राइडर और पीसीआर यूनिट्स की कार्यशैली का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद।

पुलिस लाइन फतेहाबाद में सोमवार को साप्ताहिक पुलिस परेड का आयोजन किया गया। परेड में अनुशासन, ऊर्जा और जनसेवा की भावना का शानदार समन्वय देखने को मिला। कार्यक्रम का नेतृत्व पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने किया। उन्होंने परेड का निरीक्षण करते हुए जवानों की फिटनेस, तैयारी और मिशन भावना की सराहना की। निरीक्षण उपरांत एसपी जैन ने कहा कि पुलिसकर्मी हर परिस्थिति में तत्पर रहने वाले प्रहरी हैं और उनके आचरण, अनुशासन व सजगता से ही जनता का भरोसा कायम रहता है। उन्होंने बल को टीमवर्क, स्पष्ट फोकस और संवेदनशील व्यवहार के

फतेहाबाद। पुलिस परेड का निरीक्षण करते एसपी सिद्धांत जैन।

साथ मैदान व फील्ड दोनों में उत्कृष्टता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया।

परेड के बाद पुलिस अधीक्षक ने ईआरवी, राइडर और पीसीआर यूनिट्स की कार्यशैली का निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि संकट की हर सूचना पर त्वरित प्रतिक्रिया और स्मार्ट पुलिसिंग ही प्राथमिकता होनी चाहिए। एसपी जैन ने मौके पर मौजूद पुलिसकर्मियों से संवाद कर उनकी ड्यूटी और पारिवारिक आवश्यकताओं से जुड़े मुद्दे सुने। उन्होंने कहा कि एक सक्षम पुलिस बल का आधार उसका कल्याण है, और जिला पुलिस संगठनात्मक व व्यक्तिगत दोनों स्तरों पर निरंतर सहयोग के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने जवानों को नियमित व्यायाम, संतुलित जीवनशैली और नशे से पूर्ण दूरी बनाकर रखने की अपील करते हुए कहा कि मानसिक-मांसिक दृढ़ता ही बेहतरीन पुलिसिंग की असली ताकत है। इस अवसर पर डीएसपी मुख्यालय कुलवंत सिंह सहित जिला पुलिस के अनेक अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

अफीम तस्करी मामले में मुख्य सप्लायर काबू

रतिया। सीआईए रतिया की टीम ने 2.706 किलो अफीम तस्करी मामले में कार्रवाई करते हुए मुख्य सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान सीताराम जाट पुत्र रतनलाल निवासी परसाखेड़ा, जिला चित्तौडग़ढ़, राजस्थान के रूप में हुई है। इससे पहले इस मामले में 6 आरोपी पहले ही काबू किए जा चुके हैं। सीआईए रतिया प्रभारी सहायक उपनिरीक्षक रिछपाल ने बताया कि कुछ दिन पूर्व टीम ने घग्गर पुल, रतिया के पास संदिग्ध अवस्था में एक वाहन को रोककर तलाशी ली थी। तलाशी के दौरान वाहन से कुल 2 किलो 706 ग्राम अफीम बरामद हुई थी। बरामदगी के बाद आरोपियों को मौके पर ही हिरासत में लेते हुए थाना शहर रतिया में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान पहले से पकड़े गए आरोपियों से प्राप्त महत्वपूर्ण जानकारी के आधार पर ही मुख्य सप्लायर सीताराम जाट तक पुलिस पहुंची। आरोपी से पूछताछ के दौरान 10 हजार की नगदी भी बरामद की गई है, जिसे पुलिस ने मामले से संबंधित सबूत के रूप में कब्जे में लिया है।

