हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार, 16 दिसंबर, 2025

11 समाधान शिविर : अग्रवाल कॉलोनी में पक्की सड़क बनाने की मांग

12 ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन: अपराधियों के 46 ठिकानों पर रेड

खबर संक्षेप

सड़क हादसे के मामले में कार चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव बीघड़ के समीप हुए सडक़ हादसे के मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी कार चालक को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि 10 दिसंबर को समय करीब 5:40 बजे शाम सुमित पुत्र हीरालाल निवासी शेखपुर दडौली व उसका धर्मभाई सम्पत पुत्र सुरजीत सिंह निवासी बनावाली मोटरसाइकिल पर सवार होकर अपने निजी कार्य से गांव ढांड से बीघड़ की ओर जा रहे थे। जब वे भाखड़ा नहर से करीब 500 मीटर आगे बीघड़ की ओर पहुंचे तो सामने से आई कार के चालक ने कार को तेज रफ्तार व लापरवाही से चलाते हुए मोटरसाइकिल को सीधी टक्कर मार दी।

सट्टा खाईवाली करते एक को पकड़ा

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने सट्टा खाईवाली करते हुए एक आरोपी को काबू किया है। थाना प्रभारी उप निरीक्षक सुरेश ने बताया कि पुलिस चौकी म्योंद की टीम गश्त व पड़ताल के दौरान म्योंद कलां बस अड्डा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान मुखबिर खास से सूचना मिली कि संजय फास्ट फूड के पास एक व्यक्ति सरेआम सट्टा खाईवाली कर रहा है। इस पर पुलिस टीम ने मौके पर दबिश दी।

जीरी चोरी करने के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। गांव जापतेवाला स्थित राइस मिल से जीरी चोरी करने के मामले में सदर टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान बलबीर पुत्र गुरदयाल निवासी आफताबगढ़, थाना सदर सफीदों के रूप में हुई है। थाना सदर टोहाना प्रभारी उप निरीक्षक सादीराम ने बताया कि 6 दिसंबर को पुलिस चौकी कुलां में सुखदीप सिंह पुत्र गुरजंट सिंह निवासी गांव जापतेवाला द्वारा शिकायत दी गई थी।

मोबाइल लौटाकर पेश की मानवता की मिसाल

फतेहाबाद। यातायात पुलिस कर्मचारी ने एक राहगीर का खोया हुआ मोबाइल फोन सुरक्षित तरीके से लौटाकर मानवता की मिसाल पेश की। थाना यातायात फतेहाबाद में तैनात होमगार्ड सीताराम के मध्य गश्त कर रहे थे। इसी दौरान सडक़ पर एक मोबाइल फोन मिला। होमगार्ड सीताराम ने मोबाइल को उठाकर उसकी वास्तविक पहचान सुनिश्चित की और सत्यापन उपरांत फोन को उसके सही मालिक को सुरक्षित सौंप दिया। राहगीर ने पुलिस की इस ईमानदार कार्रवाई की प्रशंसा करते हुए फतेहाबाद पुलिस का धन्यवाद किया और कहा कि पुलिस की ऐसी पहल जनता के विश्वास को और मजबूत करती है। इस घटना पर एसपी सिद्धांत जैन ने होमगार्ड सीताराम की प्रशंसा करते हुए कहा कि, फतेहाबाद पुलिस का उद्देश्य केवल अपराध नियंत्रण तक सीमित नहीं, बल्कि जनता की सहायता, सुरक्षा और विश्वास को मजबूत करना भी है।

बढ़ती फास्ट फूड संस्कृति अब लोगों के स्वास्थ्य पर भारी

भयावह हालातः फतेहाबाद में तेजी से बढ़ रहे शुगर के मरीज

35 साल की उम्र में ही लोगों को घेर रही बीमारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

स्वस्थ जीवनशैली से दूर होती दिनचर्या और बढ़ती फास्ट फूड संस्कृति अब लोगों के स्वास्थ्य पर भारी पड़ रही है। जिले में शुगर के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। अब तो 35 साल की उम्र के बाद ही यह बीमारी लोगों को घेर रही है, जिससे स्वास्थ्य विभाग को भी चिंता में डाल दिया है। यह वो बीमारी है जो देखने में तो कुछ नहीं है लेकिन सब बीमारियों की जड़ है। शुगर व बीपी दोनों बीमारी एक साथ भी हो सकती है। चिकित्सकों का मानना है कि अगर आम लोगों ने तेजी से अपनी दिनचर्या नहीं बदली तो आने वाले समय में हालात भयावह हो सकते हैं। अगर जिले की बात करें तो एक साल में स्वास्थ्य विभाग ने एनसीडी क्लीनिक में तीन लाख 74 हजार लोगों के टेस्ट का टारगेट मिला था। ऐसे में 12.7 प्रतिशत अधिक करते हुए चार लाख 15 हजार लोगों की जांच की। इनमें 19034 लोग इस बीमारी से ग्रस्त मिले है। ऐसे में चार प्रतिशत मरीज मिले है जो अधिक है। आने वाले दिनों में इसका ग्राफ न बढ़े, इसके लिए स्वास्थ्य विभाग ने काम शुरू कर दिया है। सभी सरकारी अस्पतालों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में संचालित एनसीडी यानि नॉन कम्यूनिकेबल डिजीज क्लीनिकों में प्रतिदिन बड़ी संख्या में लोग शुगर और ब्लड प्रेशर की जांच करवाने पहुंच रहे हैं। जिले में 15 हजार से अधिक लोग बीपी और शुगर दोनों बीमारियों से ग्रस्त हैं। स्वास्थ्य अधिकारियों का कहना है कि अब शुगर और बीपी जैसी बीमारियां केवल बुजुर्गों में नहीं, बल्कि 30 से 40 वर्ष की आयु वर्ग में भी तेजी से फैल रही हैं।

चार लाख की टेस्टिंग में 19 हजार रोगी मिले

तीन बार जांच के बाद शुरू की जाती है दवा

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, किसी भी व्यक्ति को शुगर की दवा तभी दी जाती है, जब तीन बार की जांच रिपोर्ट में शुगर का स्तर सामान्य से अधिक पाया जाए। यदि मरीज का शुगर स्तर लगातार उच्च रहता है, तो उसे ओरल दवाइयां या इंसुलिन थेरेपी शुरू की जाती है। इसके बाद मरीज को हर माह फालोअप के लिए क्लीनिक में बुलाया जाता है। विभाग की ओर से हर माह गांवों और वार्ड स्तर पर स्क्रीनिंग कैंप भी लगाए जा रहे हैं, ताकि लोग शुरुआती अवस्था में ही अपनी बीमारी की पहचान कर सकें।

खानपान और दिनचर्या में सुधार जरूरी

विशेषज्ञों का मानना है कि शुगर और बीपी का प्रमुख कारण अनियमित जीवनशैली, मानसिक तनाव और असंतुलित खानपान है। लोग अब फास्ट फूड, मीठे पेय पदार्थों और बैठकर काम करने की आदतों के कारण मोटापे और शुगर की चपेट में तेजी से आ रहे हैं। नियमित व्यायाम, समय पर भोजन और संतुलित आहार से शुगर के खतरे को कम किया जा सकता है। हर व्यक्ति को वर्ष में कम से कम दो बार शुगर और बीपी की जांच अवश्य करवानी चाहिए, ताकि बीमारी का समय रहते पता चल सके। पहले जहां यह बीमारी शहरों तक सीमित थी, अब ग्रामीण इलाकों में भी तेजी से फैल रही है। स्वास्थ्य विभाग की रिपोर्ट के अनुसार, रतिया, भूना और भिरड़ाना क्षेत्र में भी शुगर के मरीजों की संख्या में पिछले एक वर्ष में 30 से 35 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

शरीर को करती कमजोर

शुगर को लोग सामान्य बीमारी मानते हैं लेकिन सब बीमारियों की जड़ है जो धीरे-धीरे पूरे शरीर को कमजोर कर देती है। 35 साल की उम्र के बाद इसकी नियमित जांच करवानी चाहिए। बीमारी पकड़ में आने के बाद दवाइयां से इसे कंट्रोल भी किया जा सकता है। जीवनशैली बदलने से दवाइयां भी छूट सकती है। *-डॉ. मुनीष टूटेजा, छाती रोग विशेषज्ञ एवं फिजिशियन फतेहाबाद।*

मधुमेह के लक्षण

- बार-बार पेशाब आते रहना (रात के समय भी)।
- त्वचा में खुजली होना।
- धुंधला दिखना।
- थकान और कमजोरी महसूस करना।
- पैरों का सुन्न होना।
- प्यास अधिक लगना।
- कटाव/घाव भरने में समय लगना।
- हमेशा भूख महसूस करना।
- वजन कम होना और त्वचा में संक्रमण होना है।

फतेहाबाद। आग की भेंट चढ़ी दुकान का निरीक्षण करते बीजेपी जिलाध्यक्ष।

फतेहाबाद की हंस मार्केट में करियाना स्टोर में आग

- दुकानदार रमेश कुमार का लाखों का सामान जलकर हुआ राख

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

शहर की हंस मार्केट स्थित श्रीगुरु कृपा किराना स्टोर में सोमवार अलसुबह अचानक आग लग गई। आग लगने का कारण बिजली का शॉर्ट सर्किट बताया जा रहा है। इस आग के कारण दुकान में रखा किराना का सामान जलकर नष्ट हो गया। आग की इस घटना में दुकान में रखा करीब तीन से चार लाख रुपये का सामान जलकर पूरी तरह नष्ट हो गया। घटना की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। फायर ब्रिगेड कर्मियों ने तुरंत दुकान मालिक रमेश कुमार निवासी फूला को सूचना दी, जिसके बाद वे मौके पर पहुंचे। आग की चपेट में आकर दुकान में रखे दो डी-फ्रिज भी पूरी तरह जलकर राख हो गए। गनीमत रही कि घटना में किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई, लेकिन दुकान मालिक को भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा है। दुकानदार रमेश कुमार के अनुसार, वह रोजाना शाम को दुकान बंद करके घर चले जाते हैं। रोजाना की तरह रविवार को भी दुकान बंद करके घर चले गए थे। सोमवार अलसुबह 4 बजे उन्हें फायर ब्रिगेड के कर्मचारी ने सूचना दी कि दुकान में शॉर्ट सर्किट से आग लग गई है। इसके बाद मौके पर पहुंच कर देखा, तो अधिकतर सामान जल चुका था। रमेश कुमार ने बताया कि आग लगने से उन्हें 3 से 4 लाख रुपए का नुकसान हो गया है।

आश्वासन दिया

इस घटना की सूचना मिलते भाजपा के जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा अपनी टीम के साथ घटना स्थल पर पहुंचे। उन्होंने मौके का जायजा लिया तथा दुकान मालिक गांव फूला के रमेश कुमार से मिलकर संवेदना व्यक्त की। उन्होंने कहा कि दुखद घटना है, इस विपत्ति के समय हम दुकान संचालक रमेश कुमार के साथ खड़े हैं। सरकार व प्रशासन से जो भी संभव सहायता होगी, वह जल्द से जल्द दिलवाई जाएगी। इस अवसर पर उनके साथ भाजपा की जिला सचिव पूनम सिंगला, जिला कार्यालय सचिव शम्मी ढींगड़ा, हंस मार्किट के प्रधान दलीप सचदेवा, अभिनव सचदेवा, जगदीप मोंगा, भूप सिंह, संजय सिंगला व अन्य लोग मौजूद रहे।

धान का नकली बीज बेचने के आरोप

- रतिया के दुकानदार पर एफआईआर दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

