हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 3 फरवरी 2026

11 श्रद्धा के साथ मनाया गुरु रविदास का जन्मोत्सव

12 सिरसा को नशा मुक्त बनाना नैतिक कर्तव्यः एसपी

खबर संक्षेप

हेरोइन सहित एक युवक को किया काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों की धरपकड़ करते हुए थाना शहर रतिया पुलिस ने एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। थाना शहर रतिया प्रभारी महिला निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व अपराध रोकथाम के दौरान बस अड्डा रत्ताखेड़ा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान मुखबिर से सूचना मिली कि एक युवक भरपूर रोड रत्ताखेड़ा के पास हेरोइन बेचने की फिराक में खड़ा है। सूचना के आधार पर तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर दबिश दी गई। पुलिस पार्टी को देखकर युवक तेज कदमों से चलने लगा, जिसे शक के आधार पर काबू किया गया।

दुष्कर्म प्रकरण में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। नाबालिग से दुष्कर्म करने के एक मामले में कार्रवाई करते हुए भुना पुलिस ने फरार चल रहे दूसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवक की पहचान काला पुत्र बसाऊ राम निवासी गांव जाण्डली कलां के रूप में हुई है। इस प्रकरण में इससे पहले भी एक आरोपी को काबू किया जा चुका है। थाना भुना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि थाना भुना में दर्ज पोक्सो एक्ट के एक मामले की जांच के दौरान पुलिस टीम द्वारा गहनता से कार्रवाई की जा रही थी। इसी क्रम में पुलिस ने बीयर उर्फ काला को काबू किया है।

ग्रामीण बैंक के कर्मियों ने हड़ताल की शुरू

सिरसा। हरियाणा ग्रामीण बैंक के अधिकारियों व कर्मचारियों की प्रदेश स्तरीय दो दिवसीय हड़ताल सोमवार से शुरू हो गई। हड़ताल के कारण दो दिन तक बैंक पूरी तरह बंद रहेंगे। सरकारी बैंकों की हालिया हड़ताल के बाद अब प्रदेश के हरियाणा ग्रामीण बैंक कर्मी हड़ताल पर चले गए हैं। हरियाणा ग्रामीण बैंक आफिसर्स एसोसिएशन का प्रधान अजय सरोहा ने बताया कि कर्मचारियों के साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है। टैक्स प्रीपूजिड कर्मचारियों के ऊपर बोझ के रूप में काम कर रहा है। इस टैक्स को बैंक वहन करें। पूरे 100 प्रतिशत टैक्स बैंक को अपने पोकेट से भरना चाहिए।

गिदड़खेड़ा में सिलाई सेंटर का हुआ शुभारंभ

सिरसा। गरीब का मुख गुरु की गुल्लक ट्रस्ट ने सोमवार को यूथ क्लब एसोसिएशन, मेरा युवा भारत विभाग, शहीद भगत सिंह युवा क्लब एवं गुरुद्वारा साहिब प्रबंधक कमेटी गिदड़खेड़ा के सहयोग से गांव गिदड़खेड़ा में पहले सिलाई सेंटर का शुभारंभ किया। इस सिलाई सेंटर के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं एवं बेटियों को सिलाई-कढ़ाई का निःशुल्क प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिससे वे आत्मनिर्भर बनकर अपना स्वरोजग़ार स्थापित कर सकें। इस केंद्र में कुल 44 लड़कियों को प्रशिक्षण देकर आत्मनिर्भर बनाने का लक्ष्य रखा गया है।

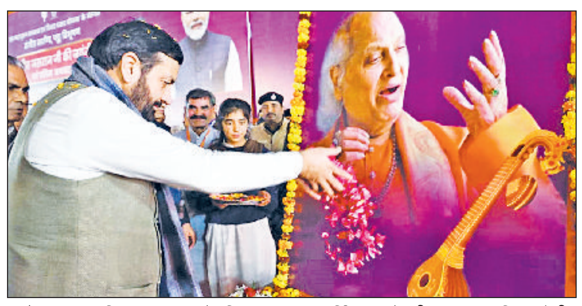
पंडित जसराज की जयंती पर राज्य स्तरीय समारोह में मुख्यमंत्री ने बतौर मुख्यातिथि की शिरकत

गांव पीलीमंदौरी में 33 केवी बिजली घर और पशु अस्पताल तथा भट्टू में आईटीआई बनाने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पंडित जसराज की जन्मभूमि गांव पीलीमंदौरी की मिट्टी को नमन करते हुए कहा कि आज हम पंडित जसराज की 96वीं जयंती के उपलक्ष्य में एकत्रित हुए हैं जिन्होंने हरियाणा की माटी की महक को सात समुंद्र तक पहुंचाने का काम किया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने वर्ष 2022 में पंडित जसराज कल्चरल फाउंडेशन की स्थापना की थी, आज हम उसकी जयंती मना रहे हैं। सीएम नायब सिंह गांव पीलीमंदौरी में पंडित जसराज की जयंती एवं प्रतिमा अनावरण पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह को बतौर मुख्यअतिथि संबोधित कर रहे थे। सीएम ने कहा कि पंडित जसराज एक व्यक्ति ही नहीं, अपने आप में एक संस्था थे। सातों महाद्वीपों पर अपनी गायकी का परचम लहराने वाले वे पहले भारतीय थे। उन्होंने पूरी दुनिया में भारतीय शास्त्रीय संगीत का जादू बिखारने का काम किया। समारोह में पूर्व विधायक दुड़ाराम ने मुख्यमंत्री के समक्ष फतेहाबाद विधानसभा क्षेत्र से जुड़ी विभिन्न जनहितकारी मांगें रखीं। उन्होंने क्षेत्र की सेमग्रस्त भूमि की समस्या के स्थायी समाधान करने, हिसार- घग्गर ड्रेन को मजबूत करने, भट्टू उपतहसील को पूर्ण तहसील का दर्जा देने, तथा विधानसभा क्षेत्र के गांवों में खेत-खलिहानों तक पहुंच के लिए रास्तों के निर्माण कराने सहित अन्य मांग प्रमुख रूप से उठाई। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भट्टू मंडी में नई आईटीआई की स्थापना, गांव पीलीमंदोरी में लगभग 9 करोड़ रुपये की लागत से 33 केवी बिजली सब स्टेशन के निर्माण, 40 लाख रुपये की लागत से पशु चिकित्सालय भवन के पुनर्निर्माण तथा गांव पीलीमंदोरी में अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग की चौपालों के निर्माण हेतु 11-11 लाख रुपये की अनुदान राशि देने की घोषणा की।

इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने भट्टू कला उपतहसील को तहसील का दर्जा देने संबंधी प्रस्ताव को समिति के समक्ष प्रस्तुत करने के निर्देश दिए, ताकि उसकी व्यावहारिकता का आकंलन किया जा सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि पंडित जसराज कल्चरल फाउंडेशन की संस्थापक ट्रस्टी दुर्गा जसराज द्वारा रखी गई सभी उचित मांगों को पूरा करवाया जाएगा। उन्होंने पंडित जसराज जी के पिता स्वर्गीय श्री मोती राम जी के नाम पर निर्मित पुस्तकालय में सोलर सिस्टम स्थापित करने और विस्तारीकरण के लिए 21 लाख रुपये की घोषणा की। इसके अतिरिक्त, कैबिनेट मंत्री श्री रणबीर सिंह गंगवा एवं राज्यसभा सांसद श्री सुभाष बराला ने भी पुस्तकालय में सोलर सिस्टम स्थापित करने के लिए 11-11 लाख रुपये की सहायता राशि देने की घोषणा की।



फतेहाबाद। पंडित जसराज के चित्र पर पुष्प अर्पित करते सीएम नायब सिंह सैनी व राज्य स्तरीय समारोह को संबोधित करते सीएम नायब सिंह सैनी। *फोटो: हरिभूमि*

सिरसा वायुसेना हवाई अड्डे पर उतरे सीएम

फतेहाबाद। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी सोमवार को सिरसा वायुसेना हवाई अड्डे से सड़क मार्ग के जरिये फतेहाबाद के गांव पीलीमंदौरी पहुंचे। इस कारण मुख्यमंत्री अपने निर्धारित समय से करीब अढ़ाई घंटे देरी से पहुंचे। दरअसल मुख्यमंत्री को पहले दिल्ली से स्टेट हेलीकॉप्टर से पीलीमंदौरी आना था। उनके हेलीकॉप्टर के लिए गांव में हैलीपेड भी बनाया गया था लेकिन सोमवार सुबह मौसम में धुंध व विजिबिलिटी कम होने के कारण उनका हैलीकॉप्टर दिल्ली से उड़ान नहीं भर सका। इसके बाद सीएम चार्टड प्लेन से दिल्ली से रवाना हुए। उनका प्लेन सिरसा वायुसेना हवाई अड्डे पर उतरा। यहां से सीएम सड़क मार्ग के जरिए गांव पीलीमंदौरी पहुंचे थे। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी गांव पीलीमंदौरी में पंडित जसराज की 96वीं जयंती पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में शामिल हुए।

बापू जसराज ने कहा था, गांव की पवित्र भूमि पर पैर रखने से पहले इसे प्रणाम जरूर करना

फतेहाबाद। पंडित जसराज की बेटी दुर्गा जसराज ने भावुक होते हुए कहा कि मैं अपने आप को धन्य समझती हूं कि मैं पंडित जसराज के साथ गांव पीलीमंदौरी की बेटी हूं। उन्होंने कहा कि जब वह 2006 में पंडित जसराज पार्क बनने पर यहां आई थी तब बापू जी ने उन्हें कहा था कि इस पवित्र भूमि पर पैर रखने से पहले इसे प्रणाम जरूर करना। पंडित जसराज जी इस भूमि को बेहद पावन मानते थे। उनकी सोच कि यह धरती नहीं यह स्वर्ग है। यह एक ऐसी भूमि है जहां कृष्ण बसते हैं। उन्होंने कहा कि पंडित जसराज कल्चरल फाउंडेशन की पीएम नरेन्द्र मोदी ने स्थापना की थी। यह फाउंडेशन भारतीय संगीत को आगे बढ़ाने का काम कर रहे हैं। उन्होंने सीएम नायब सिंह सैनी से मांग की कि पंचकूला में भव्य कल्चरल सैंटर, पंचकूला में बनाया जाए, जहां संगीत के साथ-साथ भागवत गीता का प्रचार हो और पूरे विश्व में यहां के युवा नाम कमाएं। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की तारीफ करते हुए दुर्गा जसराज ने कहा कि वह मुख्यमंत्री का धन्यवाद करती हैं कि यहां पर एक भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री की सोच बढ़ी है। जो व्यक्ति अपनी जड़ों को पहचानता है वह अपने देश की संस्कृति को कभी नहीं भूला सकता।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर लोकनिर्माण मंत्री रणबीर गंगवा, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, पूर्व मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बडख़ालसा, हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग के चेयरमैन प्रो. रविंद्र बलियाला, कार्यक्रम के आयोजक ओपी मालिया, हरकोफेड चेयरमैन वेद फुला, चेयरमैन भारत भूषण मिढ़ा, जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, प्रभारी सुरेंद्र आर्य, उपायुक्त डॉ. विवेक भारती, पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन सहित बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक और अधिकारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। पंडित जसराज जयंती पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में लोगों का अभिवादन स्वीकार करते सीएम नायब सिंह सैनी। *फोटो: हरिभूमि*

फतेहाबाद। गांव पीलीमंदौरी में पंडित जसराज की प्रतिमा का अनावरण करते सीएम नायब सिंह सैनी। *फोटो: हरिभूमि*

