हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

11 उफन रहे सीवर, अधिकारियों ने कागजों में निपटाया...

12 लापरवाही के चलते 200 एकड़ भूमि सिंचाई से वंचित...

# मौसम ने ली करवट, चमकीली धूप से आनंदित हुए लोग, शीत लहर चली

## शहर में कोल्ड डे की स्थिति बन रही, अधिकतम तापमान 17 डिग्री पहुंचा, आज से रात्रि के तापमान में गिरावट की संभावना

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

पिछले कई दिनों से हाड़तोड़ ठंड, कोहरा व धुंध का प्रकोप झेल रहे लोगों को सोमवार को उस समय राहत मिली जब सुबह 10 बजे आसमान साफ हुआ और तेज धूप निकल आई। मौसम के अचानक करवट लेने से लोग भी हैरत में है। रविवार जब भीषण ठंड और आगे कोहरे व बारिश की भविष्यवाणी से लोग सहमे हुए थे। शनिवार रात व रविवार सुबह भी क्षेत्र में घना कोहरा छाया रहा। सोमवार को सुबह करीब 9 बजे जैसे ही सूर्यदेव निकले, वैसे ही आसमान साफ हुआ और तेज धूप निकल आई। तेज धूप का लोगों ने जमकर लुत्फ उठाया। सोमवार को यहां का तापमान अधिकतम तापमान 17 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 7 डिग्री दर्ज किया गया। उधर, मौसम विभाग ने आज से प्रदेश में उत्तर पश्चिमी शीत हवाएं चलने से रात्रि तापमान में गिरावट आने की संभावना जताई है।

### एक महीने के बारिश, ओलावृष्टि, धुंध व कोहरे के बीच सामान्य जनजीवन अस्त-व्यस्त

**लोगों से खिले चहरे, बागवानी फसलों को फायदा**

पिछले एक महीने से बारिश, ओलावृष्टि, धुंध व कोहरे के बीच सामान्य जनजीवन अस्त-व्यस्त हो रहा था। कई दिनों से उत्तर-पश्चिमी हवाएं चलने से तापमान 3 डिग्री तक नीचे गिर गया। मौसम विभाग ने आगे भी राहत की कोई संभावना नहीं जताई थी। इतना ही नहीं पिछले दिनों मौसम विभाग ने इस सप्ताह दो पश्चिमी विक्षोभ आने के चलते यहां बारिश की संभावना जताई थी लेकिन पश्चिमी विक्षोभ के आगे बढ़ जाने से अब बारिश के कोई आसार नजर नहीं आ रहे। वैसे भी दिसंबर माह सूखा बीत चुका है। ऐसे में जनवरी में बारिश न होना एक रिकार्ड की बात है। वहीं सोमवार को मौसम ने ऐसी करवट ली कि सुबह चमकीली धूप निकल आई। लोगों के चेहरे पर प्रसन्नता देखने लायक थी। लोग पार्कों व खेत-खलिहानों में धूप सेंकते नजर आए। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार पिछले दिनों हुई बारिश व ओलावृष्टि से अब बागवानी फसलों में खड़ा पानी सूख जाएगा, जिससे फसल को फायदा होगा। बता दें कि पानी खड़ा रहने से आलू, पत्तेदार सब्जियों को काफी नुकसान हो रहा था।

फतेहाबाद। तेज धूप में खड़ी सरसों की फसल। फोटो: हरिभूमि

### अलसुबह व देर रात्रि को गहरी धुंध व कोहरा रहने की आशंका

प्रदेश में मौसम आमतौर पर 8 जनवरी तक खुश्क रहने की संभावना है। 6 जनवरी को हल्के बादल छाए रहेंगे। इस दौरान उत्तर व उत्तर पश्चिमी शीत हवाएं चलने से रात्रि तापमान में गिरावट आने की संभावना है। इस दौरान वातावरण में नमी होने से उत्तर व दक्षिणी हरियाणा में ज्यादातर स्थानों पर अलसुबह व देर रात्रि को गहरी धुंध व कोहरा रहेगा परंतु पश्चिमी हरियाणा में हल्की से मध्यम धुंध रहने की संभावना है। इस दौरान दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी होने की संभावना है तथा हवाओं में हल्का बदलाव रहने तथा हल्की से मध्यम गति से शीत हवाएं चल सकती है।

-डॉ. मदन खीचड़,
एचएयू मौसम विभाग हिसार

### क्या कहते हैं मौसम वैज्ञानिक

मौसम वैज्ञानिकों का मानना है कि फतेहाबाद में आने वाले दिनों में भी हाड़ कंपा देने वाली जबरदस्त ठंड से आमजन को रूबरू होना पड़ सकता है। अलसुबह कोहरा और दिनभर शीतलहर चलने से फतेहाबाद का अधिकतम तापमान 17 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है। यह सामान्य से 3 डिग्री डिग्री सेल्सियस कम चल रहा है। न्यूनतम तापमान 7 डिग्री सेल्सियस रहा। दिन और रात के तापमान में ज्यादा अंतर न रहने से कोल्ड डे जैसी स्थिति बन रही है। पश्चिमी मौसम प्रणाली से वातावरण में मौजूद नमी और आद्र्रता से हरियाणा में ऊपरी सतह और निचली सतह के कोहरे ने सम्पूर्ण इलाके को अपने आगोश में समा लिया था। इसकी वजह से प्रदेश में केवल दिन के तापमान में गिरावट से कोल्ड डे की स्थिति देखने को मिल रही है। रात के तापमान में ज्यादा गिरावट देखने को नहीं मिल रही। अब हवाओं की दिशा उत्तरी पश्चिमी बर्फीली हो गई है, जिसकी वजह से आने वाले दिनों में प्रदेश में धीरे-धीरे ठंड और बढ़ेगी।

## खबर संक्षेप

### संत बाबा चांदीराम का वार्षिक महोत्सव 10 को

**रतिया।** संत बाबा चांदी राम का विशाल धार्मिक महोत्सव 10 जनवरी को गांव पालसर धाम में धार्मिक आस्था के साथ धूमधाम से मनाया जाएगा। महोत्सव को लेकर धाम के प्रांगण में तैयारियां शुरू हो चुकी है। धाम के प्रमुख सेवादार अजीत सिंह ने बताया कि महोत्सव के उपलक्ष में 10 जनवरी सुबह 10:30 बजे बाबा की सुंदर झांकी के साथ श्रद्धालुओं द्वारा गांव पालसर व आसपास के क्षेत्र में कलश यात्रा निकाली जाएगी।

### गांजा सहित जाखल एक युवक को किया काबू

**फतेहाबाद।** जाखल पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को 610 ग्राम गांजा सहित काबू किया है। थाना जाखल प्रभारी उप निरीक्षक सुरेश ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान लखु वाली ढाणी, जाखल कुलां रोड पर मौजूद थी। सूचना और संदिग्ध गतिविधियों के आधार पर टीम ने विजय उर्फ चपरु पुत्र काला राम निवासी शक्करपुरा, जिला फतेहाबाद को काबू किया। आरोपी के पास पारदर्शी मोमी लिफाफा में गांजा पाया गया। आरोपी ने स्वीकार किया कि यह गांजा उसका है और पुलिस को देखकर उसने डर के मारे इसे सड़क पर फेंक दिया था।

### राष्ट्रीय लोक का आयोजन अदालत 14 मार्च को

**सिरसा।** न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में आगामी 14 मार्च को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला 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।

### 24.41 करोड़ रुपये होंगे खर्च, लोगों को राहत

# 4 साल बाद शहर की बाहरी कॉलोनियों के लिए सीवरेज लाइन को मिली मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

**लोगों ने जिलाध्यक्ष जोड़ा व सीएम नायब सैनी का आभार जताया**

चार साल पूर्व तक पंचायत से नगरपरिषद में शामिल हुई शहर की चार आउटर कालोनियों में आखिरकार सीवरेज लाइन डालने के लिए बजट राशि मिल ही गई। प्रदेश सरकार ने 24.41 करोड़ रुपये सीवरेज लाइन के लिए स्वीकृत कर लिए हैं। इसके लिए जनस्वास्थ्य विभाग ने 24 करोड़ रुपये का एस्टीमेट बनाकर सरकार को भेजा था लेकिन टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद भी मामला सीएम लेवल पर अटका हुआ था। इस प्रोजेक्ट की फाइल पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के हस्ताक्षर होने शेष थे। चार साल पहले नगरपरिषद की सीमा बढ़ाई जानी थी। तब शासन-प्रशासन ने शहर की बाहरी कालोनियों हंस कालोनी, फ्रेंडस कालोनी, स्वामी नगर आदि को नगरपरिषद में शामिल किया था। तब लोगों को उम्मीद जगी थी कि नगरपरिषद में शामिल होने के बाद उन्हें हर सुख-सुविधा मिलेगी, जिनमें सीवरेज, पेयजल व अन्य विकास कार्य शामिल हैं लेकिन 4 सालों से यह मामला अटका हुआ था। नगरपरिषद के पार्षद इस बारे कई बार नेताओं से मिलकर गुहार लगा चुके थे लेकिन उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हो रहा था। अब इन कालोनियों में सीवरेज लाइन डालने के लिए प्रदेश सरकार द्वारा 24.41 करोड़ रुपये मंजूर किए है। इन कालोनियों के लोगों ने सोमवार को बीजेपी जिला कार्यालय में पहुंचकर जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार व्यक्त किया।

फतेहाबाद। बीजेपी जिलाध्यक्ष का आभार जताते विभिन्न कालोनियों के लोग। फोटो: हरिभूमि