गांव खजूरी जाटी के किसानों ने रतिया के एक दुकानदार पर उन्हें करनाल सीड्स कम्पनी का नकली बीज बेचने का आरोप लगाया है। किसानों का कहना है कि इस कारण इस बार पिछले साल की अपेक्षा आधे से भी कम उत्पादन हुआ है और उन्हें आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा है। इस मामले में भूना पुलिस ने न्यू मेहता ट्रेडिंग कंपनी के संचालक सचिन मेहता के खिलाफ धोखाधड़ी सहित विभिन्न आपराधिक धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव खजूरी जाटी निवासी प्रवीन कुमार व विनोद कुमार, अनूप कुमार, सुमित कुमार ने कहा है कि उन्होंने 10 मई को न्यू मेहता ट्रेडिंग कम्पनी, रतिया से करनाल सीड्स कंपनी का 212 धान का बीज खरीदा था। किसानों ने कहा कि जब उन्होंने दुकानदार से बीज का बिल मांगा, तो दुकानदार ने कहा कि हम अपना स्टॉक मैनेज करके आपको बिल काटकर दे देंगे।

पैदावार कम होने से लाखों का नुकसान

किसानों ने बताया कि उनके खेत में इस वर्ष धान की पैदावार केवल 40 मण प्रति एकड़ के हिसाब से हुई है, जबकि पिछले वर्ष 2024 में उनके खेत में धान की औसत 90 मण प्रति एकड़ के हिसाब से हुई थी। इस तरह उन्हें लाखों रुपए का नुकसान झेलना पड़ा है। इस पर भूना पुलिस ने आरोपी सचिन मेहता के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में प्रदर्शन

- एसडीओ कार्यालय समक्ष कर्मचारियों से जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶सिरसा

बिजली कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के खिलाफ जिले के सभी एसडीओ कार्यालय के समक्ष विरोध प्रदर्शन किया गया। इसी कड़ी में सिटी सब यूनिट और इंडस्ट्रियल सब यूनिट का ज्वाइंट रोष प्रदर्शन किया गया। यूनिट प्रधान विजय सैनी ने बताया कि यदि कर्मचारी ट्रांसफर किए गए तो बिजली कर्मचारी जो लाइनों की जानकारी के अभाव में हादसों का शिकार होंगे। सिटी सब यूनिट प्रधान कुलदीप सोनी ने बताया कि यहां से दूसरे सर्कल में ट्रांसफर कर दिए गए तो निगम का बहुत ही जरूरी कार्य डिफाल्टिंग अमाउंट किस जगह कितनी है यह सब नई जगह नए स्टेशन पर पता नहीं चलेगी, जिससे निगम को रेवेन्यू लॉस होगा। जब तक यह पॉलिसी रद्द नहीं की जाती, तब तक यूनियन अपना प्रदर्शन जारी रखेगी। सब अर्बन सब यूनिट व टीएल सब यूनिट ने भी विरोध प्रदर्शन एसडीओ कार्यलय बिजली टिब्बा के समक्ष जारी रखा व नाथूसरी, रानियां, जीवननगर और ऐलनाबाद की सब यूनिटों ने भी अपने-अपने एसडीओ कार्यालय के समक्ष विरोध प्रदर्शन किया।

सिरसा। ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी।

ये रहे मौजूद

विरोध प्रदर्शन में मुख्य तौर पर सिरसा सर्कल सचिव सतेंद्र मोंगा, राजेश जांगड़ा फोरमैन, रमेश बाबू, सुभाष फौजी, सिटी प्रधान कुलदीप सोनी, ताराचंद, मनोहर लाल, मुन्ना सिंह फोरमैन, सुनील फोरमैन, जयदेव, अमन कंबोज, कुलदीप जांगड़ा, अनिल मुढ, राजेश जेई, मदन कंबोज जेई आदि मौजूद थे।

एचकेआरएनएल कर्मियों की जानी समस्याएं

- हरियाणा बीज विकास निगम के चेयरमैन ने ऐलनाबाद में कर्मचारियों से की मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ऐलनाबाद

हरियाणा बीज विकास निगम के चेयरमैन एवं हरियाणा कौशल रोजगार निगम के स्वतंत्र निदेशक देव कुमार शर्मा ने ऐलनाबाद के पब्लिक हैल्थ कार्यालय में एचकेआरएनएल कर्मचारियों से मुलाकात की। इस दौरान उनके साथ मार्केट कमेटी ऐलनाबाद के पूर्व चेयरमैन अमीर चंद मेहता भी मौजूद रहे। इस मौके पर देव कुमार शर्मा ने कर्मचारियों से समस्याएं जानी और उनकी समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि वे स्वयं चंडीगढ़ जाकर एचकेआरएनएल कर्मचारियों की समस्याओं का जल्द समाधान करवाएंगे और जो समय-समय पर कर्मचारियों को जो भी समस्याएं आएंगी वे उसे पुरजोर प्रयास करते हुए हल करवाते रहेंगे। उन्होंने कहा कि जिन कर्मचारियों का परिवार पहचान पत्र अपडेट नहीं हुआ है वे जल्द ठीक करवाएं ताकि इस वजह से कोई अन्य समस्या न आए। इस अवसर पर नंद लाल शर्मा, रवि लढ़ा, मनोज चोटिया, नरेश कटारिया, तेलू राम, हरि कृष्ण, राम सिंह गिल, हरि सिंह, गोपाल पारीक सहित अन्य कर्मचारी मौजूद थे।

सिरसा। चेयरमैन देव कुमार शर्मा को मांग पत्र सौंपते कर्मचारी। *फोटो: हरिभूमि*

कर्मचारी हित सर्वोपरि

श्री शर्मा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की भी सोच है किसी भी कर्मचारी को अपनी नौकरी के दौरान दिक्कत नहीं आनी चाहिए। अगर कोई समस्या है तो उन्हें जल्द से जल्द हल करवाएं। प्रदेश सरकार सभी वर्गों के लोगों की समस्याओं को दूर करने के लिए प्रतिबद्ध है।

ठंड से बचने के लिए एहतियात बरतें

- बढ़ती ठंड को लेकर राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग ने जारी की एडवाइजरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

आगामी दिनों में ठंड व शीतलहर से बचाव के लिए क्या करें और क्या न करें, इस संबंध में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग, हरियाणा की ओर से एडवाइजरी जारी की गई है। बचाव संबंधी जानकारी देते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने जिला के लोगों से सचेत होकर शीतलहर आपदा से बचाव का आह्वान किया है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने कहा कि शीत लहर के समय यथासंभव घर के अंदर ही रहे, ठंडी हवा से बचने के लिये कम से कम यात्रा करें। रेडियो व अन्य मीडिया से मौसम की जानकारी लेते रहें। बुजुर्ग और बच्चों का ठीक से देखभाल करें एवं ऐसे पड़ोसी जो अकेले रहते हैं विशेषकर बुजुर्ग लोगों का हाल चाल पूछते रहें। साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि आपातकालिन आपूर्ति आसानी से उपलब्ध हो। एक परत वाले कपड़े की जगह ढीली फिटिंग वाले परतदार हल्के कपड़े, हवा रोधित सूती का बाहरी आवरण तथा गर्म उनी भीतरी कपड़े पहने।

पौष्टिक आहार का सेवन करें

उपायुक्त ने कहा कि शरीर में उष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिये पोष्टिक आहार लें एवं निर्जलीकरण से बचने के लिए शराब आदि का सेवन ना करें। शीतंदश होने पर चिकित्सक की सलाह ले जैसे संवेदनशून्यक सफेद अथवा पीले पड़े हाथ और पैरो की उंगलिया , कान की लौ तथा नाक की उपरी सतह इत्यादि। हाईपोथर्मिया (शरीर का तापमान समान्य से कम) होने जैसे अनियंत्रित कांपना, बोलने में दिक्कत, अनिंद्रा, मांसपेशियों में अकडन, सांस लेने में दिक्कत इत्यादि पर चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

किसान-मजदूर संघर्ष मोर्चा विधायकों को सौंपेगा मांग पत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶सिरसा

हरियाणा किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा की जींद मीटिंग में लिए गए फैसले के अनुसार आगामी 16 दिसंबर को हरियाणा के सभी 90 विधायकों को किसानों मजदूरों व आमजन की मांगों को विधानसभा के शीतकालीन सत्र में हल करवाने के लिए मांग पत्र सौंपा जाएगा। हरियाणा किसान मजदूर संघर्ष मोर्चे से जगदीप सिंह, मनदीप सिंह नथवान, लखविंद्र सिंह, अमरजीत सिंह मोहड़ी, अशोक बल्हारा, जगबीर घसौला, उम्मेद फौगाट, दलबीर सिंह सोनीपत, प्रिंस वडैच, मेवात मोर्चे से हाफिस सिराजुद्दीन ने संयुक्त रूप से कहा कि किसान-मजदूर अपनी मांगों को लेकर अपने-अपने विधानसभा क्षेत्र में अपने विधायकों को मांग पत्र सौंपेंगे जिसमें स्वामीनाथन आयोग के फार्मूले सी2+50 के तहत फसलों की एमएसपी तय करना, फसल खरीद गारंटी कानून बनाना, किसानों और मजदूरों की संपूर्ण कर्जा माफी करना, हरियाणा में नकली गेट पास, फर्जी पोर्टल के माध्यम से धान खरीद घोटाला व बाजार भावांतर योजना में हुए घोटाले की निष्पक्ष जांच एजेंसी से जांच करवाना आदि अनेक मांगें शामिल हैं।

जिला परिषद अध्यक्ष एडवोकेट सुमन खीचड़ ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

फतेहाबाद से 70 सरपंचों का दल उत्तर प्रदेश रवाना, बेहतरीन पंचायत मॉडल की करेंगे तलाश

सरपंचों को विकास कार्यों के प्रशासनिक मॉडलों से परिचित कराना उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶फतेहाबाद

जिले की 70 ग्राम पंचायतों के सरपंचों का एक दल सोमवार को उत्तर प्रदेश के लिए विशेष 'एक्सपोजर विजिट' पर रवाना हुआ। यह दौरा हरियाणा सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल का हिस्सा है, जिसके तहत पंचायत प्रतिनिधियों को अन्य राज्यों की बेहतरीन और सफल ग्राम पंचायतों के कार्यों को देखने और समझने का अवसर दिया जा रहा है। इस दौरे का मुख्य उद्देश्य सरपंचों को विकास कार्यों की नई तकनीकों और प्रभावी प्रशासनिक मॉडलों से परिचित कराना है। सरपंचों के दल को जिला परिषद के प्रधान एडवोकेट सुमन खीचड़ ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप सिंह और अकाउंट्स ऑफिसर राजेश रहेजा भी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। सरपंचों के दल को रवाना करते जिला परिषद प्रधान सुमन खिचड़।

सशक्त पंचायतों का मॉडल समझेगा दल

सरपंचों का दल उन पंचायतों की कार्यप्रणाली का अध्ययन करेगा जिन्होंने टेक्नोलॉजी का उपयोग करके ग्राम सभा की बैठकों को पारदर्शी बनाया है, जन्म-मृत्यु पंजीकरण जैसी सेवाओं को ऑनलाइन किया है और सरकारी योजनाओं का लाभ सीधे ग्रामीणों तक पहुंचाया है। जिन पंचायतों में महिला स्वयं सहायता समूहों ने सफलतापूर्वक ग्रामीण आजीविका को बढ़ाया है।

जिले की पंचायतों में लागू होंगे मॉडल

सरपंचों का यह दल कुछ दिनों तक उत्तर प्रदेश की विभिन्न पंचायतों का दौरा करने के बाद फतेहाबाद लौटेगा और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करेगा। इस रिपोर्ट के आधार पर, जिला परिषद और ग्राम पंचायतें उन सीखे हुए मॉडलों को जिले की अन्य पंचायतों में लागू करने की दिशा में कार्य करेंगी।

क्या कहते हैं सरपंच

सरपंच धर्मवीर ने कहा, हम हरियाणा में कई अच्छी चीजें कर रहे हैं, लेकिन दूसरे राज्यों की सफलताओं को देखने से हमारी सोच का दायरा बढ़ेगा। हम उम्मीद करते हैं कि हम वहां से कुछ ऐसी चीजें सीखकर आएंगे, जिन्हें हमारे गांव की जरूरतों के हिसाब से ढालकर लागू किया जा सके। एक अन्य युवा सरपंच मांगे राम ने कहा, यह एक शानदार अवसर है। हम विशेष रूप से ई-गवर्नेंस और पंचायत में डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन के मॉडलों को देखना चाहते हैं। हम अपने गांव को पूरी तरह से डिजिटल और पारदर्शी बनाना चाहते हैं।