भजन पर तालियों से गूंजा पंडाल

फतेहाबाद। भजन सम्राट अनूप जलोटा ने गांव पीलीमंदौरी के स्टेडियम मे 'ऐसी लागी लगन, मीरा हो गई मगन, वो तो गली-गली हरिगुण गाने लगी, महलों में पली, बनके जोगन चली, मीरा रानी दीवानी कहाने लगी' भजन गाया तो पूरा पंडाल तालियों से गूंज उठा। गांव में बजी भजनों की धुन से ऐसा प्रतीत हो रहा था कि पूरा गांव कृष्ण-मीरा के प्रेम में मंत्रमुग्ध हो गया हो। अनूप जलोटा, दुर्गा जसराज के साथ विशेष रूप से कार्यक्रम में भाग लेने आए थे। इससे पूर्व उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि जहां-जहां शास्त्रीय संगीता पूजा जाता है, वहां-वहां आज के दिन की चर्चा अवश्य होगी। सुबह से छाई धुंध के बीच जैसे ही दोपहर 3 बजे अनूप जलोटा ने 'ऐसी लागी लगन, मीरा हो गई मगन, वो तो गली-गली हरिगुण गाने लगी, महलों में पली, बनके जोगन चली, मीरा रानी दीवानी कहाने लगी' शुरू किया तो धूप खिल आई। इस पर पंडाल में बैठे लोगों ने तालियां बजानी शुरू कर दी। हालांकि भजन की चंद पंक्तियां गाकर अनूप जलोटा ने अपनी वाणी को विराम दिया।

करंट से मौत के मामलें में एक काबू

- आरोपी की पहचान गुरप्रीत पुत्र सत्तू निवासी हड़ौली के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

ढाणी जल्लोपुर के पास खेत से गुजर रही 11 केवी लाइन से बिजली तार चोरी के प्रयास में करंट लगने से एक युवक की मौत के मामले में थाना सदर रतिया पुलिस ने जांच करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान गुरप्रीत पुत्र सत्तू निवासी हड़ौली के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि 31 जनवरी को प्रातः लगभग 8:30 बजे दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम से लाइनमैन सुरेन्द्र कुमार ने शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत में सुरेन्द्र ने कहा कि वह कम्प्लेंट सेंटर जल्लोपुर में तैनात हैं। उसको सूचना प्राप्त हुई कि ढाणी जल्लोपुर के पीछे स्थित 11 केवी भरपुर एपी लाइन के पोल पर एक व्यक्ति लटका हुआ है। सूचना पर वह तुरंत मौके पर पहुंचे, जहां एक युवक बिजली के पोल पर चढ़ा हुआ मिला तथा तार कटी हुई अवस्था में पाई गई। इस पर उसने इस बारे पुलिस को सूचना दी।

फतेहाबाद। बिजली तार चोरी मामले में गिरफ्तार युवक। *फोटो: हरिभूमि*

यह है मामला

पुलिस जांच में सामने आया कि मक्खन सिंह पुत्र सुरजीत सिंह निवासी हडौली एवं गुरप्रीत दोनों बिजली तार चोरी करने के इरादे से मौके पर आए थे। इस दौरान मक्खन सिंह पोल के ऊपर चढकर तार काट रहा था, जबकि गुरप्रीत नीचे खड़ा था। तार चोरी के दौरान 11 केवी लाइन चालू होने के कारण मक्खन सिंह को तेज करंट लगा, जिससे उसकी मौके पर ही मृत्यु हो गई, जबकि गुरप्रीत मौके से फरार हो गया था। इस मामले में पुलिस ने केस दर्ज किया और फरार आरोपी गुरप्रीत को गिरफ्तार कर लिया है।

झांसा देकर 70 लाख की ठगी, आरोपी काबू

फतेहाबाद। कबाड़ व्यापार में मोटे मुनाफे का झांसा देकर महिला से 70 लाख की ठगी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान कमलेश शर्मा पुत्र रामजी लाल शर्मा निवासी अशोक मिल, नरोड़ा रोड, अहमदाबाद, गुजरात के रूप में हुई है। आरोपी अब देव ऋषि रेजिडेंसी सोसायटी, अहमदाबाद में रहता है। थाना साइबर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक राहुल ने बताया कि साइबर पोर्टल पर प्राप्त शिकायत के आधार पर मामले की गहन जांच की गई। शिकायतकर्ता मीता गुप्ता पत्नी नीरज गुप्ता, निवासी प्रेम नगर, टोहाना ने अपनी शिकायत में बताया कि आरोपियों ने कबाड़ व्यापार में निवेश कर कम समय में अधिक लाभ दिलाने का लालच देकर शिकायतकर्ता को विश्वास में लिया। जांच में सामने आया कि आरोपियों ने योजनाबद्ध तरीके से शिकायतकर्ता से लगभग 70 लाख रुपये प्राप्त किए।

रोडवेज के निजीकरण के खिलाफ चक्का जाम 12 को

- सिरसा डिपो सीटू और सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा का संयुक्त जत्था सिरसा डिपो में पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन ने आगामी 12 फरवरी कि राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारी में सिरसा डिपो सीटू और सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा का संयुक्त जत्था सिरसा डिपो में पहुंचा। जत्थे में जिला प्रधान मदनलाल खोथ, जिला सचिव रमेश कुमार सैनी, कोषाध्यक्ष अशोक पटवारी, फायर से राज्य महासचिव सुखदेव सिंह, बिजली बोर्ड से ब्लॉक प्रधान ललित कुमार शामिल रहे। डिपो प्रधान पृथ्वी सिंह चाहर ने बताया कि राज्य महासचिव सुमेर सिवाच, वरिष्ठ उप प्रधान शिव कुमार श्योराण, कीमत सिंह ढांडा और सीआईटीयू के नेता विनोद कुमार और सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के राज्य महासचिव कृष्ण कुमार नैन व सुमेर सिवाच, शिवकुमार श्योराण ने हड़ताल के लिए गेट मीटिंग को संबोधित किया। उन्होंने राष्ट्रव्यापी हड़ताल में निजीकरण की नीतियों व कर्मचारी मजदूरी विरोधी चारों लेबर कोडों को रद्द करने की मांग करते हुए आठवें वेतन आयोग का गठन, समान काम समान वेतन, पुरानी पेंशन बहाली व सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने की मांग की।

सिरसा। हड़ताल के लिए गेट मीटिंग को संबोधित करते हुए कर्मचारी नेता।

सभी खाली पदों पर प्रमोशन करें

डिपो राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने बताया कि हरियाणा सरकार व परिवहन विभाग के उच्च अधिकारियों के साथ कई दौर की बातचीत में विभाग के कर्मचारियों की बनाई गई तबादला नीति खामियों पर यूनियन लिखित आपत्ति जताते हुए तबादला नीति रद्द करने की मांग कर चुकी है, मांग है कि अब सरकार चालकों-परिचालकों का आपसी स्थानांतरण करे। सभी खाली पदों पर प्रमोशन करे। बीती 19 जनवरी को सभी डिपो पर प्रदर्शन करते हुए महाप्रबंधकों के माध्यम से आगामी 12 फरवरी 2026 को चक्का जाम करने का नोटिस भेजने का काम किया था।

किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रमः कल प्राइवेट स्कूलों में होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

एससीईआरटी हरियाणा एवं हरियाणा राज्य एड्स कंट्रोल सोसायटी के आदेशानुसार फतेहाबाद जिले के सभी प्राइवेट स्कूलों में किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन 4 फरवरी, विश्व कैंसर दिवस के दिन किया जाएगा। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान फतेहाबाद के प्राचार्य विनोद श्योराण ने बताया कि इस कार्यक्रम के तहत, सभी प्राइवेट स्कूल अपने स्तर पर सेमिनार, वाद-विवाद प्रतियोगिता, रंगोली, पोस्टर मेकिंग, जागरूकता अभियान या रैली का आयोजन कर किशोरावस्था शिक्षा के बारे में बच्चों को जागरूक करेंगे।

किशोरावस्था शिक्षा के बारे में देंगे जानकारी

किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम के जिला प्रभारी डॉ. प्रदीप लौरा ने बताया कि प्रथम चरण में 4 फरवरी को सभी विद्यालयों में किशोरावस्था शिक्षा एवं एड्स कंट्रोल के बारे में बच्चों को जानकारी दी जाएगी। इस कार्यक्रम बारे सभी खण्ड शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया जा चुका है कि प्रत्येक खण्ड के सभी प्राइवेट स्कूलों चाहे सीबीएसई बोर्ड से संबंधित हों या हरियाणा शिक्षा बोर्ड से, सभी स्कूलों में कक्षा छह से ऊपर के बच्चों को किशोरावस्था शिक्षा संबंधित जागरूकता कार्यक्रम अवश्य आयोजित किए जाएं। इन गतिविधियों के आयोजन उपरांत, परिणामस्वरूप फतेहाबाद जिले के 29 स्कूलों का चयन किया जाएगा जिन्हें इस कार्यक्रम के लिए प्रोत्साहन राशि का भी वितरण किया जाएगा।

प्राचार्य विनोद श्योराण व डॉ. प्रदीप लौरा।

कार्यक्रम: पंचनद सदन में प्राकृतिक खेती और गीता के विज्ञान पर दिया जोर

फतेहाबाद में गूंजा गीता का संदेश, मिट्टी को जहरमुक्त करना ही सबसे बड़ी राष्ट्रभक्ति

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

पंचनद सदन में अध्यात्म, विज्ञान और कृषि के अद्भुत संगम का नजारा दिखा। इस्कॉन और पंचनद सेवा ट्रस्ट के सहयोग से आयोजित श्रीमद् भगवद गीता, गोसंवर्धन एवं प्राकृतिक कृषि विषयक संगोष्ठी में वक्ताओं ने वर्तमान जीवनशैली और कृषि पद्धतियों में क्रांतिकारी बदलाव का आह्वान किया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर आईआईटी मंडी के निदेशक और इस्कॉन भक्तिवेदांत गुरुकुल के मार्गदर्शक डॉ. लक्ष्मीधर बेहरा ने शिरकत की। कार्यक्रम में ओडिशा के पूर्व राज्यपाल डॉ. गणेशी लाल और भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा विशेष तौर पर मौजूद रहे।

फतेहाबाद। कार्यक्रम में पहुंचे अतिथियों का तिलक लगाकर स्वागत करते हुए।

गोबर और गोमूत्र से धरती बनेगी उपजाऊ

मुख्य वक्ता डॉ. लक्ष्मीधर बेहरा ने आधुनिक विज्ञान के संदर्भ में गीता की प्रासंगिकता सिद्ध की। उन्होंने कहा, मिट्टी को आजादी देना उनकी सबसे बड़ी इच्छा थी। उआज वह समय आ गया है जब हमें अपनी धरती माता को जहरीले कीटनाशकों से आजादी देनी है। गौ माता के गोबर और गोमूत्र में वह शक्ति है जो बंजर और खारी जमीन को भी उपजाऊ बना सकती है। डॉ. बेहरा ने कहा कि उन्होंने वृंदावन के पास 101 एकड़ खारी जमीन को गोमूत्र और गोबर से उपजाऊ बनाने का सफल उदाहरण पेश किया।

बैक टू बेसिकस के मंत्र पर जोर दिया

ओडिशा के पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल ने अपनी चिरपरिचित सादगी से सबको प्रभावित किया। मंच की बजाय आम श्रद्धालुओं के बीच बैठकर उन्होंने कहा कि गीता हमें भौतिक संसार को अविनाशी परमात्मा से जोडना सिखाती है। उन्होंने बैक टू बेसिकस के मंत्र पर जोर दिया। भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा ने इस आयोजन को सामाजिक समरसता का प्रतीक बताया। इस्कॉन वृंदावन की टीम द्वारा किए गए 'हरे कृष्ण' महामंत्र के संकीर्तन ने पूरे सदन को भावविभोर कर दिया।

हरिभूमि
सहेली
रोहतक, मंगलवार
3 फरवरी 2026

जब मानव जीवन मिला है तो इसे मूल्यवान समझें। बेशकीमती जीवन व्यर्थ ना जाने दें। हम इस बात को समझें कि जीवन मिला है तो दुखों का अंधेरा छाएगा ही, इससे हताश-निराश ना हों। यह ना भूलें कि सुबह का उजियारा नई आशाएं लेकर आएगा, सफल जीवन की राह बनाएगा। इस राह में हमारी जीवनशैली कैसी हो, जिससे जिंदगी आसान और खूबसूरत बने, जानिए।