**जिलाध्यक्ष ने सीएम को सौंपा था मांग पत्र**

बता दें हंस कॉलोनी में सीवरेज लाईन व गंदे पानी की निकासी की समस्या को लेकर बीते करीब एक महीने पहले कॉलोनीवासियों को भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा को एक मांग पत्र सौंपा था। इस मुद्दे को गंभीरता से लेते हुए जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने सीएमओ ऑफिस में प्रपोजल भेजकर कॉलोनियों में सीवरेज लाईन डालने की अपील की थी। इसके बाद अब इस क्षेत्र में सीवरेज प्रोजेक्ट को मंजूरी मिल गई है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में हरियाणा तेजी से प्रगति के पथ पर अग्रसर है और आने वाले समय में फतेहाबाद सहित पूरे प्रदेश में विकास कार्यों की गति और तेज होगी।

**3500 घरों को दिया जाएगा कनेक्शन**

बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने फतेहाबाद शहर की विभिन्न आऊटर कॉलोनियां जो सालों से सीवरेज लाईन से वंचित थीं, इन्हें अब सीवरेज नेटवर्क से जोडने के प्रस्ताव को सरकार की हाई पावर कमेटी द्वारा मंजूरी दे दी है। आने वाले कुछ ही समय पर हंस कॉलोनी, स्वामी नगर, कीर्ति नगर, पुरानी तहसील, डेरा मोहल्ला जैसे ऐरिया को सीवरेज नेटवर्क से जोड़ा दिया जाएगा। इन कॉलोनियों के लगभग 3500 घरों तक सीवरेज का कनेक्शन दिया जाएगा। इन कॉलोनियों में सीवरेज नेटवर्क के लिए 200 एमएम डाई, 250 एमएम डाई, 300 एमएम डाई व 350 एमएम डाई के लिए करीब 24.41 करोड़ रूपये का बजट पास किया गया है। इसके अलावा शहर की पुरानी सीवरेज लाईन को भी दुरुस्त करने के लिए अतिरिक्त मेन होल भी बनवाए जाना निर्धारित किया गया है। छोटी लाईनों को बड़ा किया जाएगा। बाहरी कॉलोनी में सीवरेज व पानी निकासी की समस्या लगभग 30 साल पुरानी है, जिसका जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने समाधान करवाने का काम किया है।

सिरसा। सालमखेड़ा मर्डर मामले में पकड़े गए आरोपी। फोटो: हरिभूमि

# सालमखेड़ा हत्याकांड की गुत्थी सुलझी, पांच आरोपी गिरफ्तार

- डीएसपी ने पत्रकार वार्ता में किया खुलासा, रंजिश के चलते की थी हत्या

हरिभूमि न्यूज ⏭ कालांवाली

पुलिस ने सालमखेड़ा हत्याकांड की गुत्थी को सुलझाते हुए पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर किया है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखड़ ने सोमवार को पत्रकार वार्ता के दौरान इसका खुलासा करते हुए बताया कि आरोपियों ने रंजिशन घटना को अंजाम दिया। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की जसदीप सिंह निवासी सालमखेड़ा, हरप्रीत सिंह निवासी गांव डबवाली, गगनदीप सिंह पुत्र नेहरू सिंह निवासी सालमखेड़ा, सुखविंदर निवासी सालमखेड़ा व हरप्रीत सिंह निवासी चकेरियां जिला सिरसा के रूप में हुई है, जबकि पुलिस ने एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। डीएसपी संदीप धनखड़ ने बताया कि हरमेल सिंह पुत्र रामकृष्ण ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई की 28 दिसम्बर की रात को उसे सूचना मिली कि उसके भाई गुरमेल सिंह का सालमखेड़ा में कुछ युवकों के साथ झगड़ा हो गया है।

**जांच जारी**

सूचना मिलने पर वह मौके पर पहुंचा तो उसे पता चला कि पुलिस ने उसके भाई को ओढां अस्पताल में भर्ती कराया है। हालात गंभीर होने पर उसे सिरसा रेफर कर दिया गया। इलाज के दौरान उसके भाई गुरमेल की मौत हो गई। शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज जांच शुरू कर दी। पुलिस ने घटनास्थल के निरीक्षण, सीसीटीवी फुटेज और तकनीकी विश्लेषण व गुप्त सूचना के आधार पर आरोपियों को अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया। प्रारंभिक पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि मृतक से उनका पूर्व में विवाद चल रहा था। इसी रंजिश के चलते उन्होंने एक राय होकर युवक को रास्ते से हटाने की योजना बनाई और मौका पाकर हत्या को अंजाम दिया। उन्होंने बताया कि आरोपियों को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा और रिमांड अवधि के दौरान हत्या में प्रयुक्त हथियार/साधन की बरामदगी व अन्य संभावित संलिप्त व्यक्तियों की भूमिका की भी जांच की जाएगी।

# अनियंत्रित ट्रक दुकान में घुसा, छत व दीवारें गिरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

**ट्रक दुकान के भीतर करीब 20 फीट तक घुस गया**

निकटवर्ती गांव बाजेकां में एक अनियंत्रित ट्रक दुकान में जा घुसा। हादसे में चालक को मामूली चोटें आई है जबकि दुकान की छत व दीवारें टूट गई। ग्रामीणों ने ट्रक चालक को बाहर निकाला और उपचार के लिए अस्पताल में पहुंचाया। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि ट्रक दुकान के भीतर करीब 20 फीट तक घुस गया, जिससे दुकान की छत और मुख्य ढांचा पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया। हादसे का कारण धुंध और ट्रक में तकनीकी खराबी बताई जा रही है। ग्रामीणों ने तुरंत मौके पर पहुंचकर चालक को बाहर निकाला। ट्रक चालक अजय कुमार, जो राजस्थान से सामान लादकर हिसार रोड की ओर जा रहा था, उस समय पूरी तरह होश में नहीं था। होश आने पर अजय ने बताया कि भारी धुंध और तेज रफ्तार के कारण वह वाहन पर नियंत्रण खो बैठा। उसने दावा किया कि ट्रक का एक पैडल फ्री हो गया था और दूसरा पैर फिसल गया, जिससे यह दुर्घटना हुई।

# रोडवेज सांझा मोर्चा ने सरकार की नीतियों के खिलाफ जताया रोष

**सिरसा।** हरियाणा रोडवेज सिरसा डिपो सांझा मोर्चा ने सरकार की नीतियों पर रोष जताया। सांझा मोर्चा द्वारा बैठक कर 19 दिसंबर 2025 के परिपालना में सीनियर जूनियर के लिए एक मांग पत्र दिया गया था, लेकिन 5 जनवरी 2026 तक सिरसा डिपो के अधिकारियों द्वारा इस पर कोई संज्ञान नहीं लिए जाने पर नाराजगी जाहिर की। बैठक में डिपो प्रधान संतबीर कड़वासरा, पृथ्वी सिंह चाहर, रिछपाल,सुरेन्द्र निराणियां, नरेश, कुलदीप पाबड़ा, चमनलाल स्वामी आदि मौजूद थे। कर्मचारी नेताओं ने चेतावनी देते हुए कहा कि अगर इसके बाद भी कार्रवाई नहीं हुई तो 13 जनवरी को बैठक आयोजित की जाएगी।

# पेड़ों की कटाई पर बनाए कानून का विरोध

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

राजस्थान सरकार द्वारा हरे पेड़ों की कटाई पर बनाए गए नए कानून के विरोध श्री बिश्नोई सभा और विभिन्न बिरादरी के लोगों ने आचार्य स्वामी रामाचार्य महाराज के नेतृत्व में टोहाना में प्रदर्शन किया। बीडीपीओ कार्यालय से प्रदर्शन करते हुए लोग एसडीएम कार्यालय पहुंचे और नायब तहसीलदार को प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में कहा गया है कि राजस्थान सरकार ने हरे वृक्ष खेजड़ी की कटाई पर मात्र 1000 रुपये का जुर्माना और सजा माफी का जो कानून बनाया है, वह तर्कसंगत नहीं है।

टोहाना। नायब तहसीलदार को ज्ञापन देते हुए प्रदर्शनकारी। फोटो: हरिभूमि

**वृक्षों को बचाने के लिए कानून बनाने की मांग**

उन्होंने प्रधानमंत्री से अनुरोध किया कि वे हरे वृक्षों को बचाने के लिए एक सख्त कानून पारित करें। साथ ही, उन्होंने बताया कि साधु-संत, बिश्नोई समाज और सभी वर्ग के लोगों ने 2 फरवरी को बीकानेर में अनिश्चितकालीन महापड़ाव डालने की घोषणा की है, जिसे वे टालना चाहते हैं, बशर्ते उनकी मांगें पूरी हों। इस अवसर पर पूर्व सरपंच दलबीर बिश्नोई, मनोज हनुमान सिंह, ईश्वर बोस्ती, प्रधान बलदेव सिंह, किसान यूनियन से लाभ सिंह सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

# बच्ची के साथ टोना-टोटका करने पर हुआ हंगामा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

शहर के शिव चौक क्षेत्र में एक बच्ची के साथ टोना-टोटका करने को लेकर लोगों ने हंगामा कर दिया। लोगों का कहना है कि पड़ोस में रहने वाली एक महिला बच्ची को अपने घर ले गई और कथित तौर पर उससे गद्दे के नीचे से चाबी उठवाकर ताला खुलवाने लगी। इस दौरान उसने बच्ची का मुंह भी पकड़ लिया। तभी बच्ची के परिवार वाले वहां पहुंच गए और उसे अपने साथ घर ले गए। बच्ची डरी हुई थी। परिवार के पूछने पर उसने पूरी घटना बताई। इसके बाद परिवार के लोग महिला के घर गए और हंगामा किया। महिला ने माफी मांगते हुए कहा कि वह आगे से ऐसा नहीं करेगी।