हरिभूमि सहेली

पैरेंटिंग का नया ट्रेंड सख्ती के साथ नरमी भी

समय और समाज में होने वाले परिवर्तन का असर बच्चों और उनके पैरेंट्स पर भी पड़ता है। यही वजह है कि पैरेंटिंग के तरीके में भी नए ट्रेंड देखे जा रहे हैं। नए दौर की पैरेंटिंग सख्ती से अधिक नरम बर्ताव पर यकीन करती है। पैरेंटिंग के नए ट्रेंड्स के बारे में सभी पैरेंट्स को जानना चाहिए।

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

बच्चों का लालन-पालन यानी पैरेंटिंग की प्रक्रिया निरंतर बदलती रही है। हर युग के सांस्कृतिक, तकनीकी और मनोवैज्ञानिक संदर्भों के अनुरूप इसमें बदलाव आता रहता है। आज जब हम दुनिया में व्याप्त कई तरह की गंभीर चुनौतियों और प्रगति के बीच नई पीढ़ी की परवरिश कर रहे हैं, उसमें पैरेंटिंग के कई नए स्टाइल्स भी ट्रेंड कर रहे हैं। लेकिन आज बच्चों के लिए सबसे अधिक आवश्यक है प्यार और संवेदनशीलता।

विकसित हो रही हैं नई शैलियां

भारत में बच्चों की परवरिश में हमेशा से परंपराएं, सांस्कृतिक मूल्य और पारिवारिक अपेक्षाएं गहराई से निहित रही हैं। लेकिन जैसे-जैसे जीवनशैली बदल रही है, शहरों का विस्तार हो रहा है, वैश्विक प्रभाव हर घर तक पहुंच रहा है, परवरिश की विविध शैलियां भी विकसित हो रही हैं। आज भारतीय माता-पिता बच्चों के पालन-पोषणमें सदियों पुराने ज्ञान और आधुनिक पैरेंटिंग के बीच संतुलन बनाना सीख रहे हैं। असल में उलझनों और जटिलताओं से भरी इस दुनिया में पैरेंटिंग के ट्रेंड भी बड़े बदलावों से गुजर रहे हैं। अब लड़कियों के लिए गुलाबी और लड़कों के लिए नीले रंग जैसे विचार लगभग पुराने हो चुके हैं। आधुनिक पैरेंट्स इन्हें नकार रहे हैं। ज्यादातर शहरी माता-पिता लैंगिक भेदभाव वाली भाषा का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इस तरह वे कपड़ों, खिलौनों के लचीले चयन के जरिए लैंगिक विविधता को अपना रहे हैं और अपने बच्चों को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी बात कहने की पूरी आजादी भी दे रहे हैं। सवाल है कि आपके परिवार के बच्चों के लिए कौन-सी पैरेंटिंग स्टाइल सही रहेगी, इसके लिए आपको इनके बारे में जानना होगा।

साइकिल ब्रेकिंग

यह एक ऐसी पैरेंटिंग शैली है, जिसमें पैरेंट्स जान-बूझकर अपने बचपन के नेगेटिव पैटर्न को दोहराने से बचते हैं। कठोर अनुशासन, उपेक्षा या पुरानी मान्यताओं का इस्तेमाल करने के बजाय वे समझ, धैर्य और भावनात्मक समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। युवा माता-पिता स्वस्थ पारिवारिक वातावरण बनाने और बच्चों को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और प्यार महसूस कराने के लिए इस दृष्टिकोण को अपना रहे हैं। वे खुले संवाद, सहानुभूति और सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने को प्राथमिकता देते हैं। बाल मनोवैज्ञानिक गीतिका कपूर कहती हैं, 'यदि किसी माता-पिता का पालन-पोषण सख्त माहौल में हुआ है, तो अब वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके अपने बच्चे के साथ वही सख्ती न दोहराई जाए। वे अलग रास्ता चुन रहे हैं। मेंटल हेल्थ एवं इमोशनल संतुलन के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ माता-पिता मजबूत, खुशहाल परिवार बनाने के लिए इस शैली को अपना रहे हैं।'

एफएएफओ पैरेंटिंग

फॉरगेट अराउंड एंड फाइंड आउट पैरेंटिंग की यह शैली भले ही इन दिनों ट्रेंड कर रही हो, लेकिन इसके सिद्धांत नए नहीं हैं। फ्लोरिडा के गेंसविले स्थित चाइल्ड्स अकादमी की शिक्षिका रेबेका पैट्रिक कहती हैं, 'बिना किसी हस्तक्षेप के पालन-पोषण की यह शैली मूलतः बच्चों को प्राकृतिक परिणामों से सीखने देने के समान है।' जेनरेशन एक्स के बचपन में भी एफएएफओ एक सामान्य बात थी, बस इसका आकर्षक नाम गायब था। एफएएफओ पैरेंटिंग एक दृढ़, परिणाम-आधारित दृष्टिकोण है, जहां बच्चे चेतावनियों के बजाय वास्तविक दुनिया के परिणामों से सीखते हैं।

लाइटहाउस पैरेंटिंग

प्रतिष्ठित बाल रोग विशेषज्ञ और लेखक डॉ. केनेथ गिंसबर्ग द्वारा गढ़ी गई, 'लाइटहाउस पैरेंटिंग' एक ऐसा मॉडल है, जो अटूट प्यार और सहयोग के साथ-साथ बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए आवश्यक स्पेस प्रदान करता है। इसमें पैरेंट्स, लाइटहाउस की तरह निरंतर अपनी प्रेमपूर्ण उपस्थिति बच्चों को प्रदान करते हैं, स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करते हैं। पैरेंट्स अपने बच्चे पर भरोसा करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं, जिससे कि वह जीवन की लहरों, ठोकरों और गलतियों आदि निपटना सीख जाते हैं।

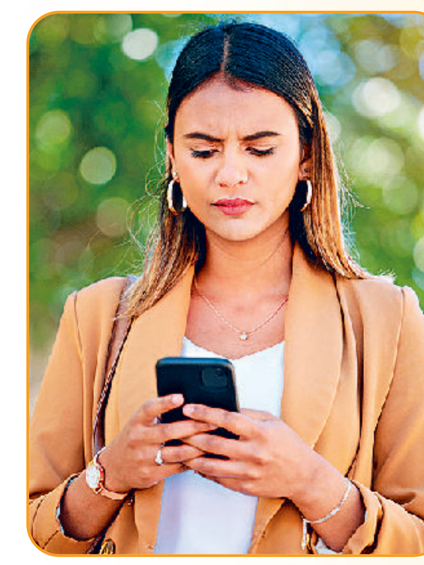
पॉपुलर हो रहे हैं नए पैरेंटिंग ट्रेंड्स

- आज पैरेंट्स अपने बच्चों के लिए समग्र स्कूली शिक्षा और भविष्योन्मुखी संस्थानों को प्राथमिकता देते हैं। खासकर, महामारी के बाद से होम स्कूलिंग, हाइब्रिड और 100 प्रतिशत ऑनलाइन स्कूलिंग को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है।
- आधुनिक माता-पिता ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंचने और अपने बच्चे की शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, वे बच्चों के पालन-पोषण के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने के लिए भी तकनीक का उपयोग करते हैं।
- आजकल के पैरेंट्स हेल्दी ब्रेकफास्ट के विकल्पों के बारे में जागरूक हैं और बेहतर फूड च्वाइस के लिए इन पर अधिक पैसा खर्च करने को भी तैयार रहते हैं। इसी तरह, खेलकूद, जिम और शारीरिक गतिविधियों में समय बिताना भी एक अच्छा चलन देखा जा रहा है। कई माता-पिता बच्चों को इसके लिए प्रेरित करने लगे हैं।

सोशल मीडिया पर आपके कमेंट्स बनाते हैं आपकी सोशल इमेज

आप अगर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं तो किसी भी रील या पोस्ट पर कोई कमेंट करने से पहले अच्छी तरह सोच लेना चाहिए। खासतौर पर कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसा क्यों जरूरी है, जानिए।

टेक्नो-बिहेवियर
मधु सिंह



यह सही है कि सोशल मीडिया बहुत रोमांचक और मनोरंजक प्लेटफॉर्म है। लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए तनाव की वजह भी बन सकता है। यह तब होता है, जब आप यहां किसी पोस्ट या रील पर कोई ऐसा कमेंट करती हैं, जो लोगों को रास नहीं आता और लोग आपकी इसके लिए आलोचना करते हैं। कभी-कभी तो बहुत बुरे कमेंट्स भी करते हैं।

नेगेटिव कमेंट करने की हैबिट

कई लोग तो चैट रूम में सिर्फ लोगों को रोस्ट करने, बेइज्जत करने के लिए ही सक्रिय रहते हैं। बल्कि कहा जाए तो कुछ लोग तो इस लत का शिकार भी होते हैं। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसा कंटेंट ढूंढ़ते हैं, जिस पर वे कोई बुरी या अपमानजनक टिप्पणी कर सकें। वे ऐसा कभी-कभार नहीं, बार-बार करते हैं। आप किसी भी फेमस यू-ट्यूब वीडियो, इंस्टाग्राम फोटो, लेख, ब्लॉग, पोस्ट या फेसबुक अपडेट के कमेंट सेक्शन में झांकें तो आपको ऐसे दूसरों को हेट कमेंट देने वाले कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाएंगे।

नेगेटिव कमेंट से बचें

इंटरनेट पर आप किसी से भी असहमत हो सकते हैं। आपको किसी का लुक या उसके विचार पसंद नहीं आ सकते हैं। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि आपके कमेंट करने का तरीका आपकी पर्सनालिटी को लोगों के सामने लाकर रखता है। ऐसे में आपका कमेंट बताता है कि आप कितने क्रिएटिव, कितने बुद्धिमान हो? वास्तव में सोशल मीडिया ऐसा माध्यम है, जिसमें कोई एक-दूसरे के सामने नहीं होता है, लेकिन वर्चुअल दुनिया में उनके बीच संवाद का सिलसिला चल रहा होता है। आपका कोई कमेंट या आपके बारे में किया गया कोई कमेंट का पता सबको लग जाता है। इसलिए कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से बचना चाहिए।

धर्म-जाति पर न करें कमेंट

सोशल मीडिया पर कुछ लोग धर्म-जाति पर भी अभद्र कमेंट करते हैं। आपको ऐसे कमेंट देने से पूरी तरह बचना चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जो ऐसे कमेंट करता है तो उससे भी खुद को अलग कर लेना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिखने वाले ऐसे कमेंट्स पर ध्यान न देते हुए उन्हें इग्नोर करना चाहिए। इस तरह आपकी सोशल मीडिया पर अच्छी इमेज बनी रहेगी।

कमेंट करने से पहले सोच लें

- कमेंट करना और अपना अनुभव साझा करना गलत नहीं है। लेकिन दूसरों की आलोचना से पहले अच्छी तरह सोच लें। क्या आपको लगता है कि जो आप कह रही हैं, उसे कहना बहुत जरूरी है? यह न भूलें कि हर कमेंट से आपकी एक इमेज भी निर्मित होती है।
- कमेंट करने से पहले रुकें और सोचें कि पोस्ट के बारे में आप क्या महसूस कर रही हैं? जो आप लिख रही हैं, उसका उद्देश्य दूसरों के दृष्टिकोण को समझना है या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उन्हें शांत करने की जरूरत से प्रेरित है?
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के बाद ही सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया दें।
- किसी पोस्ट पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। क्योंकि जल्दबाजी में लिखे गए शब्द कई बार किसी को नीचा दिखाने के लिए या अपमानित करने के लिए होते हैं।