भरपूर जिएं और बनाएं अपनी जिंदगी खूबसूरत

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

प्रसिद्ध लेखक पी. वी. अखिलन ने अपनी पुस्तक 'चित्रप्रिया' में एक जगह लिखा है, 'अपनी जिंदगी का हर पल खूबसूरत बनाने का प्रयास करें। यदि सुंदर न बना सके तो कम से कम जैसी है, वैसी तो रहने दें।' जी हां, जब ईश्वर ने हमें मानव जीवन दिया है तो इसे व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों, तनाव और परस्पर वैमनस्य में ना गंवाएं। जिंदगी को रोते-बिलखते जीने से क्या फायदा? हमें यह समझना चाहिए, जीवन कभी भी एक जैसा नहीं रहता। इसमें सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। इसलिए जब इस संसार में जन्म लिया है तो जीवन का भरपूर आनंद लेते हुए परेशानियों-संकटों का समझदारी से सामना करें, इससे उबरें, इन पर विजय हासिल करें।

तनाव से बनाएं दूरी: जब भी आप तनाव में हों, प्रकृति के बीच जाएं। किसी पार्क में जाकर वहां फूल-पत्तियों को देखें कि कैसे वे धूप, बारिश, सर्दी, आंधी-तूफान सहकर भी खिले रहते हैं, मुस्कुराते रहते हैं। कली से बने फूलों को प्रकृति कैसे एक नाजुक बच्चे की तरह अपनी सुरक्षा देती है। एक बार ध्यान से प्रकृति की हर कृति को देखें। यकीन मानिए, आप दंग रह जाएंगी कि किस प्रकार एक मां के आंचल की भांति प्रकृति ने कलियों से बने फूल, फिर फल की सुरक्षा की है।

हमेशा सकारात्मक रहें: परेशानियां हर किसी के जीवन में आती हैं। कुछ उनका सामना हंसकर करते हैं तो कुछ जरा-सी परेशानी में घबरा जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। जीवन का नाम ही संघर्ष है, परंतु परेशानियों से घबराकर भागना, ठीक नहीं है। संसार में हर समस्या का समाधान है। बस धैर्य, साहस और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है।

मित्र बनाएं
अकेलापन कई बार डिप्रेशन, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को जन्म देता है। अपनी कुछ सहेलियां अवश्य बनाएं। सुबह या शाम जब भी पार्क में टहलने जाएं, वहां आई महिलाओं से दोस्ती करें। इनसे कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें। उनके साथ अपने सुख-दुःख साझा करें, इससे आपका मन हल्का होगा। आपको एक संबल मिलेगा।

छोटी-छोटी खुशियां सेलिब्रेट करें: जीवन चलने का नाम है। कभी परेशानियों का घना अंधेरा आपको घेर लेगा, तो कभी प्रातः उगे सूरज की किरणें नई आशाओं का संचार करेंगी। सुख और दुःख तो जीवन के दो पहलू हैं, इससे आपको प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है। सुख है तो दुःख भी आएगा, यह तो धूप-छांव का खेल है। आप धैर्य के साथ प्रत्येक स्थिति का सामना करें। सुख में बहुत अधिक खुश न हों, दुःख में बहुत अधिक दुःखी ना हों। जो भी आपके पास अच्छा है, उसे सहेजें और सोचें कि ये सब अन्य लोगों के पास कितना है। बहुत ज्यादा पाने की उत्कंठा ना पालें, जो भी आपके पास है, उसमें संतोष करें। यही सुखी जीवन का सूत्र है।

व्यस्त रहें-मस्त रहें: कहा जाता है 'व्यस्त रहें, मस्त रहें' क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। स्वयं को हर हाल में व्यस्त रखें। यदि आप वर्किंग हैं, ऑफिस के बाद कुछ समय आपके पास खाली रहता है तो उसमें अपने अधूरे शौकों को पूरा करें, जैसे म्यूजिक, डांसिंग, पेंटिंग या फिर राइटिंग जो भी आपकी पसंद का काम हो उसे करें और व्यस्त रहें। इससे आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी, आप ऊर्जावान रहेंगी।

मन का करें: कई बार हम दूसरों को लेटेस्ट फैशन की ड्रेस पहने देखकर, डांस फ्लोर पर खुलकर डांस करते देखकर या बिंदास तरीके से जीते देखकर खुद भी वैसा जीवन जीने की सोचते हैं, लेकिन हमारे अंदर का संकोच ऐसा करने से रोक देता है। आपका जो भी करने का मन करे, खुलकर करें। हमेशा याद रखें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। मन की अपनी किसी तमन्ना को मारे नहीं। लोग क्या कहेंगे, सोचकर अपनी ख्वाहिशों को दबाएं नहीं। अपनी जिंदगी अपने ढंग से जिएं, भरपूर जिएं और खुश रहें।

भूलना सीखें: कई बार किसी नाते-रिश्तेदार या मित्र-परिचित का व्यवहार मन को अंदर तक आहत कर देता है, इससे मन व्यथित हो उठता है। उस व्यवहार या बात को मन में पाले न रखें। जो हुआ, उसे भूल जाएं, मतलब 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधि ले' के सिद्धांत पर चलें। इससे आपको मानसिक शांति तो मिलेगी ही, साथ ही सामने वाले के प्रति मन में बैठी कड़वाहट भी खत्म होगी और रिश्तों में फिर से मिठास घुलेगी।

जीवन को अनुभव करें: आप मनुष्य हैं, अपने इस मनुष्य जीवन को अनुभव करें। इस बात को मानें कि आप पृथ्वी पर जन्म लेने वाले समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आपको ईश्वर ने पृथ्वी पर मनुष्य का 'महान जीवन' जीने के लिए भेजा है, इसे व्यर्थ के कार्यों में जाया ना करें। इसे परिवार, समाज, देश और मानव कल्याण में लगाएं। इस बारे में सीनियर काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जिंदगी एक बार मिली है, इसके हर रंग को हंसते-खेलते जिएं, पूरा आनंद उठाएं, आपको एक अलग तरह का सुकून मिलेगा, खुशी मिलेगी।'

जब हां कहने से बढ़े बोझ तब ना कहना है जरूरी

लोगों की मदद करना, कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन जब लोग आपकी इस आदत का फायदा उठाते हुए आप पर कामों का बोझ डालने लगेंगे तो आपके पास अपने लिए समय नहीं रहेगा। लगातार काम करते हुए आप तनाव से घिर सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी सही नहीं। इसलिए हर किसी के काम के लिए हां मत कहिए।