**आरोप के बाद मांगी माफी**

लोगों ने आरोप लगाते हुए कहा कि महिला को ऐसा टोटका करने के लिए किसी बाबा ने कहा था। हालांकि परिजनों व आसपास के लोगों द्वारा रोष जताने पर महिला ने माफी भी मांग ली। महिला ने कहा कि उससे गलती हो गई, भविष्य में ऐसा नहीं होगा। बच्ची के चाचा ने बताया कि महिला की बेटी मंदबुद्धि है। उन्हें पता चला है कि उसी को ठीक करने के चक्कर में किसी बाबा की बातों में आकर उसने ऐसा किया।

**समाधान शिविर** नागरिकों ने रखीं समस्याएं, प्राथमिकता से समाधान के दिए निर्देश

# अयाल्की में मीट व शराब की दुकान बंद करवाने की मांग

- समाधान शिविर जनता और प्रशासन के बीच विश्वास को मजबूत करने का सशक्त माध्यम : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि आमजन की समस्याओं का समयबद्ध, पारदर्शी और प्रभावी समाधान प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने स्पष्ट किया कि समाधान शिविर केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि जनता और प्रशासन के बीच विश्वास को मजबूत करने का सशक्त माध्यम है। एसडीएम राजेश कुमार सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में समाधान शिविर में शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे। एसडीएम ने कहा कि सभी विभागीय अधिकारी समाधान शिविर में प्राप्त शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर निवारण सुनिश्चित करें।

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

**ये रहे मौजूद**

इस अवसर पर डीएसपी कुलवंत सिंह, डीआरओ श्याम लाल, डीडीपीओ अनूप सिंह, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के उप निदेशक अमित पंवार, डिप्टी सीएमओ मेजर डॉ. शरद तुली, डीईओ संगीता बिश्नोई, डीडब्ल्यूओ विनोद चावला सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

**ये शिकायतें हुई प्राप्त**

समाधान शिविर में ज्योति रानी ने कैंसर उपचार के लिए शिक्षा विभाग द्वारा मेडिकल बिल की अदायगी करवाने, अयाल्की निवासी बनारसी ने राशन कार्ड बनवाने, गांव काजलहेड़ी निवासी हवा सिंह ने गांव में चल रहे अवैध व्यापार संबंधी, गांव अयाल्की निवासी शीला रानी ने घर के पास मीट व शराब की दुकान बंद करवाने, गांव बनावाली किसन चंद्र ने स्पीड ब्रेकर बनवाने, भट्टू कलां निवासी रामस्वरूप व फतेहाबाद निवासी जया ने पीपीपी आईडी में आय कम करवाने, बलवीर ने फसल खरीफ 2025 का बीमा दावा शीघ्र अनुमोदित करवाने, वरिष्ठ नागरिक आत्मा राम ने पपीहा पार्क में साफ सफाई करवाने, सनियाना निवासी बारू राम ने पीपीपी आईडी में आय कम करवाने व राशन कार्ड बनवाने, झलनिया निवासी चमेली ने राशन कार्ड पुनः बनवाने, ढाणी डूल्ट निवासी राजेश कुमार ने गांव के फिरनी वाली गली का पानी सीधे जोहड़ में गिराए जाने, ढाणी सांचला के समस्त किसानों ने पिरथला माइनर मोगा नंबर 88220 राइट गांव ढाणी सांचला पर पानी लगवाने, भोडिया खेड़ा निवासी शमशेर सिंह ने खसरा नंबर 307 से कब्जा छुड़वाने, ढाणी भोजराज निवासी ओम प्रकाश ने बाबा रणधीर राइस मिल भूना के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने, भट्टू निवासी पंकज गर्ग ने हुडा सेक्टर की लाइट ठीक करवाने की शिकायत रखी।

रोहतक, मंगलवार
6 जनवरी 2026

# हरिभूमि सहेली

आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझें। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

## ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

इस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

### भाषा की सभ्यता ना भूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेंड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंप्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

### बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

**आप चाहती** हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हों या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके

आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। 'मैं ही सही हूं' की सोच स्त्री-पुरुष किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सहज स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

### जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित होता है। यह न भूलें कि अपनों के साथ सधा-सा गठजोड़ खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

### विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस रही हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाएं जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों

या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है।

## जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेंटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमेन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमेन

निकिता चौहान

आज कॉरपोरेट सेक्टर में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेंटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।

### हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

### पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

### अच्छा स्लीप रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेंटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।

### डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

### हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

### फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिफ्रेश करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

### वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेक्स मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं।

**(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)**

### एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

**स्ट्रेस मैनेजमेंट** एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी पर्सनल लाइफ को प्रभावित कर रहा है तो मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

## सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दें, यहां बता रहे हैं।

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

**होती है कम पानी की जरूरत:** जब पौधों को प्रकाश मिलने की अवधि कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

**वातावरण का रखें ध्यान:** गार्डन एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देने की भी जरूरत होती है। भले ही सर्दियों के मौसम में पौधे सुप्त अवस्था में होते हैं, इसके बावजूद उन्हें अपनी भोजन बनाने की प्रक्रिया के लिए पानी की जरूरत तो होती ही है। पानी की बदौलत ही पौधे जीवित रहते हैं लेकिन ज्यादा पानी देने से वो नष्ट होने लगते हैं। इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

**इन बातों का रखें ध्यान:** सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
- जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
- सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती हैं।
- सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
- अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियों और पौधे की धुलाई करती रहें।

## यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

अंजू जैन

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

**क्या करता है बॉडी बटर:** बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की प्री-मैच्योर एजिंग, इंफेक्शन, क्रैक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाला बॉडी बटर स्किन सेल्स के निर्माण की प्रक्रिया को भी तेज करता है। इसमें मौजूद सामग्री स्किन को विटामिन, मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण देते हैं।

**ऐसे करें यूज:** बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तौलिए से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप होंठ, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

**तरह-तरह के बॉडी बटर:** बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।

**शिया बटर:** अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉन्ग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

**कोकोआ बटर:** इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फैट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदिंग होती है।

**(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)**

## ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

डाइट एडवाइस

डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी
सीनियर डाइटीशियन, एम्स-दिल्ली

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।

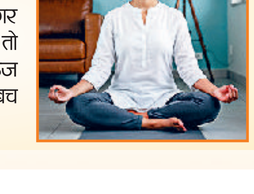
**संतुलित आहार लें:** यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ मखाना, नट्स, आटा या ओट्स के बिस्कुट ले सकती हैं। नाश्ते में बेसन या दाल का चीला लेना बेहतर होता है। दलिया और किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मौसमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर्स भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

**तला-भुना न खाएं:** ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बथुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है।

प्रस्तुति: संध्या रानी

### रेग्युलर करें एक्सरसाइज

**सर्दियों में** अपने को हेल्दी, फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योगा, प्राणायाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।



## खबर संक्षेप

### स्क्रेप व नकदी चोरी के दो आरोपी गिरफ्तार

**सिरसा।** पुलिस ने स्क्रेप का सामान व एक लाख 80 हजार की नकदी चोरी की वारदात के दो आरोपियों को काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी ने बताया कि स्काउट चौक शहर सिरसा क्षेत्र में स्थित सत्यम एंटरप्राइजेज के मालिक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 24 सितंबर 2025 की रात को स्काउट चौक में स्थित अज्ञात युवकों ने दुकान का ताला तोडक़र स्क्रेप का सामान व एक लाख 80 रूपए की नकदी चोरी की वारदात को अंजाम देकर मौका से फरार हो गए थे। शिकायत के आधार पर थाना शहर सिरसा में चोरी का मामला दर्ज कर जांच सीआईए सिरसा को सौंपी गई थी। जांच के दौरान सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम ने गश्त के दौरान महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

### विशेष उपलब्धि हासिल करने वाले 8 तक करें आवेदन

**सिरसा।** जिला के विशेष उपलब्धि हासिल करने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों को गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में आगामी आगामी 26 जनवरी को सम्मानित किया जाएगा। उपायुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि संबंधित विभाग पात्र अधिकारियों व कर्मचारियों के नाम निर्धारित प्रोफार्मा के साथ आगामी 08 जनवरी तक उपायुक्त कार्यालय में भिजवाएं। उन्होंने बताया कि पात्र अधिकारी व कर्मचारी को प्रोफार्मा अनुसार अपना नाम, पिता का नाम, जन्मतिथि, एड्रेस, मोबाइल नंबर, ई-मेल आईडी, कार्यक्षेत्र व हासिल उपलब्धियों की जानकारी देनी होगी। कमेटी द्वारा प्राप्त आवेदनों की जांच के उपरांत अंतिम सूची हरियाणा सरकार को भेजी जाएगी।

### लाडली सामाजिक सुरक्षा भत्ता योजना शुरू

**सिरसा।** हरियाणा सरकार द्वारा जिन दंपतियों के केवल बेटी/बेटियां है, उनके परिवार के उत्थान व सामाजिक सुरक्षा के लिए लाडली सामाजिक सुरक्षा भत्ता योजना चलाई जा रही है। यह योजना उन दंपतियों के लिए है, जिनके परिवार में केवल बेटियां हैं और जो आर्थिक रूप से कमजोर स्थिति में जीवन यापन कर रहे हैं। इस योजना का मुख्य उद्देश्य नियमित आर्थिक सहायता प्रदान कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना और सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करना है। वर्तमान में जिला में इस योजना के तहत 2,839 लाभार्थियों को तीन हजार रुपए मासिक वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है।