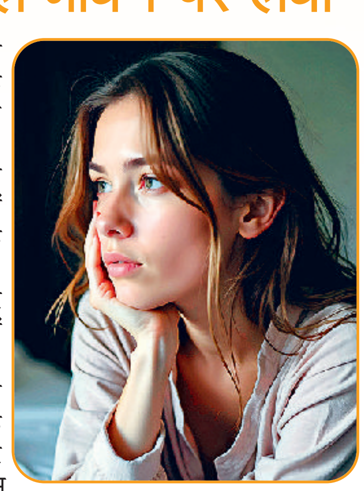
ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम मन की टूटन, ना हो जीवन पर हावी

कई बार जीवन में ऐसी नकारात्मक परिस्थितियां आ जाती हैं, जिससे मन टूट जाता है। ऐसे में हताश होने के बजाय एक्सपर्ट से कंसल्टेशन और पॉजिटिव अप्रोच से कंडीशन में सुधार हो सकता है।

मेंटल हेल्थ
शिखर चंद जैन

नंदिनी का बुझा हुआ चेहरा, बेतरतीब हेयर स्टाइल, फीके और ढीली-ढाली ड्रेस देखकर परिणीता हैरान रह गई। कॉलेज टाइम की सबसे स्मार्ट, तेज-तर्रार लड़की का ये हाल कैसे हो गया? कई साल बाद मार्केट में अचानक मिली नंदिनी को देखकर परिणीता को यकीन नहीं हो रहा था। वह उसे अपने साथ कैफे में ले गई। इत्मीनान से बातचीत करने पर पता चला कि शादी के छह महीने के भीतर ही पति और ससुराल वालों की उपेक्षा और अत्याचार के कारण और बाद में अपने भैया-भाभी द्वारा दुत्कार दिए जाने के बाद वह बहुत दुःखी और परेशान हो गई थी। नंदिनी के माता-पिता तो किशोरावस्था में ही गुजर चुके थे। अब उसे न कोई हौसला देने वाला था, न कोई मदद करने वाला। परिणीता समझ गई कि नंदिनी ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त हो चुकी है। उसने न केवल नंदिनी को अपने साथ रखा बल्कि साइकिएट्रिस्ट से मिलवाया भी।

क्या है ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम, एक टर्म है, जिसका प्रयोग अकसर उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से लंबे समय तक दर्दनाक अनुभवों, दुर्व्यवहार, उपेक्षा या सामाजिक दबावों, के कारण गहरे भावनात्मक आघात से गुजरी होती हैं। यह शब्द विशेष रूप से उन महिलाओं की मनःस्थिति को प्रकट करता है, जो अपनी ताकत और लचीलापन दिखाने के बावजूद, आंतरिक रूप से टूटन महसूस करती हैं।



प्रमुख लक्षण: ब्रोकन वूमेन सिंड्रोम से ग्रस्त महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

- पीड़ित महिला लगातार दुख, निराशा या जीवन में सूनापन महसूस करती है।
- ऐसी महिलाएं छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक भावुक हो जाती हैं या फिर अकसर चुप और गुमसुम रहती हैं।
- इससे प्रभावित महिलाएं खुद को अयोग्य या भीतर से टूट चुका मानने लगती हैं।
- हर मामले में खुद को कमतर समझने लगती हैं।
- खुद के साथ हुए विश्वासघात, दुर्व्यवहार या उपेक्षा के कारण ऐसी महिलाओं को दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होती है।
- रिश्तों में असुरक्षा की भावना आने लगती है या हरदम परित्याग का डर सताता है। नतीजतन ये दोस्तों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं। उन्हें लगता है कि कोई उनकी स्थिति को नहीं समझेगा।
- तनाव के कारण अकसर थकान, सिरदर्द, या पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।
- नींद में गड़बड़ी या भूख में कमी नजर आने लगती है।

समस्या के कारण: विशेषज्ञ बताते हैं कि विशेष रूप से अंतरंग रिश्तों में दुर्व्यवहार, शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक दबाव, विवाह, मातृत्व या करियर से जुड़ी अत्यधिक अपेक्षाएं उनको मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। इसके अलावा किसी प्रकार का आघात, प्रियजन की हानि या आर्थिक समस्या के कारण हो सकता है।

(फोर्टिस हॉस्पिटल, कोलकाता के साइकिएट्रिस्ट डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

रोकथाम के उपाय

मनोवैज्ञानिक परामर्श और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, प्रभावित महिला के नकारात्मक विचार पैटर्न को बदलने में मदद करती है। इसके साथ ही सेल्फ केयर, ध्यान, योग (जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार) और नियमित व्यायाम काफी राहत देते हैं। डायरी लेखन या रचनात्मक गतिविधियां जैसे पेंटिंग आदि करने से मन को सुकून मिलता है। आत्म-स्वीकृति यानी यह समझना कि 'टूटा हुआ' महसूस करना कमजोरी नहीं है, यह उपचार की प्रक्रिया को प्रभावी बनाता है। इसके साथ ही आत्म-प्रेम और अपनी उपलब्धियों को महत्व देना बेहद जरूरी है।

तब हैंड स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

हाथों की त्वचा पर हर मौसम का प्रभाव सबसे ज्यादा पड़ता है। धूल, साबुन, पानी, सूखी हवाएं को लगातार सहते हुए इसकी त्वचा रूखी-बेजान हो जाती हैं। सर्दियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर रूप धारण कर लेती है। बार-बार साबुन, डिटर्जेंट, पानी और ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से हाथों की स्किन लाल, खुरदरी, ड्राय, बेजान या मुरझाई दिखने लगती है। इसकी प्रॉपर केयर जरूरी है।

मालिश है जरूरी: कच्चे दूध को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख लें फिर जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी और त्वचा पर जमी मैल, गंदगी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दो या 1-2 दिन के अंतराल के पर भी कर सकती हैं। स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर अच्छी तरह मालिश कीजिए, इससे भी हाथों की त्वचा कोमल हो जाती है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉयश्चराइजर-क्रीम लगा लीजिए, इससे भी त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

करती रहें मॉयश्चराइज: हाथों को मॉयश्चराइज करने के लिए आप होममेड पैक अप्लाई कर सकती हैं। इसको बनाने के लिए बादाम पावडर, दही और चुटकी भर हल्दी का मिश्रण बना लें। फिर हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद इसको ताजे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉयश्चराइजर, हैंड क्रीम भी उपलब्ध है। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है, क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा न्यूट्रीशस होती है। वाटर बेस्ड लोशन के मुकाबले ऑयल बेस्ड क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी और रहता है। सूखे हाथों पर जैल या मॉयश्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकती हैं। सर्दियों में शावर जैल या ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग बेहतर रहता है। इससे स्किन पर नमी बनी रहती है।

ये उपाय भी हैं कारगर: यहां बताए जा रहे उपायों को आजमाकर भी आप अपनी हाथों की त्वचा को कोमल बना सकती हैं।

- दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल, दो चम्मच नीबू का रस, तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाए मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घंटे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकती हैं।
- ताजे संतरे की फांकों को एक फॉर्क से भेदकर इन्हें अपने हाथों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से नमी बनी रहती है।
- चोकर, बेसन, हल्दी पावडर और दूध को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस मिश्रण को 20 मिनट तक हाथों पर लगाने के बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धोने से लाभ मिलता है।

इस सीजन में ऐसा हो आपका डाइट प्लान

मौसम बदलने के साथ शरीर को अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सर्दी के इस मौसम में हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए आप यहां बताए जा रहे डाइट सजेशंस को फॉलो कर सकती हैं।

डाइट सजेशन
निकिता चौहान

सर्दी के मौसम में आमतौर पर सभी की भूख बढ़ जाती है। इस वजह से डाइट का ध्यान न रखने पर वेट बढ़ने का रिस्क रहता है। इस मौसम में पानी भी लोग कम ही पीते हैं। इस वजह से बहुत जल्द बॉडी डिहाइड्रेट भी हो जाती है। दिन छोटे होते हैं, इस वजह से घर-बाहर के काम-काज में बिजी रहने से वे अपने लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं, जिस कारण महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है और हार्मोंस डिसबैलेंस होने लगते हैं। यही नहीं इस मौसम में कमजोरी, जुकाम-खांसी, त्वचा का रूखापन, जोड़ों में दर्द, इम्यूनिटी वीक होने संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए सर्दी के मौसम में अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। इससे इस मौसम में होने वाली कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से आप बची रहेंगी।

फॉलो करें ये डाइट रूल्स: सर्दी के मौसम में हर उम्र की महिलाओं को अपनी डाइट हैबिट में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- ताजा, गर्म और पौष्टिक भोजन ही खाएं।
- मौसमी सब्जियां जैसे पालक, गाजर, चुकंदर, मेथी आदि को अपनी डेली डाइट में शामिल करें।
- गेहूं और चावल के अलावा बाजरा और ज्वार को भी अपनी डाइट में शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए अंडे, दालें, पनीर और मेवे भी खाएं।
- टमाटर, स्वीट कॉर्न या ब्रोकली का सूप पीना फायदेमंद है।
- रोजाना हर्बल चाय भी पी सकती हैं।
- विटामिन-सी के लिए संतरा, आंवला और शिमला मिर्च खाएं।
- गुड फैट के लिए देसी घी, अलसी और बादाम का सेवन करें।
- जंक फूड, तला-भुना और पैकेट वाले फूड्स कम खाएं।

गर्भवती महिलाओं के लिए: प्रेग्नेंट महिलाओं को भी इस सीजन में अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

- आयरन, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर डाइट का सेवन करें।
- घर का बना ताजा और पौष्टिक खाना ही खाएं।
- इस सीजन में डेली हरी सब्जियां, ताजे फल खाएं और दूध जरूर पिएं।
- सूप, राजमा, छोले, खजूर और पालक का सेवन जरूर करें।
- अखरोट और अलसी के बीज खाएं, ये गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।
- दिन भर में 12-15 गिलास पानी जरूर पिएं।
- बहुत ज्यादा मीठे स्नैक्स से बचें।

50 प्लस महिलाओं के लिए: बढ़ती उम्र में मौसम के अनुसार महिलाओं की डाइट संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं।

- कैल्शियम और विटामिन-डी रिच डाइट जैस-दूध, दही, तिल, रागी, पालक का सेवन करें।
- बेहतर पाचन के लिए फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे-साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।
- गर्म सूप और प्रोटीन रिच डाइट शरीर को मजबूत बनाते हैं।
- भिगोए हुए मेवे खाना फायदेमंद है।

(मदरहुड हॉस्पिटल, एनसीआर की कंसल्टेंट न्यूट्रिशन- डायटेटिक्स डॉ. निव्या विकल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

58 नेत्र रोगी ऑपरेशन के लिए चयनित

सिरसा। श्री हनुमंत चैरिटेबल अस्पताल में आंखों की जांच व ऑपरेशन का 275वां निशुल्क शिविर लगाया गया। मुख्य परियोजना संयोजक सुमन मित्तल ने बताया कि कैंप में नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रवीण अरोड़ा, डॉ. महिप बंसल तथा डॉ. सीमा पूनिया ने अपनी टीम व सहयोगियों के साथ 256 नेत्र रोगियों की जांच की। शिविर के दौरान मोतियाबिंद से पीड़ित 58 जरूरतमंद मरीजों का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। इसके अलावा 92 मरीजों की निःशुल्क मधुमेह जांच के साथ सभी नेत्र रोगियों को निःशुल्क दवाइयां भी दी गई।

डेरा सच्चा सौदा के कैंप में 15,056 की आंखें जांची

सिरसा। डेरा सच्चा सौदा में आयोजित फ्री मेगा आई कैंप के अंतिम दिन तक 15,056 मरीजों की आंखों की जांच पूरी हो गई, जबकि 255 मरीजों के सफल ऑपरेशन किए गए। कैंप में 2,950 मरीजों को निःशुल्क चश्में और 7,540 मरीजों को दवाइयां वितरित दी गई। विभिन्न राज्यों से आए मेडिकल कॉलेजों के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों को मुफ्त सेवाएं दी। सोमवार को 100 मरीजों को अस्पताल से डिस्चार्ज किया गया। अस्पताल के सीएमओ डॉ. गौरव अग्रवाल इंसां ने बताया कि कैंप में चयनित मरीजों के ऑपरेशन आगामी 18 दिसंबर तक किए जाएंगे।