एडवाइस
अनीता जैन

हममें से कई लोग दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इस सोच के कारण हर काम के लिए 'हां' कह देते हैं। हमें लगता है, 'ना' कहने से सामने वाला बुरा मान जाएगा या हमें गलत समझेगा। लेकिन हर बार अपनी इच्छा और सुविधा को नजरअंदाज कर दूसरों की बात मानना, धीरे-धीरे हमारे मन, समय और आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे तनाव, थकावट और मन में असंतोष बढ़ता है। हमें इससे बचना चाहिए।

हर किसी की बात पूरी करना जरूरी नहीं: हमारा यह समझना जरूरी है कि आज के व्यस्त जीवन में हर किसी की बात को पूरा करना जरूरी नहीं है। यदि सामने वाले को हमारी मदद की सच में जरूरत है तो हम सहानुभूति के साथ 'हां' कह सकते हैं। लेकिन अगर उसकी जरूरत केवल औपचारिक या दबावपूर्ण है, तो विनम्रता और स्पष्टता से 'ना' कहना बेहतर है। सही समय पर समझदारी से 'ना' कहना हमारे जीवन में संतुलन और मानसिक शांति बनाए रखने में मदद करता है।

बार-बार 'हां' बढ़ाता है तनाव: हर बार दूसरों की बात मानना भले ही तुरंत ठीक लगे, लेकिन लंबे समय में यह आदत हमें मानसिक और शारीरिक रूप से थका देती है। ऑफिस में जरूरत से ज्यादा जिम्मेदारी लेना, किसी रिश्ते में अपनी मर्जी के खिलाफ काम करना या सामाजिक आयोजनों में थकावट के बावजूद जाना, ये सभी बातें धीरे-धीरे हमारे भीतर चिड़चिड़ापन, असंतोष और तनाव पैदा करती हैं। ऐसे में खुद के लिए समय निकालना भी मुश्किल हो जाता है।

मना करना समझदारी भरा कदम: 'ना' कहना असभ्यता नहीं है, बल्कि यह एक समझदारी भरा कदम है। जब कोई काम हमारे समय, सुविधा या मानसिक स्थिति के अनुकूल न हो, तो उसे मना करना हमारी जिम्मेदारी है। ऐसा करना यह दिखाता है कि हम अपनी सीमाओं और जरूरतों को समझते हैं। साथ ही साथ यह दूसरों को भी सिखाता है कि हर बार आपसे 'हां' की उम्मीद न करें।

समय बचाने में मदद करता है 'ना': हम सबके पास समय सीमित है। अगर हम हर बात पर 'हां' कहेंगे, तो अपने जरूरी काम और आराम के लिए वक्त नहीं बचेगा। सोच-समझकर 'ना' कहने से हम अपनी ऊर्जा और ध्यान उन कामों में लगा सकते हैं, जो हमारे लिए वाकई जरूरी हैं। यह आदत हमें बेहतर समय प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता और संतुलन देती है।

विनम्रता से कहें 'ना': कुछ लोग ना कहने में बहुत संकोच करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जरूरी है वे अपने स्वभाव-व्यवहार में बदलाव लाएं। ऐसे लोग सबसे पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें। किसी काम का अनुरोध मानने से पहले सोचें कि क्या वह काम आपके समय या मानसिक स्थिति के अनुकूल है। अगर नहीं, तो विनम्रता से मना करना सही होगा। जैसे कहें, 'मैं आपकी बात समझती हूं, लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए संभव नहीं है।' इससे रिश्तों में कटुता नहीं आती।

गिल्ट महसूस न करें: खुद के लिए सीमाएं तय करना कोई अपराध नहीं। 'ना' कहना, दरअसल आत्म-देखभाल का ही एक हिस्सा है, न कि असंवेदनशीलता।

तुरंत जवाब न दें: अगर किसी निर्णय को लेकर आप उलझन में हैं, तो समय लेकर सोचें। कहें, 'मैं इस पर सोचकर बताऊंगी।' यह आपको बिना दबाव के सही फैसला लेने में मदद करेगा।

सबको खुश करने की आदत छोड़ें: यह समझें कि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकतीं। सीमाएं बनाना और उन्हें साफ तरीके से बताना आत्मबल की निशानी है।

हर साल फरवरी-मार्च में जैसे-जैसे बच्चों के फाइनल एग्जाम्स करीब आने लगते हैं, वैसे ही बच्चों ही नहीं उनके पैरेंट्स का भी तनाव बढ़ने लगता है। ऐसे में पैरेंट्स को बहुत समझदारी से बच्चों की केयर और गाइड करना चाहिए, जिससे बच्चा टेंशनफ्री होकर एग्जाम दे सके।

बच्चों की ही नहीं ये आपकी भी परीक्षा का समय है

प्रिपरेशन
मनोज अग्निहोत्री

अब से कुछ ही दिनों बाद बच्चों के फाइनल एग्जाम शुरू होने वाले हैं। इन दिनों कई घरों में बच्चों से अधिक उनके माता-पिता एग्जाम को लेकर तनाव में दिख रहे हैं। उन्हें हर समय यही चिंता लगी रहती है कि बच्चा सही ढंग से पढ़ाई कर पा रहा है या नहीं। अपनी इसी सोच के चलते, पैरेंट्स बच्चे को बार-बार टोकते हैं। इससे बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस में आ जाता है। पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यह समय बच्चों का सपोर्ट सिस्टम बनने का होता है, न कि आलोचक बनने का।

तुलना करेगी आहत: किसी बच्चे की अपने बच्चे से तुलना न करें। इस प्रकार की तुलनात्मक बातें बच्चे को मानसिक रूप से आहत और अपमानित करती हैं, क्योंकि जिस प्रकार अपनी रसोई में आपका काम करने का अपना तरीका होता है, उसी प्रकार हर बच्चे का भी अपनी पढ़ाई का एक तरीका, योग्यता और क्षमता होती है, वह उसी के अनुसार अपना अध्ययन करता है।