### विभागीय लापरवाही के चलते सांस लेना हुआ दुभर

# उफन रहे सीवर, अधिकारियों ने कागजों में निपटाया, लोगों में रोष

- बार-बार अवगत कराने पर भी समाधान नहीं, गलियों की हालत बद से बदत्तर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

शहर के वार्ड नंबर एक में जनस्वास्थ्य विभाग की लापरवाही के कारण हालात नारकीय बने हुए हैं। आलम यह है कि जगह-जगह सीवरेज ओवरफ्लो होकर बह रहे हैं और लोग बदबू की वजह से सांस भी नहीं ले पा रहे हैं। हालांकि लोगों द्वारा पोर्टल पर दर्ज करवाई गई शिकायतों को बिना काम किए हैं निपटाया जा रहा है।

विभाग के खिलाफ स्थानीय लोगों में भारी रोष है। स्थानीय लोगों ने पब्लिक हेल्थ विभाग के पोर्टल पर दाखिल की गई शिकायतों को

**सिरसा।** चत्तरगढ़ पट्टी में ओवरफ्लो सीवरेज। *फोटो : हरिभूमि*

विभाग के जेई, एसडीओ, एक्सईएन कागजों में ही निपटा देते है। एक ही शिकायत बार-बार दाखिल की जाती है। मजाल है कि पब्लिक हेल्थ विभाग की ओर से कोई सीवरमैन लाइनों की सफाई करें? या चैंबर की सफाई करें।

जबकि विभाग के पास अतिआधुनिक सुपर शॉकर मशीनें है। विभागीय अधिकारियों की ओर से पहले चत्तरगढ़पट्टी रेलवे फाटक के निकट पाइप लाइन को शिफ्ट करने का बहाना बनाया गया। लेकिन काम पूरा होने के बाद भी हालात में कोई बदलाव नहीं आया है। न जाने विभागीय अधिकारियों को किसका वरदहस्त प्राप्त है कि उन्हें पब्लिक की शिकायतें न सुनाई पड़ती है और न दिखाई पड़ती है?

#### समाधान किए बिना ही कागजों में समाधान दर्शा दिया

*विभाग की ओर से पब्लिक को टोलफ्री नंबर दिया गया है। इसकी उपभोक्ता को पावती भी दी जाती है। साथ ही पोर्टल के माध्यम से यह शिकायत संबंधित जेई, एसडीओ, एक्सईएन और एसई के पास पहुंचती है। आश्चर्यजनक है कि बिना समस्या का समाधान किए ही कागजों में समाधान दर्शा दिया जाता है। चत्तरगढ़पट्टी में उफान मारते सीवर की समस्या को लेकर स्थानीय निवासी इंद्रजीत की ओर से 26 अगस्त को शिकायत संख्या 937243 दर्ज करवाई गई थी। अधिकारियों ने कागजों में ही इसका समाधान कर दिया। इस बारे उच्चाधिकारियों को सूचित करने पर 30 सितंबर को पुनः शिकायत संख्या 957493 दर्ज कर डाली गई लेकिन समस्या का आज तक कोई समाधान नहीं किया और इसे भी कागजों में निपटा दिया गया। जबकि चत्तरगढ़पट्टी में गली राजू एमसी वाली व साथ लगती गलियों की हालत बद से बदत्तर हो चुकी है।*

# पुलिस ने हेरोइन सहित तीन युवकों को किया गिरफ्तार

- टोहाना व फतेहाबाद पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ की बड़ी कार्रवाई
- सूचना के आधार पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपियों को तत्काल दबोच लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए जिला पुलिस ने टोहाना व फतेहाबाद से तीन हेरोइन तस्करों को दबोचा है। सीआईए टोहाना प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी कि संदीप पुत्र नरेश कुमार निवासी राजनगर, टोहाना अपने कब्जे में नशीला पदार्थ रखता है। सूचना की पुष्टि के उपरांत पुलिस टीम द्वारा मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की गई। पुलिस को देखकर आरोपी घबरा गया और पीछे की ओर जाने का प्रयास करने लगा, जिसे तत्परता से काबू कर पूछताछ की तो उसने अपना नाम संदीप बताया। तलाशी के दौरान आरोपी की जेब से पारदर्शी मोमी पाउच में 6.49 ग्राम हेरोइन बरामद की गई।

#### दूसरा मामला

दूसरे मामले में थाना शहर टोहाना प्रभारी कुलदीप ने जानकारी देते हुए बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान रतिया रोड, नया बाईपास टोहाना पर मौजूद थी। पुलिस को सूचना मिली कि रवि सिंह हेरोइन बेचने के लिए ग्राहकों की प्रतीक्षा कर रहा है। सूचना के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंचकर युवक को काबू कर लिया। आरोपी की तलाशी के दौरान आरोपी की पैंट की जेब से पारदर्शी मोमी पाउच में 6.35 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

#### तीसरा मामला

तीसरे मामले में एएनसी स्टाफ के इन्चार्ज निरीक्षक यादवेन्द्र बताया कि टीम फतेहाबाद में रतिया रोड, एफसीआई गोदाम के पास गश्त के दौरान मौजूद थी। इस दौरान सूचना मिली कि अशोक पुत्र राजा राम निवासी भाटिया कॉलोनी, फतेहाबाद अपने कब्जे में नशीले पदार्थ रखता है। इस पर पुलिस ने युवक को काबू कर तलाशी ली तो उसके पास से 5.70 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

# भट्टू थाने में फिंगर प्रिंट लिफ्टर और तकनीकी अनुसंधान के महत्व पर दिया प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

थाना भट्टूकलां में आज प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। थाना प्रभारी राधेश्याम की उपस्थिति में सिपाही सरोज ने फिंगर प्रिंट लिफ्टर और उसके उपयोग के बारे में अनुसंधान अधिकारियों और कर्मचारियों को विस्तृत रूप से जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि फिंगर प्रिंट लिफ्टर का इस्तेमाल अपराध स्थलों पर छपे निशानों को सुरक्षित

**फतेहाबाद।** भट्टू थाने में कर्मचारियों को फिंगर प्रिंट लिफ्टर का इस्तेमाल बारे जानकारी देते सिपाही सरोज।

करने और उनके विश्लेषण के माध्यम से अपराधियों की पहचान में किया जाता है। उन्होंने पुलिस अनुसंधान में फिंगर प्रिंट के महत्व, सही तरीके से इसे इकट्ठा करने, सुरक्षित रखने और फॉरेंसिक प्रयोगशाला में भेजने की प्रक्रिया के बारे में सभी को समझाया। प्रशिक्षण के दौरान उपस्थित कर्मचारियों ने फिंगर प्रिंट लिफ्टर के प्रायोगिक इस्तेमाल, तकनीक और सुरक्षा उपायों को लेकर सक्रिय रूप से प्रश्न पूछे और सभी को इसे लागू करने के व्यावहारिक टिप्स दिए गए।

#### कर्मियों का कौशल बढ़ता

इस कार्यक्रम का उद्देश्य अनुसंधान कर्मियों को आधुनिक तकनीकियों के प्रति जागरूक करना और अपराध जांच में दक्षता बढ़ाना था। थाना प्रभारी राधेश्याम ने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण से न केवल कर्मचारियों का कौशल बढ़ता है बल्कि अपराधों की जांच और साक्ष्य संग्रह में भी तेजी और सटीकता आती है। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में सभी अनुसंधान अधिकारी और थाना कर्मचारी सक्रिय रूप से शामिल हुए और इसे उपयोगी अनुभव बताया।

# 24 लाख की सहायता राशि का चेक सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- बैंक अधिकारियों ने कर्मचारी की पत्नी पूनम को 20 लाख रूपये तथा उनके पुत्र सत्यम कुमार को शिक्षा के लिए चार लाख रूपये का चैक सौंपा।

हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत कर्मचारी सोनू की आकस्मिक मृत्यु के बाद एक्सिस बैंक ने उनके परिवारजनों को 24 लाख रुपये की बीमा राशि का चेक सौंपा। अतिरिक्त उपायुक्त विरेंद्र सहरावत की उपस्थिति में बैंक अधिकारियों ने स्व. कर्मचारी के परिवार को सहायता राशि का चैक सौंपा। बैंक अधिकारियों ने कर्मचारी की पत्नी पूनम को 20 लाख रूपये तथा उनके पुत्र सत्यम कुमार को शिक्षा के लिए चार लाख रूपये का चैक सौंपा। बैंक के एरिया हैड विक्रम सिंह ने बताया कि कर्मचारी सोनू

**सिरसा।** मृतक सोनू के परिजनों को चेक सौंपते एडीसी।

एचकेआरएनएल के माध्यम से जनस्वास्थ्य विभाग में कार्यरत थे। उनकी आकस्मिक मृत्यु हो गई थी। बैंक नियमों के अनुसार कर्मचारी की मृत्यु पर परिवार को यह सहायता राशि प्रदान की गई है। इस दौरान ब्रांच मैनेजर अशोक कुमार, सुनील कुमार भी मौजूद रहे। एक्सिस बैंक ने स्व. सोनू के बीमा दावे का त्वरित निपटान करते हुए उनके परिजनों को यह सहायता राशि प्रदान की।