मोहम्मद रफी को दी सुरमई श्रद्धांजलि

सिरसा। सुप्रसिद्ध प्ले बैक सिंगर स्व. मोहम्मद रफी के जन्मदिवस पर समूह द वॉयस ऑफ सिरसा ने आईएमए हाउस में एक भव्य कार्यक्रम किया। कार्यक्रम के दौरान समूह के कई सदस्यों ने रफी साहब के अनगिनत लोकप्रिय गीतों को अपनी आवाज में पिरोकर हॉल में मौजूद सभी श्रोताओं को पुराने दौर की सुनहरी यादों में ले गए। इस मौके पर मनीष सिंगला ने कहा कि न केवल रफी साहब के संगीत में योगदान को याद किया, बल्कि उन्होंने स्वयं भी अपनी मधुर आवाज में एक गीत गाकर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

लघु सचिवालय स्थित सभागार में एसडीएम ने शिकायतें सुनीं

अग्रवाल कॉलोनी में पक्की सड़क बनाने की मांग, समाधान शिविर में पहुंचा मामला

- समयबद्ध और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनते हुए एसडीएम राजेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

जिला प्रशासन द्वारा जनसमस्याओं के पारदर्शी निवारण के उद्देश्य से आयोजित समाधान शिविर में सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में एसडीएम राजेश कुमार ने नागरिकों की शिकायतें सुनीं और संबंधित विभागीय अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

उन्होंने स्पष्ट कहा कि प्रत्येक शिकायत पर समयबद्ध और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए, ताकि जनता को वास्तविक राहत मिल सके। एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि शिविर में प्राप्त शिकायतों की न केवल तत्काल सुनवाई की जाती है, बल्कि उनके समाधान की सतत निगरानी भी की जा रही है, ताकि कोई भी शिकायत लंबित या उपेक्षित न रहे। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन जनता के प्रति संवेदनशीलता, पारदर्शिता और जवाबदेही की भावना से कार्य कर रहा है। एसडीएम ने कहा कि समाधान शिविर प्रशासन और जनता के बीच संवाद का सशक्त माध्यम बन गए हैं, जिनसे नागरिकों का प्रशासन पर विश्वास और अधिक मजबूत हुआ है।

समाधान शिविर में फुलां निवासी कमला देवी ने रूकी हुई पेंशन दिलवाने, अग्रवाल कॉलोनी निवासी सुबे सिंह ने अग्रवाल कॉलोनी में पक्की सड़क बनवाने, हिजरावां कलां निवासी सुनहरी, कुम्हारिया निवासी रमेश व बलियावाला निवासी बजीर चंद्र ने पीपीपी आईडी में आय कम करवाने, भूना निवासी सतीश कुमार ने राशन कार्ड बनवाने, मेहूवाला निवासी राकेश कुमार ने पानी का बिल भरने के बावजूद पानी का कनेक्शन काटने, हिजरावां कलां निवासी जयपाल ने पीपीपी आईडी में आय कम करवाने व बीपीएल कार्ड बनवाने, खाराखेड़ी निवासी राजेन्द्र सिंह ने सालाना आय कम करवाने तथा अखिल भारतीय किसान सभा ने ढाणी बिंजा लांबा के किसान की जमीन नीलामी के विरोध में अपनी शिकायत रखी।

एसडीएम ने शिविर में सुनी जनसमस्याएं

डबवाली। एसडीएम अर्पित संगल ने सोमवार को अपने कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनी और अधिकारियों को तत्परता से समाधान के निर्देश दिए। एसडीएम अर्पित संगल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे समाधान शिविर के अलावा उनके कार्यालयों में आने वाली जनसमस्याओं को भी प्राथमिकता से लेते हुए उनका निवारण करें। उन्होंने कहा कि अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक पात्र व्यक्ति को सरकारी योजनाओं का लाभ समय पर मिले। उधर, लघु सचिवालय सिरसा के सभागार में आयोजित समाधान शिविर में जिला परिषद के सीईओ डा. सुभाष चंद्र ने आमजन की सात शिकायतें सुनी। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा कई योजनाओं के आवेदन पर पात्र व्यक्तियों को लाभान्वित करने हेतु समय सीमा निर्धारित की गई है, इसलिए इस बात का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी समाधान शिविर की मॉनिटरिंग करते हैं, इसलिए इस कार्य में कोताही न बरतें।

सिरसा। कथा श्रवण करते हुए श्रद्धालुजन। फोटो : हरिभूमि

अपनी आत्मा का कल्याण नहीं कर रहा मनुष्य: साध्वी पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- तीन दिवसीय सुंदर कांड कथा प्रसंग का आयोजन

दिव्या ज्योति जाग्रति संस्थान की ओर से गाबा पार्क में तीन दिवसीय सुंदर कांड कथा प्रसंग का आयोजन किया गया। कथा प्रसंग करते हुए साध्वी पूजा भारती ने कहा कि सुंदरकांड प्रसंग, जिसमें एक भक्त के भक्ति मार्ग पर किए जा रहे संघर्ष की चरम सीमा को भक्त हनुमान के माध्यम से प्रतिपादित किया गया है। भारती ने बताया कि इंसान का जीवन नदी की तरह है एक नदी जिसे पता है कि मुझे सागर में मिलना है अपने अंदर उमंग लिए आगे बढ़ती जाती है। उसके मार्ग में चट्टानें आती है। पत्थर आते हैं, अनेक रुकावट आती है पर नदी उसकी परवाह न करती हुई उन्हें तोड़ती हुई आगे बढ़ जाती है। इसी प्रकार की ही बाधाओं को पार करते भक्त हनुमान जी जब माता सीता की खोज में लंका के लिए प्रस्थान करते हैं। उन्होंने बताया कि हनुमान जी ने मैना पर्वत सुरसा सिहिंका जैसी बाधाओं को पार करते हुए लंका में प्रवेश किया, जो बाहर से देखने पर सुंदर प्रतीत होती है पर भीतर पापाचार अनाचार हो रहा है। प्रत्येक मानव की यह स्थिति है, बाहर से व्यक्ति अपने शरीर को सजा संवार कर रखता है, पर अपनी आत्मा का कल्याण नहीं करता तो उसका शरीर लंका की भांति ही है। यदि अंतःकरण में कपट बुराइयां है तो व्यक्ति कभी भी शांत में जीवन यापन नहीं कर सकता।

सर्व श्री वैष्णों भजन मंडल ने रक्तदान कैम्प लगाया

रक्तदान कर दूसरों की जान बचाने से बड़ा कोई पुण्य का कार्य नहीं : प्रवीण जोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया

फतेहाबाद। रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते बीजेपी जिलाध्यक्ष व मंडल सदस्य।

सर्वश्री वैष्णों भजन मंडल द्वारा जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के सहयोग से महंत हरबन्स लाल बंसी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में मंडल के कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि के तौर पर भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, जिला उपाध्यक्ष व नगर परिषद वाइस चेयरपर्सन सविता टुटेजा, समाजसेवी अशोक नारंग, डॉ. महेंद्र मेहता, पंडित महेंद्र शर्मा व पंडित शेखर शर्मा भी पहुंचे।

भाजपा जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि किसी भी जन्मदिन या किसी अच्छे अवसर पर रक्तदान से बड़ा कोई पुण्य का कार्य नहीं है क्योंकि खून की आपूर्ति सिर्फ मानव शरीर से ही हो सकती है। खून को किसी और तरीके से नहीं बनाया जा सकता है।

उन्होंने इस नेक कार्य के लिए सर्व श्री वैष्णों भजन मंडल का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर रक्तदान करने वालों को संस्था की ओर से प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया।

सर्व श्री वैष्णों भजन मंडल के संरक्षक ईश मेहता व प्रधान दीपक सरदाना ने कहा कि संस्था द्वारा समय-समय पर सामाजिक कार्य किए जाते हैं। इसी कड़ी में आज महंत हरबंस लाल बंसी जी के जन्म दिवस के उपलक्ष्य में यह रक्तदान कैंप लगाया गया। संस्था द्वारा आगे भी ऐसे सामाजिक कार्य किए जाते रहेंगे।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर उपप्रधान प्रवीन रुखाया, संगठन मंत्री कमल कांत बत्तरा, पवन रुखाया, शम्मी ढींगरा, गौरव झांब, रमेश झांब, माधव मेहता, अनिल बजाज, सौरभ बजाज, चिराग, कैलाश, नितिन, गौरव शास्त्री, पवन नारंग, ईश्वर, आशु रूखाया, शुभम सरदाना, विजय मिढ़ा, बंटी मेहता, अनिल मेहता, पवन छाबड़ा, लवली मेहता, अरुण आहुजा, अमित जुनेजा, नरेंद्र दीवाना व महिला मंडल कि और से मीनू सरदाना, सीमता, मेहता, कविता रानी, पूजा रानी, नेहा छाबड़ा, पारुल आहूजा, मीनाक्षी बजाज अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

सांसद खेल महोत्सव का ग्रैंड फिनाले

सिरसा के युवाओं ने देश में टॉप-10 में स्थान प्राप्त कर इतिहास रचा

ऐलनाबाद-फतेहाबाद के बीच रोमांचक कबड्डी मुकाबला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। कबड्डी खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हरकोफेड के चेयरमैन वेद फुलां। *फोटो : हरिभूमि*

सिरसा लोकसभा क्षेत्र के सांसद खेल महोत्सव के भव्य ग्रैंड फिनाले कार्यक्रम के अंतर्गत सोमवार को ऐलनाबाद और फतेहाबाद की टीमों के बीच कबड्डी का मैच हुआ। इस महत्वपूर्ण मुकाबले का शुभारंभ हरकोफेड के चेयरमैन एवं सांसद खेल महोत्सव के कन्वीनर वेद फुलां ने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर किया। खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्होंने सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दीं और खेल को जीवन का अभिन्न हिस्सा बताया। इस अवसर पर चेयरमैन वेद फुलां ने कहा कि सांसद खेल महोत्सव में भाग लेने वाले खिलाड़ियों ने न केवल क्षेत्र का बल्कि पूरे देश का नाम रोशन किया है।

उन्होंने गर्व के साथ कहा कि पंजीकरण के मामले में सिरसा लोकसभा क्षेत्र के युवाओं ने देश में टॉप-10 में स्थान प्राप्त कर इतिहास रच दिया है। यह इस बात का प्रमाण है कि क्षेत्र का युवा खेलों के प्रति जागरूक, समर्पित और आगे बढने के लिए तैयार है। वेद फुलां ने कहा कि सांसद खेल महोत्सव का उद्देश्य ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों की छिपी हुई खेल प्रतिभाओं को एक सशक्त मंच प्रदान करना है, ताकि युवा अपनी क्षमता का प्रदर्शन कर राज्य व राष्ट्रीय स्तर तक पहुंच सकें। उन्होंने कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास करते हैं, बल्कि अनुशासन, टीम भावना और नेतृत्व कौशल भी विकसित करते हैं। इस अवसर पर एमएम कॉलेज के प्राचार्य डा गुरचरण सिंह, राजेंद्र बीडीपीओ, डीएसओ विष्णुदास, एईओ अनूप सिंह सहित गणमान्य लोग मौजूद थे।