ताना न मारें: 'तुम कुछ नहीं कर सकते, भगवान जाने तुम्हारा क्या होगा?' 'हम तुम्हारी हर जरूरत को पूरा करते हैं और एक तुम हो कि इसके बदले में ढंग से पढ़ाई तक नहीं कर सकती हो।' ऐसे ताने या कटुवचन अपने बच्चे से बिल्कुल न बोलें। ध्यान रखिए, वर्तमान समय में अंकों की अधिकता किसी भी अच्छे स्कूल में एडमिशन होना सुनिश्चित नहीं करता और न ही एक कक्षा के अधिक मार्क्स से बच्चे का जीवन बनता-बिगड़ता है। हां इस प्रकार के वाक्यों से आप अपने और बच्चे के मध्य एक दूरी अवश्य बना लेते हैं।

रखें स्वस्थ पारिवारिक माहौल: कई परिवारों में पति-पत्नी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं या फिर मेहमानों का आवागमन होता रहता है। ऐसे में बच्चे के लिए पढ़ाई कर पाना मुश्किल हो जाता है। इस समय आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को घर में एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करें, ताकि वह बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई कर सके। घर के वातावरण को सरल और सहज रखें ताकि बच्चा भी परीक्षा को हौव्वा न समझकर, सहज प्रक्रिया समझे।

डाइट है बहुत महत्वपूर्ण: एग्जाम के दिनों में अपने बच्चे की डाइट का विशेष ध्यान रखें। उसे पौष्टिक भोजन दें। फास्ट फूड के स्थान पर ताजे फलों का जूस, मेवे और हरी सब्जियां खाने को दें।

मददगार बनें: जब परीक्षा एकदम सिर पर होती है तो कुछ बच्चे घबरा जाते हैं कि कैसे पढ़ें, पढ़ाई के क्या तरीके अपनाएं या फिर कैसे रिवीजन करें? ऐसे में बच्चों को स्वयं गाइड करें या किसी परिचित शिक्षक से मदद लेने को कहें।

(सीनियर साइकोलॉजिस्ट निधि तिवारी से की गई बातचीत पर आधारित)

भावनात्मक सपोर्ट दें
अकसर इन दिनों में बच्चे अपने कोर्स को लेकर घबरा जाते हैं, वे एग्जाम फोबिया से ग्रस्त हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए तो किसी लायक नहीं समझे जाएंगे। ऐसे में आपका दायित्व है कि आप उन्हें समझाएं कि उनके मार्क्स कम आएं या अधिक, आप हर हाल में उनके साथ हैं। समय निकालकर आप उनसे पढ़ाई के अलावा अन्य विषयों पर हल्की-फुल्की बातें करें, ताकि आप उनके मन की बातों को पढ़कर सही मार्गदर्शन दे सकें।

जैसी हो आपकी स्किन टोन वैसा ही चुनें परफेक्ट लिपस्टिक शेड

मेकअप
ललिता गोयल

लिपस्टिक लगाना लगभग सभी महिलाओं को अच्छा लगता है। इससे उनकी फेस ब्यूटी निखर उठती है। लेकिन कुछ महिलाएं इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि उनकी स्किन टोन के अनुसार लिपस्टिक का कौन-सा शेड उन्हें सूट करेगा? स्किन टोन के अनुसार सही शेड की लिपस्टिक आपके लुक को बदल सकती है और पूरा लुक इंस्टेंट अपग्रेड हो जाता है। वहीं गलत शेड की लिपस्टिक से लुक निखरकर सामने नहीं आता क्योंकि जहां कुछ कलर लुक को डल दिखाते हैं, वहीं कुछ ज्यादा ही लाउड लगते हैं। जैसे अगर किसी का स्किन टोन मीडियम-फेयर है, तो उन पर काफी शेड्स अच्छे लगते हैं, लेकिन हर शेड उन पर नहीं जंचता। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए परफेक्ट लिप शेड को चुनें। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक शेड का सेलेक्शन।

फेयर स्किन टोन: अगर आपकी त्वचा गोरी रंगत वाली यानी आपका स्किन टोन फेयर है तो आपके लिप्स पर कोरल, वाइन रेड, लाइट पर्पल पीच, चेरी रेड या न्यूड पिंक शेड की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगेंगी। फेयर स्किन टोन वाली महिलाएं, बोल्ड लुक के लिए मोव या मोका शेड भी ट्राई कर सकती हैं। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा शिमर या ग्लॉसी लुक वाले लिपस्टिक के शेड्स से बचना चाहिए।

व्हीटिश स्किन टोन: गेहुंआ रंगत यानी व्हीटिश स्किन टोन वाली महिलाओं को न्यूड शेड्स की लिपस्टिक लगाने से बचना चाहिए क्योंकि यह उनके चेहरे की रंगत को फीका कर सकते हैं। ऐसी स्किन टोन पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा इस स्किन टोन वाली महिलाएं डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। इन कलर के लिपस्टिक शेड्स चेहरे पर ताजगी और चमक लाते हैं। इसके साथ ही पूरे लुक को निखारते हैं।

डार्क स्किन टोन: अगर आपकी रंगत दबी हुई यानी सांवली (डार्क स्किन टोन) है तो आपको लिपस्टिक में मैट लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड, कैरेमल कलर, कॉफी कलर ट्राय करने चाहिए। ये शेड उन्हें काफी सूट करते हैं। इस स्किन टोन वालों को ग्लॉसी लिपस्टिक से बचना चाहिए क्योंकि ये उनकी रंगत को और अधिक डार्क दिखाते हैं। अगर किसी का स्किन टोन ज्यादा डार्क है तो उन्हें ब्राउन, रेड, पर्पल कलर के शेड्स को चुनना चाहिए।

(मेकअप आर्टिस्ट रेनू महेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

अलग-अलग वजहों से महिलाओं में विभिन्न कैंसर हो सकते हैं। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो कैंसर का ट्रीटमेंट संभव है। वर्ल्ड कैंसर डे, 4 फरवरी पर विभिन्न तरह के कैंसरों के लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

रहें अवेयर-पहचानें लक्षण कैंसर से होगा बचाव

मेडिकल एडवाइस

बीते कुछ वर्षों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ओवेरियन कैंसर, एंडोमेट्रियल (यूटेरस) और कोलन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि सही लाइफस्टाइल, बैलेंस्ड डाइट और समय-समय पर जांच से इन कैंसरों के रिस्क को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