# हेरोइन सहित दो नशा तस्कर गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस ने अलग-अलग जगहों से दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से हजारों रुपए की 16 ग्राम 15 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। सीआईए सिरसा प्रभारी ने बताया की सीआईए सिरसा की एक पुलिस टीम ने गश्त के दौरान नजदीकी चिल्ला साहिब गुरुद्वारा सिरसा क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से स्कूटी सवार एक युवक आता दिखाई दिया। युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक

**सिरसा।** पकड़ा गया आरोपी।

स्कुटी को वापस मोडक़र भागने की कोशिश की पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर आरोपी शक्ति उर्फ सलमान पुत्र नवल किशोर निवासी गली नंबर 2 चंडीगढिया मोहल्ला सिरसा को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से10 ग्राम 15 मिलीग्राम ग्राम हेरोइन बरामद हुई। वहीं एक अन्य घटना में थाना शहर सिरसा की कीर्तिनगर पुलिस चौकी की एक पुलिस टीम ने जगदंबे पेपर मील सिरसा क्षेत्र से मनीष कुमार पुत्र मनोहर लाल निवासी गांव बणी जिला सिरसा को 6 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार किए गए दोनों युवकों के खिलाफ संबंधित थानों में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामले दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है।

# 23 गुम व चोरी हुए मोबाइल मालिकों को लौटाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

साइबर सेल पुलिस ने दिसंबर माह के दौरान ट्रैस किए गए 23 गुम व चोरीशुदा मोबाइल फोन ढूंढकर उनके मालिकों को सौंपे। एसपी दीपक सहारण ने मोबाइल मालिकों को अपने कार्यालय में बुलाकर उनसे मुलाकात कर उन्हें नव वर्ष की शुभकामनाएं दीं और असल मालिकों को उनके मोबाइल फोन लौटाते हुए कहा कि सिरसा पुलिस का मूल उद्देश्य जनता की सुरक्षा सुनिश्चित करना और पुलिस व

**सिरसा।** एसपी दीपक सहारण गुम व चोरी हुए मोबाइल मालिकों को सौंपते हुए।

नागरिकों के बीच विश्वास को और मजबूत करना है। उन्होंने कहा कि आज के युग में तकनीक के प्रभावी उपयोग और साइबर सेल की पुलिस टीमों कड़ी मेहनत के बलबूते पर ही गुम हुए मोबाइल फोन को ट्रेस कर उन्हें उनके वास्तविक मालिकों तक पहुंचा पाई है।

उन्होंने कहा कि साइबर सेल टीम के इंचार्ज सुनील कुमार व उनकी पूरी टीम ने कड़ी मेहनत, तकनीकी दक्षता और समन्वय के साथ कार्य करते हुए मोबाइल फोन ट्रेस किए और उन्हें सही हाथों तक पहुंचाया। उन्होंने कहा कि यदि आपका मोबाइल फोन चोरी हो गया है या गुम हो गया है, तो घबराएं नहीं तुरंत मोबाइल को ट्रैक और ब्लॉक करने के लिए पोर्टल पर शिकायत कर सकते है।

### प्रकाशोत्सव पर नगर कीर्तन निकाला

**ओढां।** ओढां कस्बे में सोमवार को गुरु गोबिंद सिंह के प्रकाशोत्सव पर नगर कीर्तन निकाला गया। नगर कीर्तन गुरुद्वारा सिंह सभा ओढां से शुरू हुआ। कीर्तन की अगुवाई पंच प्यारों ने की। नगर कीर्तन में गुरु गोबिंद सिंह साहिब पातशाह जी के इतिहास को प्रदर्शनी के रूप में दिखाया गया। नगर कीर्तन के सिख युवकों ने गतका, लाठी, तलवारबाजी, चक्कर चलाना व आंखों पर पट्टी बांध कर केला व नारियल फोडऩे के जौहर दिखाए। नगर कीर्तन में प्रत्येक पड़ाव पर रागी जत्था में शामिल जीत सिंह और कविशरी जत्था में शामिल मक्खन सिंह फौजी नेगुरु गोविंद सिंह जी का इतिहास सुनाया। नगर कीर्तन गुरुद्वारा साहब से हुआ और पूरे गांव का भ्रमण करते हुए गुरुद्वारा साहब में आकर संपन्न हुआ।इस दौरान पालकी के साथ चल रही संगतों ने सतनाम वाहेगुरु का जाप किया व बोले सो निहाल, सत श्री अकाल के जयकारे लगाते रहे। नगर कीर्तन के रास्ते पर गांववासियों ने अपने घरों के सामने सफाई की व युवाओं ने जगह-जगह सफेदी डालकर स्वागत द्वार बनाए। नगर कीर्तन में साथ चल रही संगतों के लिए गांव के अनेक गली, मोहल्लों में चाय, दूध, ब्रेड, बिस्कुट, पकोड़े व जलेबी के लंगर लगाए गए। नगर कीर्तन में गुरुद्वारा की प्रबंधक कमेटी सहित मुख्य सेवादारों और गांववासियों ने बढ़ चढक़र भाग लिया।

### एनएसएस शिविर में विद्यार्थियों को किया जागरूक

**भूना।** राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धौलू में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर के पांचवें दिन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी फतेहाबाद रेखा अग्रवाल मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं। उनके साथ महिला कांस्टेबल सरोज तथा संस्कृत प्रवक्ता पाला राम ने भी शिरकत की। विद्यालय इंचार्ज कैलाश चंद्र शर्मा ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की, जबकि संचालन एनएसएस प्रभारी संजय कुमार ने किया। रेखा अग्रवाल ने विद्यार्थियों को बाल विवाह की सामाजिक बुराइयों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि बाल विवाह न केवल कानूनन अपराध है, बल्कि यह बच्चों के भविष्य और स्वास्थ्य पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डालता है। उन्होंने बच्चों को सोशल मीडिया के बढ़ते दुरुपयोग और इसके दुष्परिणामों से भी अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया का गलत उपयोग कई बार बच्चों को ब्लैकमेलिंग जैसी गंभीर समस्याओं में फंसा देता है। उन्होंने स्पष्ट रूप से बताया कि यदि किसी भी लडक़ी या लडक़े के साथ किसी प्रकार की ब्लैकमेलिंग, धमकी या उत्पीडऩ होता है, तो इसकी सूचना तुरंत सरकार द्वारा जारी हेल्पलाइन नंबरों पर देनी चाहिए।

### स्थापना दिवस पर करवाया हवन यज्ञ

**सिरसा।** भारत स्वाभिमान एवं पतंजलि योग समिति, युवा भारत व किसान समिति ने सोमवार को ताऊ देवीलाल चिल्ड्रन पार्क के योग स्थल पर पतंजलि योग समिति हरिद्वार के संस्थान एवं संगठन स्थापना दिवस के 31 वर्ष पूरे होने पर हवन यज्ञ करवाया। हवन यज्ञ की कार्रवाई शास्त्री रविंद्र आर्य ने विधि-विधान से पूरी करवाई। युवा भारत जिला प्रभारी सुरेश शेरडिया ने बताया कि हमें योग एवं यज्ञ दैनिक जीवन में सम्मिलित करना चाहिए तथा समाज में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा, स्वदेशीकरण, आत्मनिर्भर भारत बनाने में योगदान, नशा मुक्त समाज बनाने पर जोर देना चाहिए, जो कि तभी संभव है, जब हम स्वामी रामदेव के पदचिह्नों पर निरंतर चलते रहें व प्रत्येक घर-घर में योग की ज्वाला को प्रज्ज्वलित कर दें। इस यज्ञ में वीरेंद्र नागपाल, विवेक शर्मा, हरदयाल बेरी, रमेश सेठी, लक्ष्मी बेरी, श्याम लाल, नानू राम, मोहन लाल, देवी लाल, यशपाल सरदाना, इंद्रपाल आर्य आदि अनेक साधकों ने भाग लिया।

### तैयार रेलखंड पर ट्रेन शीघ्र चलाई जाए: सैलजा

**सिरसा।** सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने रेलवे मंत्रालय से मांग की है कि सिरसा-दिल्ली रेल मार्ग पर इंटरसिटी एक्सप्रेस अथवा वंदे भारत ट्रेन का संचालन अविलंब शुरू किया जाए ताकि आम यात्रियों के साथ-साथ विशेष रूप से व्यापारी वर्ग को सीधा और व्यावहारिक लाभ मिल सके। कुमारी सैलजा ने कहा कि यह उल्लेखनीय तथ्य है कि वर्ष 2013 में कांग्रेस सरकार के कार्यकाल के दौरान देश के तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह द्वारा इस नए रेल खंड का विधिवत शिलान्यास किया गया था। यह परियोजना क्षेत्र की भविष्य की आवश्यकताओं, व्यापारिक गतिविधियों और यात्री सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए प्रारंभ की गई थी। उन्होंने कहा कि अब जब यह रेलवे लाइन बनकर पूरी तरह तैयार हो चुकी है, तो रेलवे विभाग को चाहिए कि वह इस पर बिना किसी देरी के यात्री रेल सेवाएं प्रारंभ करे। सिरसा, हिसार, एवं आसपास के क्षेत्रों के व्यापारी, नौकरीपेशा लोग और विद्यार्थी लंबे समय से ऐसी रेल सेवा की मांग कर रहे हैं, जिससे वे सुबह दिल्ली जाकर अपने कार्य पूरे कर सकें और शाम को वापस लौट सकें। कुमारी सैलजा ने कहा कि वर्तमान में उपलब्ध रेलगाड़ियों के समय यात्रियों की दैनिक आवश्यकताओं के अनुरूप नहीं है। यदि इस मार्ग पर इंटरसिटी एक्सप्रेस या वंदे भारत जैसी तेज, आधुनिक और समयबद्ध ट्रेन चलाई जाती है, तो इससे न केवल यात्रा सुगम होगी, बल्कि क्षेत्रीय व्यापार, आर्थिक विकास और रोजगार के अवसरों को भी मजबूती मिलेगी।