रिटायर्ड कर्मचारी के खाते से निकाले 98 हजार

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने एक रिटायर रोडवेज कर्मचारी को अपना निशाना बनाते हुए उसके बैंक खाते से 98 हजार रुपये निकाल लिए। कर्मचारी को जब अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद में धोखाधड़ी बारे केस दर्ज किया गया है। पुलिस को दी शिकायत में टोहाना निवासी प्रेम सिंह पुत्र भाना राम ने कहा है कि वह परिवहन विभाग से रिटायर है। उसका एसबीआई बैंक टोहाना में खाता है। 12 अक्टूबर शाम को उसके मोबाइल पर उसके खाते से पैसे कटने का मैसेज प्राप्त हुआ। उसके बैंक खाते से 49-49 हजार रुपये दो बार में यानि कुल 98 हजार रुपये कट गए थे। उस समय उसके घर में बेटी की शादी थी जिस कारण वह इस बारे शिकायत नहीं कर पाया। इस उसने बैंक में जाकर पता किया तो उसे जानकारी मिली कि अज्ञात व्यक्ति ने उसके साथ धोखाधड़ी करते हुए उसके बैंक खाते से 98 हजार रुपये निकाल लिए हैं। इस पर उसने इस बारे ऑनलाइन पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई।

जहर मुक्त थाली उत्पादक-उपभोक्ता मिलन समारोह

थाली को जहरमुक्त बनाना सबसे बड़ी जरूरत

सेवानिवृत्त मंडल आयुक्त गर्ग ने किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

सेवानिवृत मंडल आयुक्त अशोक कुमार गर्ग ने जहरमुक्त थाली को समय की सबसे बड़ी जरूरत बताया है। उनका कहना है कि लोगों में कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के फैलने का मुख्य कारण भोजन में कीटनाशकों के अवशेष मिलने के कारण हैं। अशोक कुमार गर्ग गुर्जर धर्मशाला में जहर मुक्त थाली उत्पादक-

हिसार। जहर मुक्त थाली उत्पादक–उपभोक्ता मिलन समारोह को संबोधित करते हुए पूर्व मण्डल आयुक्त अशोक कुमार गर्ग व उपस्थित किसान व उपभोक्ता।

उपभोक्ता मिलन समारोह में संबोधन दे रहे थे। समारोह की अध्यक्षता डॉ. सतीश कुमार कालड़ा व अनीता शर्मा ने की। उन्होंने किसानों को जहरमुक्त खेती करने के लिए बधाई दी, किसान समाज की भलाई कर रहे हैं और अन्य किसानों को नया रास्ता दिखा रहे हैं। उन्होंने उपभोक्ताओं से अपील की कि वे किसानों को लाभकारी मूल्य प्रदान करें ताकि वे जहरमुक्त खेती को और बेहतर तरीके से कर सकें। डायटीशियन डॉ. समता खटकड़ ने संतुलित और पौष्टिक भोजन के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

विचार किए साझा

डॉ. सतीश कुमार कालड़ा ने अध्यक्षीय संबोधन में आयोजकों का आभार व्यक्त किया कि उन्होंने उत्पादकों और उपभोक्ताओं को एक मंच प्रदान किया है जिसमें वे अपने विचार सांझा कर सकें। इससे उनमें बेहतर तालमेल और विश्वास पैदा होगा। डॉ. बलजीत सिंह भ्याण ने कार्यक्रम का परिप्रेक्ष्य रखते हुए कहा कि जहरमुक्त थाली अभियान डॉ. सुरेन्द्र दलाल कीट साक्षरता मिशन की यात्रा का पड़ाव है। मास्टर सतीश कुमार और प्रेम ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी में पूर्व छात्र सम्मेलन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद।

पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी में पूर्व छात्र सम्मेलन बड़ी धूमधाम से मनाया गया। सर्वप्रथम विद्यालय में पधारे पूर्व छात्र व छात्राओं का तिलक लगाकर स्वागत किया गया। उसके बाद प्राचार्य अनूप सिंह के साथ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम की शुरुआत हुई। दीप प्रज्वलन के बाद सरस्वती वंदना हे शारदे मां का विद्यालय की छात्राओं

फतेहाबाद। पीएम श्री जेएनवी, खारा खेड़ी में आयोजित पूर्व छात्र सम्मेलन में शिक्षकों के साथ उपस्थित पूर्व विद्यार्थी।