शिक्षा तभी सार्थक जब वह सोच को दिशा और सपनों को उड़ान दे : सुमन शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को सोचने, निर्णय लेने और समाज का नेतृत्व करने में सक्षम बनाना है। यह विचार प्रधानाचार्या सुमन शर्मा ने चिटकारा विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा सम्मेलन में सहभागिता के दौरान व्यक्त किया। उन्होंने शिक्षा में नवाचार, मूल्यों और नेतृत्व के समन्वय पर भी अपने विचार सांझा किए। उन्हें विश्वविद्यालय के शैक्षणिक वातावरण, आधुनिक अधोसंरचना एवं विभिन्न अकादमिक इकाइयों का संपूर्ण परिसर भ्रमण करवाया गया। उन्होंने भ्रमण के पश्चात कहा कि उन्हें प्रसन्नता है कि विश्वविद्यालय शिक्षा को केवल पाठ्यक्रम तक सीमित न रहते हुए विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, व्यावहारिक कौशल और नैतिक मूल्यों को समान रूप से महत्व देता है। विश्वविद्यालय पहुंचने पर के धारीवाल, पंकज धमीजा एवं डॉ. पिंकी अरोड़ा ने सुमन शर्मा का स्वागत किया। धारीवाल ने कहा कि ऐसे राष्ट्रीय मंच शिक्षाविदों को आपसी सहयोग, विचार-विमर्श और सांझा दृष्टि के साथ आगे बढने का अवसर प्रदान करते हैं। प्रधानाचार्या सुमन शर्मा ने यह भी रेखांकित किया कि जब शैक्षणिक संस्थान मिलकर सीखने और नवाचार को अपनाते हैं, तब शिक्षा समाज में सकारात्मक, स्थायी और दूरगामी परिवर्तन लाने की शक्ति बन जाती है।

प्रोफेशनल फर्स्ट-एड प्रशिक्षणार्थियों को दिलाई नशामुक्ति की शपथ

- माज में बढ़ते नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। प्रशिक्षणार्थियों को नशामुक्ति की शपथ दिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा स्थानीय रानियां बाजार स्थित रेडक्रॉस भवन में प्रोफेशनल प्राथमिक सहायता का प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे प्रशिक्षणार्थियों को नशामुक्ति की शपथ दिलवाई गई तथा उन्हें स्वैच्छिक रक्तदान के प्रति भी जागरूक किया गया।

जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बैनीवाल ने बताया कि इस अवसर पर विभिन्न गांवों से आए प्रशिक्षणार्थियों को जिला सिरसा को नशा मुक्त बनाने के उद्देश्य से समाज में बढ़ते नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया जा रहा है, ताकि वे अपने-अपने क्षेत्रों में जाकर लोगों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित कर सकें। रेडक्रॉस के सहायक सचिव गुरमीत सिंह सैनी ने प्रशिक्षणार्थियों को शपथ दिलवाई कि वे स्वयं नशा नहीं करेंगे और न ही किसी अन्य को नशा करने देंगे। साथ ही उन्होंने यह भी संकल्प लिया कि जो लोग पहले से नशे की लत में फंसे हुए हैं, उन्हें नशा छुड़वाने के लिए प्रेरित करेंगे और हरसंभव सहयोग प्रदान करेंगे। इसके अतिरिक्त, आवश्यकता पडने पर किसी भी जरूरतमंद रोगी या घायल व्यक्ति की जान बचाने के लिए स्वैच्छिक रक्तदान के लिए सदैव तत्पर रहेंगे। इस अवसर पर रेडक्रॉस की प्राथमिक सहायता प्रवक्ता संतोष रानी, टीआई प्रोजेक्ट की इंचार्ज राज रानी तथा टेक्निकल को-ऑर्डिनेटर रजत बंसल भी उपस्थित रहे।

भूना। कार्यशाला में अध्यापकों को प्रशिक्षित करते हुए विशेषज्ञ।

सीबीएसई गणित कार्यशाला का समापन

शिक्षकों ने नवाचारपूर्ण शिक्षण के तरीके सीखे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) के तत्वावधान में विश्वास नव शारदा स्कूल में आयोजित गणित विषय की दो दिवसीय कार्यशाला का सोमवार को समापन हुआ। कार्यशाला का उद्देश्य गणित शिक्षण को रुचिकर, प्रभावी और विद्यार्थियों के लिए सरल बनाना रहा। इसमें क्षेत्र के विभिन्न सीबीएसई स्कूलों के शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यशाला का शुभारंभ स्कूल संचालिका स्वर्णिका खुराना ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

इस दो दिवसीय कार्यशाला में विशेषज्ञ प्रशिक्षक श्वेता अरोड़ा और दीपक गोयल ने शिक्षकों को गणित शिक्षण की आधुनिक तकनीकों से अवगत कराया। प्रशिक्षण के दौरान गतिविधि आधारित शिक्षण, समस्या समाधान कौशल, कक्षा में सहभागिता बढ़ाने के तरीके तथा गणित को रोचक बनाने के विभिन्न प्रयोगों पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यशाला में हिसार, फतेहाबाद और सिरसा जिले के अनेक प्रतिष्ठित विद्यालयों के शिक्षकों ने भाग लिया। इनमें विश्वास स्कूल, पायनियर कॉन्वेंट, होली विजडम, क्रेसेंट फतेहाबाद, सनशाइन स्कूल, एसएमए मिडिल, एमयूएच जैन ग्लोबल जांडली, अकाल अकादमी रतिया व सालमखेड़ा, ब्लूमिंग डेल्स, डीएवी फतेहाबाद, गैलेक्सी इंटरनेशनल, डीएवी रतिया, डीएवी जाखल, आर्यन स्कूल हिसार तथा पीएम श्री मॉडल संस्कृति स्कूल भूना के शिक्षक शामिल रहे।

राष्ट्रीय कुन-डो चैंपियनशिप-2025 में सिरसा ने मारी बाजी

सिरसा। दिल्ली में आयोजित 5वीं राष्ट्रीय भारत सम्राट स्पोर्ट्स जीत-कुन-डो चैंपियनशिप-2025 में हरियाणा के सिरसा जिला ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस प्रतिष्ठित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में देशभर से खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिसमें सिरसा के खिलाड़ियों ने अपने दमदार कौशल और अनुशासन से सभी का ध्यान आकर्षित किया। सिरसा जिला से 80 विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में भाग लिया। खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 29 स्वर्ण पदक, 16 रजत पदक तथा 22 कांस्य पदक जीतकर जिले और राज्य का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता के समापन अवसर पर मार्शल आट्र्स के महासचिव राज कुमार वर्मा ने प्रथम स्थान की विजेता ट्रॉफी जिला मार्शल आट्र्स के प्रधान ललित जैन को भेंट की।

वाइस चेयरमैन के चुनाव को लकर सौपा पत्र

सिरसा। नगर परिषद में वाइस चेयरमैन पद के लिए चुनाव करवाने को लेकर पार्षद गोपीराम सैनी व संजीव रातुसरिया ने उपायुक्त को एक पत्र सौंपा है। उपायुक्त को सौंपे पत्र में पार्षदों ने बताया कि राज्य चुनाव आयोग, हरियाणा ने हरियाणा सरकार राजपत्र (असाधारण) परिणाम अधिसूचना 20 मार्च 2025 प्रकाशित की, जिसमें नगर परिषद सहित नगर परिषदों के अध्यक्ष और सदस्यों के रूप में निर्वाचित घोषित किए गए व्यक्तियों को अधिसूचित किया गया। रिजल्ट नोटिफिकेशन के बाद भी, म्युनिसिपल काउंसिल के वाइस प्रेसिडेंट का चुनाव आज तक नहीं हुआ है। सही तरीके से चुने गए वाइस-प्रेसिडेंट का लगातार न होना एक कानूनी गलती है, जिसके लिए सेक्शन 18-1 में दिए गए खास नतीजे भुगतने होंगे।

कार्यकारी अध्यक्ष नबीन का किया स्वागत

सिरसा। भारतीय जनता पार्टी के जिलाध्यक्ष एडवोकेट यतींद्र सिंह ने नितिन नबीन के कार्यकारी अध्यक्ष पद पर मनोनयन का स्वागत करते हुए कहा कि यह निर्णय राष्ट्रीय नेतृत्व एवं यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी एवं सशक्त नेतृत्व की स्पष्ट झलक प्रस्तुत करता है। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी आज देश की एकमात्र ऐसी राजनीतिक पार्टी है, जो परिवारवादी राजनीति से ऊपर उठकर परिश्रम, योग्यता, निष्ठा और संगठन के प्रति समर्पण को ही नेतृत्व का आधार बनाती है। उन्होंने कहा कि नितिन नबीन की संगठनात्मक एवं राजनीतिक पृष्ठभूमि अत्यंत प्रेरणादायी रही है।

जिला स्तरीय समीक्षा समिति एवं जिला सलाहकार समिति की तिमाही बैठक संपन्न

सौर ऊर्जा के ऋण में न करें देरी, समय पर पूरी हों औपचारिकताएं : एडीसी

- बैंकों के कार्य निष्पादन, ऋण वितरण, प्राथमिकता क्षेत्र, कृषि, एमएसएमई की प्रगति की विस्तार से समीक्षा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। समीक्षा समिति एवं जिला सलाहकार समिति की बैठक लेते एडीसी। *फोटो : हरिभूमि*

लघु सचिवालय के सभागार में जिला स्तरीय समीक्षा समिति एवं जिला सलाहकार समिति की तिमाही बैठक आयोजित की गई। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त ने जनकल्याणकारी योजनाओं के तहत बैंकों द्वारा वितरित किए जाने वाले ऋण और उनकी लक्ष्य प्राप्ति की समीक्षा की गई। बैठक में बैंकों के कार्य निष्पादन, ऋण वितरण, प्राथमिकता क्षेत्र, कृषि, एमएसएमई की प्रगति की विस्तार से समीक्षा की गई। अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने निर्देश दिए कि बैंक सौर ऊर्जा से संबंधित ऋणों के आवेदनों को तत्परता से क्लीयर करवाएं ताकि योजना का लाभ समय पर मिले। बैंक अधिकारी बिजली निगम से आई एनओसी के बाद ऋण देने में देरी न करें, इससे उपभोक्ता परेशान होता है। प्रशासन का लक्ष्य समय पर सुविधाओं के लाभ देने का है और यह तभी संभव है जब बैंक अधिकारी तत्परता से कार्यवाही करते हुए सभी औपचारिकताएं पूरी करवाएं। उन्होंने कहा कि बैंक किसानों की आय दोगुनी करने को लेकर विभिन्न योजनाओं का लाभ समय पर दें। केंद्र व प्रदेश सरकार का लक्ष्य किसानों की आय में वृद्धि करने का है। उन्होंने बैंक अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे फसल बीमा के क्लेम का निष्पादन भी समय पर करें। उन्होंने कहा कि बैंक अपने निर्धारित लक्ष्यों को समय पर पूरा करें और ऋण संबंधी कार्यों को प्राथमिकता देते हुए लाभार्थियों को शीघ्र ऋण मंजूर करें, ताकि वे जल्द से जल्द सरकार की योजनाओं का लाभ उठा सकें। उन्होंने कहा कि सभी लंबित ऋण आवेदनों का शीघ्र निपटारा किया जाए ताकि पात्र व्यक्ति अपना रोजगार शुरू कर सकें। उन्होंने कहा कि सभी बैंक आपसी समन्वय के साथ कार्य करें और सरकारी योजनाओं का लाभ अधिक से अधिक पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाएं तथा वित्तीय समावेशन को मजबूत करें।

ये रहे मौजूद

बैठक में डीएसपी राजेश कुमार, पंजाब नेशनल बैंक के सर्कल हैड राजीव गर्ग, नाबार्ड से सिमरनदीप सिंह, एलडीएम संजीव कुमार, महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डा. दर्शना सिंह, एलआरएम दयानंद जांगड़ा सहित संबंधित विभागों व बैंकों के अधिकारी मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

केवीएस का स्थापना दिवस मनाया

फतेहाबाद। केंद्रीय विद्यालय, बड़ोपल में केंद्रीय विद्यालय संगठन के स्थापना दिवस को हर्षोल्लास एवं गरिमामय वातावरण में मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय प्राचार्य अश्वनी कुमार सिंह द्वारा दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ किया गया। प्राचार्य ने अपने संबोधन में संगठन के स्थापना उद्देश्यों, शैक्षणिक उपलब्धियों एवं मूल्यों पर बल देते हुए विद्यार्थियों को अनुशासन, परिश्रम एवं नैतिक मूल्यों को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