# तंबाकू धीमा जहरः डा. अभिजीत

**सिरसा।** सेमिनार में पुलिस कर्मचारियों को जानकारी देते। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- पुलिस लाइन में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण सेमिनार का आयोजन

पुलिस लाइन में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण सेमिनार का आयोजन कर पुलिस कर्मचारियों को तंबाकू के सेवन से मानव जीवन पर पडऩे वाले दुष्परिणामों बारे विस्तार से जानकारी देते हुए कहा कि तंबाकू में मौजूद निकोटिन नामक जहरीला पदार्थ होता है जो मनुष्य के जीवन को प्रभावित करता है। डॉ. अभिजीत ने बताया कि तंबाकू एक ऐसा धीमा जहर जो न केवल इंसान की जिंदगी को भीतर से खोखला कर देता है,बल्कि कई अंगों को धीरे-धीरे बर्बाद कर देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, तंबाकू सेवन से हर साल दुनियाभर में लाखों लोग अपनी जान गंवाते हैं। भारत ही नहीं बल्कि दुनिया भर में तंबाकू का कई रूप में सेवन किया जा रहा है।

उन्होंने उपस्थित कर्मचारियों से कहा कि तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन गंभीर बीमारियों को जन्म देता है लगातार तंबाकू का सेवन करने से मनुष्य फेफड़ों को काफी नुकसान पहुंचता है तथा साथ ही सांस से संबंधित बीमारियां भी उत्पन हो जाती है। इस अवसर पर प्रशिक्षण पर आए प्रशिक्षु आईपीएस शिवम, लाइन प्रबंधक अफसर इंस्पेक्टर प्रहलाद सिंह, कल्याण निरीक्षक सीमा सोढ़ी सहित अनेक पुलिस कर्मचारी मुख्य रुप से मौजूद रहें।

**प्रवचन** | ऑस्ट्रेलिया गए स्वामी ध्यान प्रेमानंद का अप्रवासी भारतीयों ने किया सम्मान

# भागदौड़ भरी जिंदगी में सत्संग और भक्ति मन को स्थिर करने का माध्यम : स्वामी ध्यान प्रेमानंद

- मेलबर्न के सत्संग से गूंजी भक्ति और सद्विचारों की धारा
- विदेश धरती पर भी ऐसे आयोजनों से समाज में सकारात्मक वातावरण बनता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

विदेश में भी फतेहाबाद व हरियाणा के विभिन्न क्षेत्रों से गए लोग भारतीय संस्कृति, संस्कारों एवं धर्म के मार्ग को भूले नहीं हैं। यह प्रमाण आस्ट्रेलिया के मेलबर्न में आयोजित कार्यक्रम में देखने को मिला।

श्री शिव विष्णु टेंपल मेलबर्न में एक दिव्य और प्रेरणादायक सत्संग का आयोजन श्री नंगली दरबार के प्रवासी भारतीय भक्तजनों के द्वारा किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में

**फतेहाबाद।** ऑस्ट्रेलिया में प्रवचन करते स्वामी ध्यान प्रेमानंद महाराज। *फोटो : हरिभूमि*

श्रद्धालुओं ने भाग लिया। श्री अद्वैत स्वरूप विचार आश्रम, फतेहाबाद से पहुंचे स्वामी ध्यान प्रेमानंद महाराज ने सरल शब्दों में भक्ति व धर्म का महत्व समझाया और बताया कि किस प्रकार सच्ची भक्ति मनुष्य के जीवन में शांति, संतुलन और सदाचार लाती है। इस सत्संग का उद्देश्य लोगों को भक्ति के मार्ग से जोडऩा, जीवन में सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना और आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार करना था। श्रद्धालुओं ने बताया कि इस सत्संग से उन्हें मानसिक शांति और आत्मिक ऊर्जा की अनुभूति हुई। कई लोगों ने कहा कि विदेश धरती पर भी ऐसे आयोजनों से समाज में सकारात्मक वातावरण बनता है और नई पीढ़ी को सही दिशा मिलती है।

#### अच्छे विचारों व मानव मूल्यों से जुड़े संदेश दिए

सत्संग में मौजूद लोगों को अच्छे विचारों, मानव मूल्यों और आत्मिक उन्नति से जुड़े संदेश दिए गए, जिन्हें सभी ने बड़े ध्यान और श्रद्धा के साथ सुना। कार्यक्रम में स्वामी ध्याम प्रेमानंद महाराज ने बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में सत्संग और भक्ति मन को स्थिर करने का एक सशक्त माध्यम है। सत्संग के माध्यम से लोगों को अहंकार, क्रोध और नकारात्मकता से दूर रहकर प्रेम, करुणा और सेवा भाव अपनाने की प्रेरणा मिलती है।

## खबर संक्षेप

### भाविप राघव शाखा की बैठक संपन्न

**फतेहाबाद।** भारत विकास परिषद राघव शाखा की बैठक निजी होटल में सम्पन्न हुई। बैठक भाविप की संस्कार गतिविधि के राष्ट्रीय सह-संयोजक केके अरोड़ा तथा जिला संयोजक विजय जग्गा के सानिध्य में आयोजित की गई। बैठक की शुरुआत राष्ट्रीय गीत के साथ की गई, जिससे वातावरण में अनुशासन और राष्ट्रभक्ति का भाव देखने को मिला। बैठक को संबोधित करते हुए राघव शाखा के अध्यक्ष अमित रुखाया ने आगामी गतिविधियों की रूपरेखा प्रस्तुत की।

### वेनेजुएला पर अमेरिकी हमले की निंदा

**फतेहाबाद।** अमेरिका द्वारा संप्रभु राष्ट्र वेनेजुएला पर किए गए कायराना हमले और वहां के लोकतांत्रिक रूप से चुने गए राष्ट्रपति व उनकी पत्नी की अवैध गिरफ्तारी की डेमोक्रेटिक यूथ फेडरेशन ऑफ इंडिया ने कड़े शब्दों में निंदा की है। डीवाईएफआई का कहना है कि अमेरिका द्वारा एक संप्रभु राष्ट्र के राष्ट्राध्यक्ष और उनके परिवार को बंधक बनाना न केवल अंतरराष्ट्रीय कूटनीतिक मर्यादाओं का उल्लंघन है, बल्कि यह सीधे तौर पर वैश्विक लोकतंत्र पर हमला है।

### नेत्र शिविर में 25 मरीजों का हुआ ऑपरेशन

**रतिया।** लायंस क्लब द्वारा आयोजित निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर के सातवें दिन 25 जरूरतमंद नेत्र रोगियों के सफल ऑपरेशन किए गए। इसके साथ ही अब तक कुल 175 नेत्र रोगियों की आंखों के ऑपरेशन किए जा चुके हैं। शेष बचे रोगियों के ऑपरेशन 8 जनवरी तक क्रमवार किए जाएंगे। परियोजना अधिकारी कुलदीप शर्मा ने कहा कि यह शिविर केवल इलाज नहीं, बल्कि इंसानियत की सच्ची सेवा है, जो जरूरतमंदों को नया जीवन देती है। विशेषकर उन लोगों के लिए यह शिविर वरदान साबित हो रहा है, जो आर्थिक तंगी के कारण अपनी आंखों की रोशनी खो देते हैं।

### महिला को बदनाम करने के आरोप में दो पकड़े

**फतेहाबाद।** सोशल मीडिया के माध्यम से महिला की फर्जी इंस्टाग्राम आईडी बनाकर अश्लील सामग्री पोस्ट कर बदनाम करने के मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी कुलदीप ने बताया कि पीड़िता ने शिकायत दी थी कि 21 मई को उसे एक अज्ञात व्यक्ति द्वारा व्हाट्सएप कॉल के माध्यम से धमकी दी गई थी। इसके उपरांत 9 अगस्त को को उसके नाम से फर्जी इंस्टाग्राम आईडी बनाकर उसकी असली व एडिट की गई अश्लील तस्वीरें पोस्ट कर बदनाम किया

### अमित टुटेजा लगातार चौथी बार बने प्रधान

**सिरसा।** हरियाणा स्टेट मेडिकल एंड सेल्स रिप्रेजेंटिव यूनियन की वार्षिक आम सभा निजी पैलेस में हुई। संगठन से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा कर सर्वसम्मति से निर्णय लिए गए। बैठक में वर्ष 2026 के लिए नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया, जिसमें अमित टुटेजा को अध्यक्ष, विशाल गोयल व अरुण खट्टर को उपाध्यक्ष, मनिंद्र सिंह को महासचिव, अर्जुन राणा को सचिव, राजिंद्र सचदेवा को संयुक्त सचिव चुना गया।

### भगवती जागरण में जमकर झूमे श्रद्धालु

**सिरसा।** बाबा हैदर शेख सेवा समिति द्वारा भगवती जागरण का आयोजन किया। अधिवक्ता दीपम ग्रोवर ने बताया कि जागरण में पावन ज्योति का प्रज्ज्वलन कालांवाली से विधायक शीशपाल केहरवाला एवं संजय अरोड़ा ने संयुक्त रूप से किया। जागरण के दौरान प्रसिद्ध भजन गायकों विनोद फ्रेंड एंड पार्टी, राजेश मक्कड़, तनशुल मक्कड़, बंटी शर्मा एवं बिट्टू द्वारका द्वारा अपनी वाणी से सुमधुर भजनों की अमृत वर्षा की गई। मां चिंतपूर्णी नाल मेरे एवं चलो बुलावा आया है... जैसे भजनों पर श्रद्धालु भावविभोर होकर झूम उठे।