द्वारा बहुत ही शानदार ढंग से प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की वर्तमान छात्राओं द्वारा स्वागत गीत प्रस्तुत किया गया। उसके बाद एकल डांस की प्रस्तुति बबीता के द्वारा हुई। एकल नृत्य के बाद हरियाणवी डांस बहुत ही अच्छे ढंग से प्रस्तुत किया गया। सांस्कृतिक कार्यक्रम के बाद सबसे पहले वर्ष 2017 बैच पास आउट पूर्व छात्र फार्मासिस्ट ऑफिसर मुनिराज ने बच्चों को रेमेडियल एवं सुपरवाइजर स्टडी बहुत अच्छे ढंग से पढऩे के लिए प्रेरित किया। विद्यालय के सभी एक्टिविटी में भाग लेने के लिए भी कहा।

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर को

सिरसा। आगामी 13 दिसंबर को न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है। उन्होंने बताया कि लोक अदालत की प्रक्रिया बिल्कुल संक्षिप्त व साधारण है, जिसमें दोनों पक्षों की सहमति से केस का निपटारा किया जाता है। दोनों पक्षों की सहमति से केस का फैसला होने के कारण दोनों पक्षों का मनमुटाव हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

जिला उपभोक्ता फोरम में स्थापित होगा हेल्प डेस्क

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस के अवसर पर 24 दिसंबर को जिला उपभोक्ता फोरम में प्रातः 10:30 बजे एक विशेष हेल्प डेस्क स्थापित किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों और विधिक सहायता संबंधी जानकारी उपलब्ध कराने के उद्देश्य से यह हेल्प डेस्क लगाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि यह कार्यक्रम उपभोक्ताओं को सशक्त बनाने और उन्हें जागरूक करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

रविवार को झाड़ू तक नहीं लगती, शहर में लगे कूड़े के ढेर

नाइट स्वीपिंग का वादा रह गया कागजों तक सीमित

फतेहाबाद में करोड़ों खर्च के बावजूद सफाई व्यवस्था ढीली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नगरपरिषद का खेल देखिए कि करोड़ों रुपये का सफाई टेंडर होने के बावजूद शहर में सफाई का काम सिर्फ कागजों में हो रहा है। पिछले कुछ दिनों से मुद्दा यहीं बना हुआ है कि सफाई व्यवस्था दुरुस्त नहीं है। सबसे बड़ी बात ये है कि रविवार को शहर में एक भी जगह पर झाड़ू नहीं लग रहा है। बेशक डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने वाली एजेंसी डंपिंग प्वाइंट से कूड़ा उठा रही है, लेकिन रविवार को घरों से भी कूड़ा नहीं उठ रहा है। पांच शहरों में कूड़ा उठाने पर करीब पौने दो लाख रुपये खर्च कर रही है। इसके अलावा कर्मचारियों की सैलरी को मिलाया जाए तो करीब पांच लाख से अधिक की राशि बनती है, लेकिन इतनी राशि खर्च होने के बावजूद आज तक व्यवस्था में सुधार नहीं हो पा रहा है। जिले में फतेहाबाद, टोहाना व रतिया शहर है। लेकिन आज भी यहां पर सफाई व्यवस्था दुरुस्त नहीं है। कहने को तो सुबह व शाम को यहां पर सफाई होती है, लेकिन जब दुकानदारों से पूछा गया तो उनका एक ही जवाब होता है कि सुबह के समय सफाई होती है, शाम को एक भी कर्मचारी तक नहीं आता है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि शहर में सफाई व्यवस्था कैसी होगी। शहर के दुकानों के बाहर डस्टबिन की व्यवस्था तक नप प्रशासन नहीं कर पाया है। फतेहाबाद शहर की बात करे तो मुख्य बाजार कुछ ही क्षेत्र में है, लेकिन यहां पर तो केवल सुबह के समय सफाई होती है। अधिकारी दावा कर रहे है कि शाम को भी सफाई होती है, लेकिन बाजार की हालत देखकर लगता नहीं कि सफाई होती होगी। रविवार को तो पूरे शहर का बुरा हाल है। इतना कूड़ा जमा हो जाता है कि सोमवार को कूड़ा उठाने में दोपहर को एक बज जाते है। नियम तो ये है कि नाइट स्वीपिंग होनी चाहिए। लेकिन यहां पर ऐसा कुछ नहीं है। पहले एक नाइट स्वीपिंग की मशीन आई थी। इस मशीन से केवल बिल ही बना रहा था।