नववर्ष पर लगेगा नीलकंठ धाम में भंडारा

सिरसा। श्री नीलकंठ समाज सेवा ट्रस्ट ने आगामी नववर्ष को जनसेवा और धार्मिक उल्लास के साथ मनाने का संकल्प लिया है। इस संदर्भ में ट्रस्ट की एक महत्वपूर्ण बैठक प्रधान राजेश फुटेला की अध्यक्षता में हुई। बैठक में नववर्ष के अवसर पर 25वां विशाल भंडारे के आयोजन को लेकर गहन चर्चा हुई। सभी सदस्यों की सहमति से यह तय किया गया कि भक्तों की श्रद्धा और सेवा भावना को केंद्र में रखते हुए यह नव वर्ष पर श्री नीलकंठ धाम में विशाल भंडारा लगाया जाएगा।

नीलांवाली में रात्रि ठहराव कार्यक्रम 18 को

सिरसा। जिला प्रशासन द्वारा खंड डबवाली के गांव नीलांवाली के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में 18 दिसंबर को सायं 4 बजे से प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान जिला प्रशासन के सभी विभाग दिन में आमजन को स्टाल के माध्यम से योजनाओं की जानकारी देंगे और उनकी समस्याएं सुनेंगे। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में जिला प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों सहित सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहेंगे।

रोटरी क्लब ऑफ चैंपियंस ने गर्म वस्त्र वितरित किए

फतेहाबाद। रोटरी क्लब ऑफ फतेहाबाद चैंपियंस द्वारा सीनियर सेकेंडरी मॉडल स्कूल, फतेहाबाद में जर्सी वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को सर्दी से बचाव हेतु जर्सी वितरित की गई। इस प्रोजेक्ट की चेयरमैन सिद्धी मिढा एवं को-चेयरमैन शिखा कटारिया रहीं। कार्यक्रम में क्लब की अध्यक्ष साक्षी अरोड़ा, सचिव किंजा मिढा एवं पब्लिक इमेज ऑफिसर मेघा बत्रा की उपस्थिति रही। इसके अतिरिक्त क्लब सदस्य राशी जैन, रचना अरोड़ा, आरती जिंदल, प्रीति अरोड़ा व अन्य मौजूद रहे।

हेरोइन सहित युवक पकड़ा, केस दर्ज

सिरसा। पुलिस ने ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान के दौरान नशा तस्करों पर कार्रवाई करते हुए शहर रानियां क्षेत्र से एक नशा तस्कर को गिरफ्तार किया है। शहर थाना प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान साहिल के रूप में हुई है। उसके कब्जे से 6 ग्राम एक मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। शहर थाना प्रभारी ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी के खिलाफ थाना शहर सिरसा में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है।

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन से पुलिस तोड़ी अपराधियों की कमर

जिले में 46 स्थानों पर छापेमारी कर आठ लोगों को गिरफ्तार किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि नशा तस्करों, अवैध हथियार रखने वालों एवं गैर कानूनी धंधा करने वाले अपराधियों के नैक्सस को तोडऩे व अपराधियों के नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए पुलिस की तोबड़-तोड़ कार्रवाई जारी है। उन्होंने बताया कि पुलिस ने इस अभियान के तहत बीते दिन अपराधियों के 46 ठिकानों पर दबिश देकर 6 मामले दर्जकर 8 लोगों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार किए गए लोगों के कब्जा से 4 अवैध पिस्तौल, 408 ग्राम अफीम, 7 किलो 970 ग्राम डोडा चूरापोस्त बरामद की है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि सिरसा पुलिस की इस सक्रियता से न केवल अपराधिक तत्वों की गतिविधियों पर अंकुश लगा है, बल्कि संदिग्ध क्षेत्रों में गहनता से चैकिंग कर सुरक्षा व्यवस्था को और भी मजबूत बनाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सीआईए सिरसा पुलिस की दो टीमों ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए दो नौजवान युवकों को 315 बोर के दो अवैध पिस्तौल व 4 जिंदा कारतूस सहित गिरफ्तार किया है। वहीं एक अन्य घटना में सीआईए सिरसा की दूसरी पुलिस टीम ने गांव कंगनपुर से एक युवक संदीप निवासी गांव भंबूर को गिरफ्तार कर उसके कब्जा से 315 बोर के अवैध पिस्तौल बरामद किया है। उन्होंने बताया की जिला की एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा की एक पुलिस टीम ने बड़ागुढा थाना क्षेत्र के गांव नागोकी से एक

सिरसा। चूरापोस्त के साथ पकड़ा गया आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

अवैध हथियार सहित दबोचा

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि सीआईए ऐलनाबाद की एक पुलिस टीम झोरननाली निवासी जगजीत सिंह 315 बोर के अवैध पिस्तौल व 4 जिंदा कारतूस सहित काबू कर लिया है। बताया उन्होंने बताया कि एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस टीम ने नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत कार्रवाई करते हुए बेगू रोड़ सिरसा क्षेत्र से एक व्यक्ति गिरधारी लाल निवासी गांव बाजवा जिला झुंझनू राजस्थान को लाखों रुपए का 408 ग्राम अफीम व 7 किलो 970 ग्राम डोडा चूरा पोस्त सहित पकड़ा है। उन्होंने बताया की गिरफ्तार किए गए लोगों के खिलाफ संबंधित थानों में मादक पदार्थ अधिनियम व आर्मज एक्ट के तहत मामले दर्ज कर जांच संबंधित थानों के हवाले की गई है। उन्होंने बताया कि इसके अतिरिक्त पुलिस ने सर्दी के मौसम में बेसहारा घूम रहे 40 लोगों को स्थानीय प्रशासन के सहयोग से सर्दी के कंबल, रोटी, कपड़ा व रात को रहने की उचित व्यवस्था करते हुए मानवता की भलाई में भी अग्रणी भूमिका निभाई है।

ड्रग तस्करों पर कसा शिकंजा

टोहाना में पुलिस ने चलाया सर्च अभियान, कई ठिकाने खंगाले

टोहाना। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के अंतर्गत टोहाना पुलिस ने सोमवार सुबह टोहाना कस्बे के विभिन्न हिस्सों में विशेष सर्च ड्राइव चलाकर नशे से जुड़ी गतिविधियों पर रोक लगाने का प्रयास किया। अभियान में उन पॉकेट्स को प्राथमिकता दी गई, जहां अवैध नशे की सप्लाई से जुड़े इनपुट पूर्व में प्राप्त हुए थे।

थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह की अगुवाई में पुलिस टीम तडक़े ही डॉग स्क्वाड और कमांडो स्टाफ के साथ क्षेत्र में उतरी। टीम ने संकरी गलियों, झुग्गियों, पुराने मकानों, खाली प्लॉटों और संवेदनशील ठिकानों पर सर्चिंग की। कई स्थानों पर गुप्त कक्षों व छिपाव स्थानों की भी जांच की गई। पुलिस ने मौके पर मौजूद लोगों से बातचीत कर स्थानीय परिस्थितियों और संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी ली। वाहनों को भी चेक किया।

टोहाना। तलाशी अभियान चलाते पुलिस कर्मचारी।

पुलिस ने लगाई गश्त

अभियान के दौरान कई चिह्नित हॉटस्पॉट पॉइंट्स पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया। पुलिस दल ने क्षेत्र में नियमित गश्त बढ़ाने के साथ-साथ सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत करने के निर्देश भी दिए। स्थानीय निवासियों ने पुलिस टीम को यह कदम जारी रखने की आवश्यकता पर बल देते हुए सहयोग का आश्वासन दिया। एसएचओ प्रहलाद सिंह ने कहा कि अभियान जारी रहेगा।

फतेहाबाद। धांगड़ विद्यालय में आयोजित स्वास्थ्य वार्ता में भाग लेती छात्राएं।

डॉ. सुजाता अग्रवाल ने छात्राओं को रोग व उसके उपचार के बारे में बताया

कैंसर जागरूकता शिविर में छात्राओं को किया जागरूक

- स्वास्थ्य वार्ता में 200 छात्राओं व शिक्षकों ने हिस्सा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव धांगड़ स्थित पीएम श्री राजकीय विद्यालय में सर्वेश हेल्थ सिटी, हिसार के सहयोग से स्तन कैंसर जागरूकता विषय पर स्वास्थ्य वार्ता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्रसिद्ध स्तन रोग विशेषज्ञ एवं ब्रेस्ट ऑनकोप्लास्टिक सर्जन डॉ. सुजाता अग्रवाल ने स्तन कैंसर से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां साझा कीं। इस स्वास्थ्य वार्ता में 200 से अधिक छात्राओं एवं विद्यालय के शिक्षण स्टाफ ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। डॉ. सुजाता अग्रवाल ने स्तन कैंसर के प्रारंभिक लक्षण, समय पर पहचान, स्वयं स्तन परीक्षण, बचाव के उपाय एवं आधुनिक उपचार पद्धतियों के बारे में सरल एवं प्रभावी ढंग से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि समय रहते जांच एवं सही उपचार से स्तन कैंसर को पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है।

कार्यक्रम के दौरान सर्वेश हेल्थ सिटी, हिसार द्वारा समाज में स्वास्थ्य जागरूकता फैलाने की दिशा में किए जा रहे निरंतर प्रयासों को विशेष रूप से रेखांकित किया गया।

सावधानी जरूरी

विद्यालय की प्रधानाचार्या डॉ. शारदा बिश्नोई ने कहा कि इस प्रकार के स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आज की आवश्यकता हैं। उन्होंने सर्वेश हेल्थ सिटी एवं डॉ. सुजाता अग्रवाल का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस कार्यक्रम से छात्राओं एवं स्टाफ को अमूल्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त हुई, जो उनके भविष्य के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी।

धुंध में वाहन सावधानी से चलाने का किया आह्वान

ट्रैफिक पुलिस ने चलाई जागरूकता मुहिम, वाहनों पर लगाए रिफ्लेक्टर

- कोहरे में वाहन चलाते समय पीली लाइट का प्रयोग करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगाते ट्रेफिक पुलिस कर्मचारी।

धुंध के दौरान होने वाले सडक़ हादसों की रोकथाम को लेकर थाना यातायात फतेहाबाद की टीम द्वारा विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के दौरान ट्रैफिक पुलिस ने टाटा ऐस सहित अन्य छोटे व्यावसायिक वाहनों के चालकों को धुंध के समय वाहन चलाते हुए आवश्यक सावधानियों के बारे में विस्तार से अवगत करवाया। साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से वाहनों पर रिफ्लेक्टर भी लगाए गए, ताकि धुंध के दौरान वाहनों की दृश्यता बनी रहे और दुर्घटनाओं से बचाव हो सके। चालकों को धुंध में पीली लाइट यानि फॉग लाइट का प्रयोग करने, चारों इंडिकेटर जगा कर रखने, सडक़ पर सफेद पट्टी के साथ बाईं ओर वाहन चलाने, गति सीमा कम रखने तथा यातायात नियमों का पूर्ण पालन करने के निर्देश दिए गए। ट्रैफिक थाना प्रभारी उप निरीक्षक जय सिंह ने बताया कि धुंध के मौसम में दृश्यता कम होने के कारण सडक़ दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में यदि वाहन चालक सावधानी बरतें, रिफ्लेक्टर का प्रयोग करें।