### भट्टू क्षेत्र के किसानों ने अधिकारियों पर लगाया लापरवाही का आरोप

# अधिकारियों की लापरवाही के चलते 200 एकड़ भूमि सिंचाई से वंचित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

भट्टू क्षेत्र के किसानों की पीड़ा सुनने वाला कोई नहीं है। ब्रांच नहर के मोगा नंबर 253/500 के अंतर्गत आने वाले किसान, जो वर्षों से अपने खेतों की सिंचाई सुचारु रूप से करते आ रहे थे, आज पानी की एक-एक बूंद के लिए तरस रहे हैं। पहले इस खाल में पानी सही ढंग से बहता था, लेकिन सितंबर-अक्टूबर 2024 में जूही आईसीसी मोगा द्वारा इस खाल को भूमिगत पाइपलाइन में तब्दील किए जाने के बाद पूरा सिस्टम बिगड़ गया है। किसानों का कहना है कि इस निर्माण के बाद से उनकी फसलों को सिंचाई का पानी मिलना लगभग बंद हो गया है। अब स्थिति यह है कि पानी खेतों की ओर जाने के बजाय वापस नहर की ओर ही बह जाता है। इससे किसानों की मेहनत और आजीविका दोनों पर संकट मंडरा रहा है।

### दर-दर की ठोकरें खाने को मजबूर किसान

पीड़ित किसानों ने बताया कि वे अपनी समस्या को लेकर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय, पांच बार जिला उपायुक्त कार्यालय, दो बार मुख्यमंत्री दरबार तथा एक बार मंत्री रणबीर गंगवा तक अपनी गुहार लगा चुके हैं। इसके बावजूद भी समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। थक-हारकर अब किसानों ने प्रधानमंत्री कार्यालय में भी न्याय की गुहार लगाते हुए प्रार्थना पत्र सौंपा है।

भट्टूकलां। पानी को लेकर अपनी समस्या बताते किसान। फोटो : हरिभूमि

### गेहूं की फसल संकट में

किसान शेर सिंह, बृजलाल, गौरीशंकर, राजेंद्र, रवि सियाग, सोनू साहू, रणधीर, रोहतास, बलवंत, मांगेराम, सुरताराम, विनोद, सरवन, प्रताप, फादर, जीतराम सहित सैकड़ों किसानों ने बताया कि लगभग 200 एकड़ भूमि सिंचाई के अभाव में पड़ी हुई है। गेहूं की बुवाई भी बड़ी मुश्किल से नलकूपों के माध्यम से की गई थी, लेकिन अब सिंचाई न होने के कारण फसल सूखने के कगार पर है। किसानों ने बताया कि इस खाल के अंतर्गत 54 घंटे का सिंचाई पानी निर्धारित है, लेकिन पाइपलाइन की खराब गुणवत्ता, लीकेज और गलत लेवलिंग के कारण पानी खेतों तक नहीं पहुंच पा रहा। किसानों के अनुसार, सितंबर 2024 में पंचायत समिति द्वारा 20 लाख 41 हजार 638 रुपये की ग्रांट स्वीकृत कर ग्राम पंचायत भट्टूकलां के खाते में जमा करवाई गई थी। इस राशि से खाल का निर्माण किया गया, लेकिन यह कार्य बिना किसी सरकारी तकनीकी कर्मचारी, बिना लेवलिंग और बिना निगरानी के मनमर्जी से करवा दिया गया। किसी भी अधिकारी ने निर्माण कार्य की देखरेख करना उचित नहीं समझा।

भट्टूकलां। क्षेत्र में डाली गई पाइप लाइन। फोटो : हरिभूमि

### पहले बनी खाल थी पूरी तरह सही

किसानों ने आरोप लगाया कि यह खाल पहले से ही सही ढंग से बनी हुई थी और 2036 तक पूर्ण रूप से मान्य एवं सिंचाई योग्य घोषित थी। इसके बावजूद बिना किसानों की अनुमति के एक व्यक्ति द्वारा सिंचाई विभाग से एनओसी प्राप्त कर इस खाल को दोबारा भूमिगत बनाया गया, जो पूरी तरह अनुचित है। किसानों का कहना है कि इस पूरे मामले में पारदर्शिता का अभाव है और बड़े घोटाले की आशंका दिखाई दे रही है। पाइपलाइन घटिया स्तर की लगाई गई है और किसानों को गुमराह किया गया है। जगह-जगह से पाइप टूटी हुई है और लीकेज साफ दिखाई देता है। पीड़ित किसानों ने मांग की है कि इस पूरे मामले की उच्च स्तरीय जांच कमेटी गठित की जाए, ताकि सच्चाई सामने आ सके और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई हो।

# एनएसएस कैंप में स्वस्थ रहने के दिए टिप्स

फतेहाबाद। योगाचार्य चन्द्र प्रकाश आर्य का स्वागत करते स्वयंसेवक।

■ डीएवी पुलिस स्कूल में एनएसएस कैंप, चौथे दिन 'स्वस्थ तन व नशा मुक्त मन' पर विशेष सत्र का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चौथे दिन 'स्वस्थ तन व नशा मुक्त मन' विषय पर एक अत्यंत प्रेरक एवं ज्ञानवर्धक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आयुष विभाग से आए योगाचार्य चन्द्र प्रकाश आर्य ने स्वयंसेवकों को योग के वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक पक्ष से अवगत कराया। योगाचार्य आर्य ने विद्यार्थियों को अष्टांग योग, षटकर्म, तथा शरीर की विभिन्न सूक्ष्म क्रियाओं के महत्व को सरल एवं रोचक शैली में समझाया। उन्होंने बताया कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन स्थापित करती है। षटकर्म के माध्यम से शरीर की शुद्धि तथा अष्टांग योग के द्वारा मन की एकाग्रता और आत्मसंयम कैसे विकसित होता है।

### तनाव बड़ा खतरा

सत्र के दौरान आर्य ने विशेष रूप से नशा मुक्त जीवन पर बल देते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से तनाव, चिड़चिड़ापन और नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्ति मिलती है, जिससे युवा पीढ़ी नशे जैसे घातक मार्ग से स्वयं को बचा सकती है। उन्होंने विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में प्राणायाम, ध्यान और योगासन अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में एनएसएस स्वयंसेवकों ने योगाचार्य चंद्रप्रकाश के मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। शिविर का यह सत्र विद्यार्थियों के लिए न केवल स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध हुआ, बल्कि उन्हें स्वस्थ शरीर और नशा मुक्त मन के महत्व को आत्मसात करने की प्रेरणा भी दे गया।

# शिक्षित समाज ही सशक्त समाज की नींव

■ डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा का सम्मान समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा की ओर से बाबा भागीरथ ओड़ समाज धर्मशाला फतेहाबाद में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता डीएससी यूथ ब्रिगेड के जिला अध्यक्ष दिनेश मांगल ने की। समारोह में विशिष्ट अतिथियों में राष्ट्रीय ओड़ सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश ओड तथा डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष धर्मवीर क्रांति उपस्थित रहे। समारोह के दौरान सुरेश ओड़ को डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा का प्रदेश संरक्षक मनोनीत किया गया वहीं दिनेश मांगल को डीएससी यूथ ब्रिगेड फतेहाबाद का नव नियुक्त जिला अध्यक्ष घोषित किया गया। मुख्य अतिथि सुनीता दुग्गल ने डीएससी समाज से बच्चों की शिक्षा पर विशेष ध्यान देने और समाज में फैली कुरीतियों को समाप्त करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि शिक्षित समाज ही सशक्त समाज की नींव रखता है। उन्होंने नशे से दूर रहने का आह्वान किया।

फतेहाबाद। समारोह में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल का स्वागत करते डीएससी यूथ बिग्रेड के पदाधिकारी।

### अनुशासन जरूरी

राष्ट्रीय ओड़ सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश ओड़ ने कहा कि शिक्षा किसी भी समाज की प्रगति और उत्थान का सबसे मजबूत आधार होती है। उन्होंने कहा कि जब तक समाज का प्रत्येक बच्चा शिक्षित नहीं होगा, तब तक समाज का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों को केवल पढ़ाई तक सीमित न रखें, बल्कि उन्हें अच्छे संस्कार, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारियों का भी ज्ञान दें। उन्होंने कहा कि आगामी जून माह में बाबा भागीरथ महाराज की जयंती बड़े स्तर पर मनाई जाएगी, जिसकी तैयारियां अभी से शुरू कर दी गई हैं।

# भूथनकलां में एनएसएस स्वयंसेवकों को किया जागरूक, नशा न करने का आह्वान

■ एनएसएस लक्ष्य गीत व वंदे मातरम गीत से हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गांव भूथनकलां स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस कैंप के छठे दिन की शुरुआत एनएसएस लक्ष्य गीत व वंदे मातरम गीत से हुई। इसके बाद बच्चों ने योगा के माध्यम से अपने आप को वार्मअप किया। आज के कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर जिला पुलिस की नशामुक्ति टीम के इंचार्ज एएसआई सुंदर विद्यालय में पहुंचे। उन्होंने बच्चों को नशा न करने और अपने आसपास के लोगों को भी नशा न करने के लिए जागरूक करने की अपील की। उन्होंने बताया कि किसी भी समाज की उन्नति में नशा सबसे बड़ी बाधा है। उन्होंने बताया कि नशा हमारे लिए कितना खतरनाक है। इसकी शुरूआत कैसे होती है और नशे से बचने के लिए क्या-क्या उपाय किए जाएं। उन्होंने कहा कि नशा करने वाले व्यक्ति को समाज में कोई सम्मान नहीं मिलता और उसका पूरा परिवार उजड़ जाता है।