पूरे जिले शहरों में प्रतिदिन निकलता कूड़ा और खर्च हो रही राशि

शहर	कूड़ा निकल रहा	राशि खर्च
फतेहाबाद	34 टन	54000
टोहाना	37 टन	54000
रतिया	22 टन	31000
भूना	14 टन	21000
जाखल	7 टन	12000

नोट : यह हर दिन की राशि है।

कचरा प्रबंधन प्लांट की योजना ठप

प्रदेश में भाजपा सरकार बनने के बाद मुख्यमंत्री मनोहर लाल 30 दिसंबर 2014 को पहली बार फतेहाबाद में आए थे। तब उन्होंने जनसभा में एलान किया था कि अगर कोई पंचायत कचरा प्रबंधन प्लांट के लिए करीब 30 एकड़ जगह दे देगी तो वहां प्लांट बना दिया जाएगा। नगर परिषद प्रशासन ने इसके लिए फतेहाबाद के साथ लगते गांव भूना के पास 30 एकड़ जगह का चयन किया। जहां फतेहाबाद, टोहाना, रतिया, भूना, जाखल और उकलाना के शहरी एरिया का कचरा एकत्र कर उससे खाद और बिजली उत्पादन करने का प्रस्ताव सरकार के पास मंजूरी के लिए भेजा था।लेकिन पांच साल तक काम न होने के कारण इसे हांसी शिफ्ट कर दिया है।

फतेहाबाद शहर में सफाई कर्मचारियों की ये है स्थिति

शहर में वार्ड	: 27
मौजूदा में कुल सफाई कर्मचारी	: 140
पक्के कर्मचारियों की पोस्ट	: 157
ड्यूटी पर कार्यरत कर्मचारी	: 30
खाली पड़ी पोस्ट	: 117
कच्चे कर्मचारी कार्यरत	: 119
शहर की जनसंख्या	: करीब एक लाख
प्रतिदिन निकलता कूड़ा	: करीब 35 टन

अलग-अलग टेंडरों से बढ़ा खर्च

जिले में एक ही कूड़ा निस्तारण केंद्र होता तो इसका फायदा ये होता कि हर शहर में कूड़ा निस्तारण के लिए टेंडर नहीं लगाना पड़ता। केवल कूड़ा वहां तक डालना होता था। लेकिन अब हर शहर में कूड़ा उठाने के साथ उसका निस्तारण का भी टेंडर दे रखा है। सबसे अधिक 1675 रुपये प्रति टन कूड़ा उठाने का टेंडर प्रतिदिन का दिया हुआ है। जबकि सबसे कम रतिया में 1414 रुपये प्रति टन है। यहां पर एजेंसी कूड़ा उठाने के साथ इसका निस्तारण कर इसकी खाद बना रही है।

रविवार को यहां पर सफाई होना जरूरी

फतेहाबाद शहर में हंस मार्केट, मोबाइल मार्केट, जवाहर चौक व जवाहर चौक की बात करे तो यहां पर हजारों की संख्या में हर दिन ग्राहक आते है। लेकिन यहां पर केवल सुबह के समय सफाई हो रही है। दोपहर व शाम के समय सफाई के लिए नप प्रशासन ने कोई व्यवस्था नहीं की है, लेकिन नियम तो ये है कि दो समय सफाई होनी चाहिए। इसके अलावा मुख्य बाजारों में डस्टबिन होना चाहिए। उधर रविवार को तो सफाई तक नहीं होती है। ऐसे में सुबह दुकानदार आते और झाड़ू उठाकर सफाई करते है।

चोपटा। कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

दयानंद स्कूल में फन उत्सव का आयोजन

चोपटा। नोहर रोड स्थित दयानंद स्कूल में सोमवार को फन उत्सव का आयोजन किया गया। कार्निवाल में रंग-बिरंगे स्टाल लगाए गए जिनमें अलग अलग तरह की गेम्स,फूड की स्टॉल लगाई गई। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में छात्र छात्राओं ने सोलो परफॉर्मेंस, सांस्कृतिक नृत्य, समूह गायन प्रस्तुत किए। आध्यात्मिक प्रस्तुति महाभारत व नवदुर्गा दर्शन ने सबका मन मोह लिया। विद्यालय के चारों हाउस द्वारा कई राज्यों की झांकियो का प्रदर्शन आकर्षण का केंद्र रहा जिसने सभी को वहां की संस्कृति से अवगत कराया। इस दौरान अभिभावकों के लिए भी कई प्रकार की गेम्स का आयोजन किया गया। स्कूल प्राचार्या शिखा गोदारा ने कहा कि अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी ने इस आयोजन को और भी विशेष बना दिया। इस मौके पर स्कूल चेयरमैन भरत सिंह कासनियां, एमडी विजेंद्र गोदारा, सरपंच रीटा कासनिया, एसएचओ नाथूसरी चौपटा राधेश्याम आदि मौजूद रहे।