आज कार्यकर्ताओं की बैठक लेंगे अर्जुन

फतेहाबाद। वरिष्ठ इनेलो नेता एवं रानिया से विधायक अर्जुन चौटाला 16 दिसंबर को फतेहाबाद जिले के दौरे पर रहेंगे। अर्जुन चौटाला मंगलवार सुबह 11 बजे फतेहाबाद में ताऊ देवीलाल स्मारक के सामने स्थित जाट धर्मशाला में कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित करेंगे वहीं इसके बाद दोपहर एक बजे वह रतिया टोहाना रोड स्थित नूर पैलेस में भी कार्यकर्ताओं से रूबरू होंगे। यह जानकारी देते हुए इनेलो जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली ने बताया कि फतेहाबाद व रतिया में कार्यकर्ता सम्मेलनों के दौरान अर्जुन चौटाला द्वारा संगठन को मजबूत करने और आमजन को पार्टी से जोडने को लेकर कार्यकर्ताओं को दिशा-निर्देश देंगे वहीं पूर्व सीएम चौ. ओमप्रकाश चौटाला की पहली पुण्यातिथि पर 20 दिसंबर को तेजाखेड़ा स्थित संघर्ष स्थल पर आयोजित होने वाली श्रद्धांजली सभा को लेकर भी कार्यकर्ताओं की ड्यूटियां लगाएंगे।

पुलिस लाइन में कर्मचारियों ने की सधे कदमों से परेड

डीएसपी ने पुलिसकर्मियो को पुलिसिंग और अनुशासन का महत्व बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

हिसार रोड स्थित पुलिस लाइन में सोमवार सुबह पुलिस परेड का आयोजन किया गया। जिले के पुलिस बल ने सधे हुए कदमों, प्रभावी कमांड और उत्कृष्ट ड्रिल के जरिए अपनी पेशेवर दक्षता का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का नेतृत्व डीएसपी हैडक्वाटर कुलवंत सिंह ने किया। उन्होंने परेड का निरीक्षण करते हुए जवानों की फिटनेस, तैयारी और मिशन भावना की सराहना की। निरीक्षण उपरांत डीएसपी कुलवंत सिंह 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 साथ मैदान व फील्ड दोनों में उत्कृष्टता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। परेड के बाद डीएसपी ने ईआरवी, राइडर और पीसीआर यूनिट्स की कार्यशैली का विस्तृत निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि संकट की हर सूचना पर त्वरित प्रतिक्रिया और स्मार्ट पुलिसिंग ही प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने जवानों को नियमित व्यायाम करने की भी सलाद दी।

फतेहाबाद। परेड में भाग लेते पुलिस कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ भटिंडा व पटियाला जोन प्रभारी नियुक्त

फतेहाबाद। अखिल भारतीय संगठन ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के राष्ट्रीय अध्यक्ष सूर्यवंशी साहिब दयाल वधवा ने अनेक पदाधिकारियों की नियुक्ति की है। हरियाणा प्रदेशाध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ को पंजाब के भठिंडा और पटियाला जोन का प्रभारी नियुक्त किया गया है। इसके अलावा उन्होंने संस्थापक कमल हांडा, राष्ट्रीय महासचिव ज्योति कमल हांडा, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष परमजीत कोचर तथा प्रदेशाध्यक्ष औम प्रकाश चुघ से विचार-विमर्श के पश्चात सिरसा निवासी सतीश अरोड़ा को प्रदेश उपाध्यक्ष, फतेहाबाद निवासी विनोद अरोड़ा को प्रदेश प्रवक्ता, पूर्व जिला अध्यक्ष व पार्षद रविन्द्र मेहता तथा पूर्व जिला महिला अध्यक्षा राखी मक्कड़ को उनकी संगठन के प्रति लग्न, मेहनत, समर्पण एवं कर्मठता को देखते हुए प्रदेश कार्यकारिणी का सदस्य बनाया गया है। नवनियुक्त पदाधिकारियों ने उन्हें महत्वपूर्ण पदभार सौंपने पर राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा, संस्थापक कमल हांडा, राष्ट्रीय महासचिव ज्योति कमल हांडा, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष परमजीत कोचर तथा प्रदेश अध्यक्ष औम प्रकाश चुघ का आभार जताते हुए पूर्व से ओर अधिक सक्रिय होकर एक नई ऊर्जा, जोश व उत्साह के साथ कार्य करते हुए संगठन की मजबूती में अपना बढ़-चढक़र योगदान देने का विश्वास दिलाया है। उनकी नियुक्ति पर ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी पदाधिकारियों, सदस्यों तथा समाज के गणमान्य व्यक्तियों ने खुशी का इजहार करते हुए संगठन एवं समाज हित में उचित निर्णय बताया है।

मेहूवाला के सरकारी स्कूल में यूथ फॉर माय भारत विषय पर शिविर का आयोजन

फतेहाबाद। शहीद नरेंद्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मेहूवाला में यूथ फॉर माय भारत विषय पर एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि राजकीय महाविद्यालय, भट्टू कलां के हिंदी प्रोफेसर डॉ. राजाराम रहे। उन्होंने बच्चों को विकसित भारत के युवा बनने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी स्वयंसेवकों को खेल के प्रति जागरूक किया। उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में शिक्षा और खेल का बहुत महत्व है। स्वयंसेवकों को पढ़ाई के लिए जागरूक रहने और अपने लक्ष्य को निर्धारित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। शिविर के प्रथम सत्र के दौरान कविता, गीत, प्रश्नोत्तरी का आयोजन करवाया गया। इन प्रतियोगिताओं में स्वयंसेवकों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। शिविर के दूसरे सत्र में शारीरिक गतिविधियों का मापन किया गया। तीसरे सत्र में प्रश्नोत्तरी एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी के विषय में हरियाणा जीके और एनएसएस से संबंधित प्रश्न पूछे गए।

युवाओं ने रक्तदान भी किया

बाबा चांदीराम धाम पालसर में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगा

रतिया। गांव पालसर के बाबा चांदीराम धाम में हिसार के सर्वेश हेल्थ सिटी अस्पताल द्वारा फ्री स्वास्थ्य जांच कैंप व रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस कैंप में मरीजों को फ्री दवा वितरण के साथ-साथ ईसीजी, शुगर, ब्लड प्रेशर की जांच निशुल्क की गई। इस कैंप का अनेक लोगों ने लाभ उठाया। इस कैंप में हिसार के सर्वेश हेल्थ सिटी के डॉ. आशीष कुमार व अन्य स्टाफ द्वारा मरीजों की जांच कर उनके निःशुल्क ब्लड प्रेशर , ब्लड शुगर , ईसीजी व अन्य टेस्ट करके उन्हें फ्री दवाइयां वितरण भी की गई। इस दौरान करीब 122 मरीज ने अपने स्वास्थ्य की जांच करवाई व दवाइयां प्राप्त की। सर्वेश हेल्थ सिटी के ही ब्लड बैंक की टीम द्वारा इंचार्ज गुरमीत सिंह की देखरेख में लगाए गए रक्तदान कैंप में करीब 68 लोगों ने रक्तदान किया।

पालसर धाम में रक्तदान करते श्रद्धालु।

युवा ग्राम पंचायत में विद्यार्थियों ने गांव में सीसीटीवी लगवाने की रखी मांग

सिरसा। गांव खेरेका के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को जिला स्तरीय युवा ग्राम पंचायत प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम के सौजन्य से आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं व 11वीं के लगभग 50 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर बच्चों ने गांव से जुड़े मुद्दे जैसे की गांव मे शुद्ध पेयजल की व्यवस्था, गलियां पक्की करवानी, व गांव में सीसीटीवी कैमरा लगवाने, स्ट्रीट लाइट की व्यवस्था करवाने जैसे विषयों पर विचार-विमर्श किया गया। ग्राम सभा में सभी मुद्दों पर चर्चा के बाद आम सहमति से निर्णय लिए गए। प्रतियोगिता की तैयारी इतिहास प्राध्यापिका ममता वर्मा, रिंकू शर्मा, राकेश कुमार, ममता चौहान के मार्गदर्शन में की गई। कार्यक्रम में छात्रा बंदना ने सरपंच की भूमिका निभाई, जबकि कोमल ने ग्राम सचिव की भूमिका अदा की। पर्यवेक्षक के तौर पर राजनीति विज्ञान प्रवक्ता जगदीश चंद्र बराच व निर्णायक मंडल में राजनीतिक विज्ञान के प्रवक्ता हेमराज व प्रवक्ता सुरेश शर्मा ने इस युवा ग्राम पंचायत की भूमिका का अवलोकन किया।

धर्म-कर्म | बाबे दा मेला धूमधाम से सम्पन्न, भजनों पर झूमे श्रद्धालु

धार्मिक कार्यक्रमों में भाग लेने से होता है सकारात्मक ऊर्जा का संचार : कृष्ण मिड्ढा

विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिढ़ा ने बतौर मुख्य अतिथि की शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गुरु अपने शिष्य को सद्मार्ग पर चलाकर परमात्मा को पाने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। धार्मिक कार्यक्रमों में भाग लेने से जहां हमारा तन और मन निर्मल हो जाता है वहीं सकारात्मक ऊर्जा का भी संचार होता है। यह बात हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिढ़ा ने कही। वो भीमां बस्ती पानी वाली टंकी के पास स्थित डेरा बाबा सतराम भारा में आयोजित वार्षिक बाबे दा मेला के उपलक्ष्य में आयोजित तीन दिवसीय संकीर्तन और सत्संग समारोह के समापन अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर रहे थे। उनके अलावा सर्वजातीय मंच के प्रदेशाध्यक्ष विजय चौधरी, महिला विंग की सरंक्षक आशा चौधरी, संन्यास आश्रम मंदिर के प्रधान राकेश नागपाल और सुरेश सुखीजा ने भी कार्यक्रम में उपस्थिति दर्ज करवाई। डेरा के गद्दीनशीन बाबा दीनदयाल की अध्यक्षता में मंच संचालन राजकुमार मदान ने किया।

फतेहाबाद। डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण मिढ़ा को सम्मानित करते डेरा बाबा सतराम भारा के गद्दीनशीन बाबा दीनदयाल। फोटो : हरिभूमि

गुरु के दिखाए मार्ग पर चलने का आह्वान

डिप्टी स्पीकर ने कहा कि पाकिस्तान से चले आ रहे डेरा सतराम भारा से उनका परिवार भी शुरु से जुड़ा हुआ है। उनके पिता स्वर्गीय डॉ. हरीचंद मिढ़ा भी गुरुघर में हाजिरी लगाते थे। उन्हीं के द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलते हुए वो भी आज यहां पहुंचे हैं। इसके बाद मोना मेहता मदान, ख्वाहिश कपूर और सुनील मदान, राघव मदान और शगुन मदान ने भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान किया। डेरा के गद्दीनशीन बाबा दीनदयाल ने आए हुए अतिथियों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। मोना मेहता मदान द्वारा 'गुरुदेव दया करके मुझको अपना लेना, राम नाम से तूने बंदे क्यूं अपना मुख मोडा, दौड़ा जाए रे समय का घोड़ा, मुझे श्याम तूने बहुत कुछ दिया, करु किस जुबान से तेरा शुक्रिया, गुरु जी मैनू चरणा दा रख लो सेवादार, श्री राधे जय राधे जय श्रीकृष्णा बोलो श्री राधे' भजन प्रस्तुत किए गए। इस अवसर पर डेरा प्रबंधन कमेटी के सरंक्षक अमर लाल मदान, प्रधान घनश्याम मदान, सचिव सुभाष गांधी, कौषाध्यक्ष अनिल मदान, नरेश मदान, राजेंद्र आहूजा, लेखराज नारंग, शंकर नारंग, भीमसैन नारंग, मनोहर हंबीरिया, हरपाल बठेजा, नीरज मदान, नंदलाल तेहरिया, मोहनलाल असीजा, सुरेश सरदाना, गाजियाबाद से राजेंद्र सुखीजा, हिमांशु सुखीजा, हरीनाम संकीर्तन मंडल के बसंत मुंजाल, जुगलकिशोर धींगड़ा, चंद्र भान नारंग, ओमप्रकाश गोयल, सुरेन्द्र काकू, विनोद मदान, गुलशन मदान, दीपक आहूजा, सहित अनेक सेवादार उपस्थित थे।