फतेहाबाद। एनएसएस स्वयंसेवकों को जागरूक करते नशामुक्ति टीम इंचार्ज।

# पुलिस लाइन में मनाया जाएगा गणतंत्र दिवस : गौरव गुप्ता

■ नगराधीश ने तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नगराधीश गौरव गुप्ता ने कहा कि 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन पुलिस लाइन मैदान में गरिमापूर्ण, अनुशासित एवं राष्ट्रभक्ति की भावना से मनाया जाएगा। इसमें देश भक्ति व विभिन्न लोक संस्कृति से ओत-प्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इस आयोजन को सफल बनाने के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारी आपसी तालमेल से कार्य करें और अपने विभाग से संबंधित तैयारियों को समय रहते पूरा करें। सीटीएम गौरव गुप्ता लघु सचिवालय स्थित सभागार में गणतंत्र दिवस समारोह के भव्य आयोजन को लेकर अधिकारियों की बैठक में आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे थे। सीटीएम गौरव गुप्ता ने पुलिस, शिक्षा, स्वास्थ्य, लोक निर्माण, जन स्वास्थ्य, शहर स्थानीय निकाय, वन विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा रोडवेज के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे आपसी तालमेल के साथ गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियां समय रहते पूर्ण करें। समारोह में विभागों द्वारा निकाली जाने वाली झांकियां सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों व योजनाओं की थीम पर आधारित हो, ताकि लोगों को फायदा हो।

# 'गुरुदेव सहारा तेरा है, राधे राधे बोल श्याम आएंगे, हरि प्रीत लगाकर चले गए'

■ राधा नाम संकीर्तन शिव चौक पर धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गुरुकृपा मंडल द्वारा आयोजित नव वर्ष के उपलक्ष्य पर राधा नाम संकीर्तन शिव चौक में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में काफी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और भजनों का आनंद लिया। इस अवसर पर वंश मुटरेजा ने गणेश वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इसके बाद भजन गायक भारत टुटेजा ने गुरुवंदना के साथ भजनों की शानदार प्रस्तुति दी। 'गुरुदेव सहारा तेरा है, राधे राधे बोल श्याम आएंगे, हरि प्रीत लगाकर चले गये, जय राधे-जय राधे' आदि भजनों की प्रस्तुति दी और सभी को नाचने पर मजबूर कर दिया। श्रद्धालुओं ने संकीर्तन में राधा नाम गुणगान किया। इसके बाद भगवान कृष्ण की पूजा आरती कर भगवान कृष्ण का आशीर्वाद लिया। अंत में श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया गया।

फतेहाबाद। भारत टुटेजा को सम्मानित करते श्यामभक्त।

# धूमधाम से मनाया गया पतंजलि योगपीठ का 32वां स्थापना दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

पतंजलि योग समिति द्वारा नहर कालोनी स्थित श्री बालाजी मंदिर प्रांगण में चल रही योग कक्षा में पतंजलि योगपीठ हरिद्वार का 32वां स्थापना दिवस बड़ी धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर समिति के पदाधिकारियों और योग साधकों ने सामूहिक हवन-यज्ञ किया। हवन-यज्ञ में मंत्रोच्चारण के मध्य कार्यकर्ताओं ने आहुतियां दी और सभी के स्वस्थ जीवन व सुख शांति की कामना की गई। मौजूद साधकों ने योग का हर घर तक प्रचार-प्रसार करने और आयुर्वेद व प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया। इस दौरान योगपीठ के संस्थापक स्वामी रामदेव के संदेशों को सुनाया गया। सदस्यों ने बताया कि 5 जनवरी 1995 को स्वामी रामदेव व आचार्य बालकृष्ण ने स्वामी शंकरदेव महाराज के संरक्षण में हरिद्वार के कनखल में दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट की स्थापना कर जन सेवा कार्य आरंभ किया। पतंजलि योग पीठ की स्थापना 4 फरवरी 2005 एवं भारत स्वाभिमान ट्रस्ट की स्थापना 5 जनवरी 2009 को की गई। यह संस्था आज एक वट वृक्ष का रूप धारण कर चुकी है। इस मौके पर पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी धर्मवीर ललित, जिला सोशल मीडिया प्रभारी सुरेश मंगला व अन्य मौजूद रहे।

### बैठक में निर्णय, एक घंटे विद्यार्थियों को रहना होगा मोबाइल से दूर

# एमएम कॉलेज गवर्निंग बॉडी की बैठक, नए सत्र से शुरू होंगे दो नए कोर्स

*बैठक प्रधान राजीव बत्रा की अध्यक्षता में हुई, कई अन्य मुद्दों पर चर्चा*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मनोहर मैमोरियल कॉलेज गवर्निंग बॉडी की बैठक प्रधान राजीव बत्रा की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सीडीएलयू वीसी नॉमिनी के रूप में प्रोफेसर सुनील कुमार, रजिस्ट्रार सीडीएलयू सिरसा व उच्चतर शिक्षा विभाग पंचकूला से नॉमिनी के तौर पर गवर्मेंट कॉलेज फॉर गर्ल्ज, रानिया के प्रिंसीपल व डीएचईओ बंता सिंह भोला मौजूद रहे। बैठक में युवाओं में नशे और मोबाइल की बढ़ती लत को लेकर चिंता जताई गई और युवाओं को इनसे दूर रखने के लिए विस्तार से चर्चा के बाद अनेक प्रस्ताव पास किए गए। बैठक में निर्णय लिया गया कि कॉलेज में 'युवाओं को नशे से कैसे दूर किया जाए' विषय पर शीघ्र ही वर्कशॉप का आयोजन किया जाएगा, जिसमें विद्यार्थियों को नशे के दुरूप्रभावों और समाज पर पडऩे वाले इसके प्रभावों को लेकर जागरूक किया जाएगा। इसके अलावा मोबाइल की लत से छुटकारा दिलाने के लिए विद्यार्थियों को एक घंटा मोबाइल से दूर रखने का भी निर्णय लिया गया। बैठक की शुरूआत प्रधान राजीव बत्रा ने अतिथियों और गवर्निंग बॉडी के सदस्यों का स्वागत करते हुए की। गवर्निंग बॉडी के वरिष्ठ सदस्य सुनील सचदेवा व संजय बत्रा ने युवाओं में नशे की बढ़ती लत पर चिंता व्यक्त की और कॉलेज को ड्रग फ्री कैम्पस बनाए रखने के लिए प्रयास जारी रखने का सुझाव दिया। उपप्रधान अशोक तनेजा व कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा ने सुझाव दिया कि विद्यार्थियों को कॉलेज में एक घंटे का ऐसा समय तय किया जाए, जिस दौरान विद्यार्थियों को पूरी तरह मोबाइल से दूर रखा जाए। बैठक में इस पर सहमति जताते हुए इसे जल्द अमलीजामा पहले का निर्णय लिया। सचिव विनोद मेहता एडवोकेट ने कॉलेज में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को लेकर हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज गर्वनिंग बॉडी की बैठक में भाग लेते सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

### एमएससी जियोग्राफी और पीजीडीसीए कोर्स होंगे

गर्वनिंग बॉडी की बैठक में प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने बताया कि कॉलेज में आगामी सत्र से दो नए कोर्स एमएससी जियोग्राफी और पीजीडीसीए शुरू किए जाएंगे और इसको लेकर जल्द ही सीडीएलयू को प्रस्ताव भेजा जाएगा। प्राचार्य ने बताया कि कॉलेज में टीचिंग की 31 में से 18 सीटें खाली पड़ी है। इनको भरने के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग, पंचकूला को प्रस्ताव भेजने का निर्णय लिया गया है। डॉ. विजय गोयल को एसोसिएट प्रोफेसर बनाने का भी निर्णय लिया गया। इसके अलावा कॉलेज के ऑडिटोरियम में मूलभूत सुविधाओं की कमी का मामला उठाते हुए प्राचार्य ने बताया कि इसको लेकर सीएम हरियाणा को पत्र लिखकर ऑडिटोरियम में इन सुविधाओं को मुहैया करवाने की मांग की जाएगी। प्राचार्य ने बताया कि कॉलेज में विद्यार्थियों के लिए एक घंटे का समय ऐसा रहेगा, जिस दौरान वह मोबाइल का प्रयोग नहीं कर सकेंगे और इस फैसले का तुरंत प्रभाव से कॉलेज में लागू किया जाएगा। बैठक में प्रधान राजीव बत्रा, उपप्रधान अशोक कुमार तनेजा, महासचिव विनोद कुमार मेहता, कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा, बीएड कॉलेज उपप्रधान संजय बत्रा, गर्वनिंग बॉडी सदस्य एडवोकेट गुलबहार सिंह, हिमांशु गेरा, केपी सिंह मक्कड़, राजन महतानी, सतपाल अरोड़ा, शरद बत्रा, सुनील कुमार सचदेवा, सुनील चौधरी, एसोसिएट प्रोफेसर प्रतिभा मखीजा व अन्य मौजूद रहे।