सिरसा। आरकेपी स्कूल में कार्यक्रम के दौरान पौधारोपण करते हुए।

नेचर एक्सप्लोरेशन एक्सटेंशन पर व्याख्यान का आयोजन

■ सभी ने पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन की आईक्यूएसी एवं आरकेपी नेहरू पार्क सीनियर सेकेंडरी स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नेचर एक्सप्लोरेशन एक्सटेंशन लेक्चर कार्यक्रम आरकेपी स्कूल परिसर में किया गया। यह कार्यक्रम नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन के छात्राध्यापकों द्वारा चल रही शिक्षण-प्रशिक्षण के दौरान करवाया गया। मुख्य वक्ता एसएलजेयू सोसायटी फॉर कंजर्वेशन एंड प्रोटेक्शन ऑफ एनवायरनमेंट एंड लविंग आर्गेनिज्म के संस्थापक एवं सरंक्षक डॉ. राजीव खनगवाल थे। उन्होंने हमारे जीवन में पौधारोपण का महत्व विषय पर अत्यंत प्रेरणादायक और ज्ञानवर्धक व्याख्यान प्रस्तुत किया। डॉ. राजीव ने कहा कि आज के समय में पर्यावरण असंतुलन, बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन से मानव अस्तित्व गंभीर खतरे में है ऐसे में अधिक से अधिक पौधरोपण और प्रकृति संरक्षण ही जीवन को बचा सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि पेड़ केवल लगाए ही न जाएं, बल्कि उनकी देखभाल और संरक्षण की जिम्मेदारी भी पूरी निष्ठा के साथ निभाई जाए। उन्होंने पौधों को जीवन का वास्तविक आधार और भावी पीढ़ियों का सुरक्षा कवच बताया। विद्यालय परिसर में सभी ने पौधरोपण किया और पर्यावरण सरंक्षण का संकल्प लिया गया।

चोपटा। अजय कुमार को मिलेनियम फॉर्मर ऑफ इंडिया अवार्ड देते हुए।

अजय को मिला मिलेनियम फॉर्मर ऑफ इंडिया अवार्ड

चोपटा। क्षेत्र के गांव जोड़कियां निवासी एकेसी फूड प्रतिष्ठान के मालिक अजय कुमार को दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में कृषि जागरण की ओर से मिलेनियम फार्मर ऑफ इंडिया अवार्ड दिया गया। अजय कुमार को यह सम्मान कृषि उत्पादों को डेयरी उत्पादों में बदलकर मूल्य संवद्धन करने और इस मॉडल को अन्य किसानों तक पहुंचाकर उन्हें भी कृषि आधारित उद्यम की राह दिखाने के प्रयासों के लिए दिया गया है। उल्लेखनीय है कि किसान अजय कुमार चौपटा में एकेसी फूड प्रतिष्ठान में पशुओं के दूध से मिठाईयां घी व अन्य खाद्य पदार्थ बनाकर (डेयरी फार्मिंग) से अपनी आय में इजाफा कर रहे हैं। अजय कुमार अपने परिवार के साथ गांव में खेती का आधुनिक तरीके से संचालन करते हुए घी व अन्य उत्पाद बना रहे हैं। पारंपरिक खेती को आधुनिक तकनीक से जोड़ने में उनकी विशेष रुचि है।

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के नव निर्वाचित पदाधिकारी।

साहिबदयाल वधवा दूसरी बार बने राष्ट्रीय अध्यक्ष

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी की मीटिंग में सर्वसम्मति से साहिबदयाल वधवा को लगातार दूसरी बार राष्ट्रीय अध्यक्ष चुन लिया गया है। इसके साथ ही हरियाणा के वर्तमान प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ को भी सर्वसम्मति से दूसरी बार हरियाणा का प्रदेश अध्यक्ष चुना गया। फतेहाबाद निवासी एडवोकेट राजिंद्र कुमार कुकरेजा को हरियाणा पंजाब व चंडीगढ़ के कानूनी प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष के रूप में नई जिम्मेदारी सौंपी गई। राष्ट्रीय अध्यक्ष, हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष व कानूनी प्रकोष्ट के प्रदेश अध्यक्ष को अपनी-अपनी कार्यकारिणी को चुनने का अधिकार राष्ट्रीय परिषद द्वारा दिया गया। इसके बाद फतेहाबाद में भी प्रदेश अध्यक्ष औम प्रकाश चुघ की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन हुआ जिसमें राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिबदयाल वधवा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। सभी ने संस्थापक कमल हांडा एवं राष्ट्रीय परिषद के सभी सदस्यों का फतेहाबाद जिला को इतनी अहम अहम जिम्मेवारियाँ देने के लिए धन्यवाद किया। फतेहाबाद के सदस्यों ने साहिबदयाल वधवा, औमप्रकाश चुघ व राजेंद्र कुकरेजा का स्वागत व अभिनंदन किया। इस अवसर पर सर्वसम्मति से धर्मपाल चावला को आगामी वर्ष के लिए फतेहाबाद जिला अध्यक्ष, डॉ. सुमन बजाज को महिला जिला अध्यक्षा व हरदीप सिंह बग्गा को जिला युवा अध्यक्ष चुना गया।

विद्या मंदिर में प्रथम राष्ट्रीय जनिका सम्मेलन

सिरसा। आदर्श साहित्य शोध एवं विकास संस्थान, मोचीवाली द्वारा स्थानीय आदर्श विद्या मंदिर में जनिका विधा को समर्पित प्रथम राष्ट्रीय जनिका सम्मेलन, पुस्तक लोकार्पण, जनिकाकार सम्मान एवं जनिका पाठ कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्यातिथि के रूप में संस्था की संरक्षक डॉ. शैलजा छाबड़ा प्राचार्या, राजकीय महाविद्यालय, पंचकूला ने शिरकत की जबकि पर्यावरणविद् रमेश गोयल एडवोकेट तथा संदीप चौधरी एडवोकेट विशिष्ट अतिथि थे। कार्यक्रम में विशेष आमंत्रित अतिथि डॉ. राजकुमार निजात, डॉ. शील कौशिक, डॉ. ज्ञानप्रकाश पीयूष, डॉ. आरती बंसल व ओमप्रकाश चौहान सम्मिलित हुए। अतिथियों का स्वागत संस्था के संस्थापक एवं जनिका विधा के जनक डॉ. जनकराज शर्मा ने तथा मंच संचालन हरीश सेठी झिलमिल ने बखूबी किया।

सिरसा। पुस्तकों का लोकार्पण करते अतिथि।

छात्राओं को दिया आत्मरक्षा का प्रशिक्षण

सिरसा। श्री चैतन्य टैक्नो स्कूल में छात्राओं को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और निडर महसूस कराने के उद्देश्य से सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग सत्रों की शुरुआत की गई है। विद्यालय की प्राचार्या जीना धुरिया के मार्गदर्शन में इस पहल को आगे बढ़ाते हुए यह प्रशिक्षण स्कूल के मार्शल आर्ट्स कोच राजकुमार वर्मा के निर्देशन में जारी है। इन सत्रों के माध्यम से छात्राओं में न केवल आत्मविश्वास बढ़ रहा है, बल्कि वे जागरूकता तथा व्यवहारिक सुरक्षा तकनीकों में भी दक्षता हासिल कर रही हैं। विद्यालय प्रशासन का मानना है कि जब एक लड़की सशक्त होती है, तो वह जीवन में किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए अडिग और अजेय बन जाती है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में बारीकी से सिखाया जा रहा है कि कैसे विपरीत परिस्थितियों में मानव शरीर के कमजोर भाग पर प्रहार करके वे खुद को कैसे बचा सकती हैं। कौन सा किक या पंच कब और कहां प्रयोग करना है। अपनी दैनिक उपयोग की चीजों को जैसे हेयर पिन, पर्स, न्यूज पेपर आदि हम हथियार के रूप में भी प्रयोग कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम छात्राओं में आत्मविश्वास पैदा करने के लिए बहुत जरूरी है। लगन और समर्पण के साथ विद्यालय अपनी इस पहल को आगे बढ़ा रहा है।

सिरसा। छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाते हुए।

डेरा बाबा सतराम भारा में संकीर्तन समारोह 12 से 14 दिसंबर तक, श्रीमद्भागवत पाठ शुरू

फतेहाबाद। भीमा बस्ती स्थित पानी वाली टंकी के पास स्थित डेरा बाबा सतराम भारा का वार्षिक बाबे दा मेला के उपलक्ष्य में 12 से 14 दिसंबर तक संकीर्तन सत्संग समारोह का आयोजन किया जाएगा। इसी उपलक्ष्य में आज श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ पंडित कुशल बिहारी शर्मा द्वारा किया गया। डेरा के गद्दीनशीन बाबा दीनदयाल की अध्यक्षता में आयोजित पूजा अर्चना समारोह में प्रबंधन कमेटी के संरक्षक अमर लाल मदान, सचिव सुभाष गांधी, राजकुमार मदान, लेखराज नारंग, नरेश मदान, अनिल मदान सहित अनेक सेवादार उपस्थित थे।

अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड : सफलता पर मिला हिंदी बालश्रेष्ठ सम्मान

सिरसा की पूर्वी बगड़िया ने जीता स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

बेटियां अब बोझ नहीं हैं, वो अपनी मेहनत व लगन से न केवल अपना, बल्कि अपने अभिभावकों का भी नाम चमका रही है। देश में एक नहीं, ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं, जब बेटियों ने अलग-अलग क्षेत्रों में अपनी काबिलियत से इतिहास रचा है। ये कहना है सिरसा की बेटी पूर्वी बगड़िया का, जिन्होंने नीति आयोग, भारत सरकार हिंदी विकास संस्थान, दिल्ली द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड-2025 में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने के साथ-साथ हिंदी बालश्रेष्ठ सम्मान प्राप्त करके न केवल अपने अभिभावकों, बल्कि प्रदेशभर में सिरसा का मान बढ़ाया है। भारत सरकार द्वारा स्वर्ण पदक विजेता पूर्वी बगड़िया अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड-2025 को जनवरी माह में दिल्ली में सम्मानित किया जाएगा।

अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड-2025 में स्वर्ण पदक विजेता पूर्वी बगड़िया।

मेहनत से मिली कामयाबी

पूर्वी बगड़िया के पिता दिनेश बगड़िया ने बताया कि उनकी दो बेटियां हैं। बड़ी बेटी 10वीं कक्षा की पढ़ाई कर चंडीगढ़ में पढ़ाई कर रही है, वह भी जीडी गोयंका स्कूल की टॉपर थी। जबकि छोटी बेटी पूर्वी अभी जीडी गोयंका स्कूल में 9वीं कक्षा में अध्ययनरत है। उन्होंने बताया कि पूर्वी बगड़िया इससे पूर्व आईआईएमयूएन-2024-25 की भी विजेता रही है, बाल भवन में आयोजित भाषण प्रतियोगिता में भी उसने जिले में दूसरा स्थान प्राप्त किया था। बड़ी बात ये है कि वो बिना ट्यूशन के अपनी पढ़ाई व अन्य तैयारियां कर रही है। दोनों बेटियों का उन्होंने बेटों की तरह ही लालन-पोषण किया है और जिस भी क्षेत्र में वे जाना चाहती हैं, उनका पूरा सहयोग किया है, ताकि वे दोनों अपना भविष्य स्वर्णिम बना सकें। अपनी सफलता बारे पूर्वी बगड़िया ने कहा कि अभिभावकों को उसे पूरा सहयोग रहा है, जिस कारण वह सफलता की सीढ़ियां लगातार चढ़ रही हैं।पूर्वी बगड़िया ने युवाओं से आह्वान किया कि अगर मन में कुछ कर गुजरने का जज्बा हो तो कोई भी मंजिल मुश्किल नहीं है।