कैंसर के शुरुआती संकेत: महिलाओं में होने वाले अधिकतर कैंसर की पहचान शुरुआती लक्षणों से ही की जा सकती है। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. बुचुन कुमारी मिश्रा** बताती हैं, 'ब्रेस्ट कैंसर में स्तन में गांठ महसूस होना, स्तन के आकार या रंग में बदलाव, निप्पल का अंदर धंसना या निप्पल से किसी तरह का असामान्य डिस्चार्ज आना शुरुआती संकेत हो सकते हैं। वहीं सर्वाइकल कैंसर में पीरियड्स के अलावा बार-बार ब्लीडिंग होना, इंटरकोर्स के बाद रक्तस्राव या असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज को गंभीरता से लेना जरूरी है। ओवेरियन कैंसर के लक्षण अकसर सामान्य पेट की समस्या समझ लिए जाते हैं, जैसे लगातार पेट फूलना, निचले पेट में दर्द, जल्दी पेट भर जाना या बिना वजह वजन बढ़ना। इसी तरह एंडोमेट्रियल कैंसर में मेनोपॉज के बाद किसी भी तरह की ब्लीडिंग होना खतरे का संकेत माना जाता है। जबकि कोलन कैंसर में लंबे समय तक कब्ज रहना, स्टूल में खून आना, बार-बार थकान महसूस होना या खून की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें से किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना बेहद जरूरी है।'

लाइफस्टाइल हो सही: हेल्दी लाइफस्टाइल, कैंसर से बचाव का कारगर उपाय है। महिलाओं को रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट वॉक, योगाभ्यास या किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूरी बनाना चाहिए। हार्मोन से जुड़ी या गर्भनिरोधक दवाओं का लंबे समय तक बिना डॉक्टर की सलाह के सेवन से बचना चाहिए। यह हार्मफुल हो सकता है।

न्यूट्रिशस डाइट: महिलाओं को डाइट में हरी सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी जरूर शामिल करनी चाहिए। इसके साथ ही पपीता, सेब, अनार और बेरीज जैसे फल इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। दलिया, ओट्स और दालों जैसे फाइबर युक्त आहार पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। हल्दी, लहसुन और अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को अंदर से सुरक्षित रखते हैं।

जरूरी टेस्ट: कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका रेग्युलर स्क्रीनिंग और समय पर जांच है, क्योंकि इससे बीमारी को शुरुआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इस बारे में, रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर की कंसल्टेंट-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. सहाना पुन्नेशेट्टी** डिटेल में बताती हैं, ब्रेस्ट कैंसर को पहचानने के लिए 20 साल की उम्र के बाद हर महिला को महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की गांठ या बदलाव को समय रहते पहचाना जा सके। वहीं 40 साल की उम्र के बाद डॉक्टर की सलाह से मैमोग्राफी कराना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए 25 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट कराना चाहिए। वहीं कोलन कैंसर से बचाव के लिए स्टूल टेस्ट किया जाता है। एचपीवी वैक्सीन, सर्वाइकल कैंसर से बचाव में कारगर है।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

खबर संक्षेप

चेक बाउंस का वांछित भगोड़ा गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस टीम ने चेक बाउंस मामले में वांछित भगोड़े आरोपी को कालांवाली क्षेत्र से काबू कर लिया है। पीओ स्टाफ प्रभारी जनकराज ने बताया कि अदालत द्वारा आरोपी को बार-बार नोटिस देने पर भी आरोपी अदालत में हाजिर नही हुआ। अदालत के आदेशों की अवहेलना करने पर अदालत ने आरोपी विजय कुमार को बीती 23 सितम्बर 2024 को पीओ घोषित किया था। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी के खिलाफ थाना सिविल लाइन सिरसा में मामला दर्ज कर जांच पीओ स्टाफ सिरसा को सौंपी गई थी। प्रभारी ने बताया कि पीओ स्टाफ की एक पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी विजय कुमारनिवासी कालांवाली जिला सिरसा को काबू कर लिया।

गेहूं उतारते समय मजदूर की मौत

ओढां। गांव पन्नीवाला मोटा में ट्रक से गेहूं उतारते समय पैर फिसलने से नीचे गिरने के कारण एक मजदूर की मौत हो गई। सूचना मिलने पर ओढ़ा पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लेकर कारवाई शुरू कर दी। इस सम्बंध में पुलिस ने मृतक के पुत्र के ब्यान पर इत्तेफाकिया घटना की कार्रवाई दर्ज की है। जानकारी के अनुसार गांव पन्नीवाला मोटा में स्थित एक राशन डिपो पर कुछ मजदूर राशन से भरे एक ट्रक में से राशन उतारकर दूसरे ट्रक में लाद रहे थे। इसी दौरान ट्रक के ऊपर चढ़े 58 वर्षीय मजदूर राजकुमार निवासी कालांवाली का अचानक पैर फिसल गया और वह नीचे पक्के फर्श पर सिर के बल गिर गया।

आईटीआई सिरसा में रोजगार मेला 9 को

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), सिरसा में 9 फरवरी को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय शिक्षुता एवं रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। प्रधानाचार्य राकेश शर्मा ने बताया कि इस मेले में 10 से 12 प्रतिष्ठित कंपनियां भाग लेंगी, जो युवाओं को शिक्षुता प्रशिक्षण एवं रोजगार के अवसर प्रदान करेंगी। इस रोजगार मेले में 10वीं, 12वीं एवं आईटीआई उत्तीर्ण छात्र-छात्राएं भाग लेकर रोजगार एवं शिक्षुता से संबंधित लाभ उठा सकते हैं। मेले से संबंधित अधिक जानकारी के लिए इच्छुक अभ्यर्थी राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, सिरसा में संपर्क कर सकते हैं।

हादसे में एक युवक की मौत, तीन घायल

उकलाना। क्षेत्र के उकलाना–दौलतपुर मार्ग पर हुए दर्दनाक हादसे में एक युवक की मौत हो गई जबकि तीन अन्य युवक घायल हो गए। हादसा बाइक व क्रूजर गाड़ी की आमने-सामने टक्कर से हुआ। हादसे से पूरे क्षेत्र में शोक की लहर दौड़ गई।मिली जानकारी के अनुसार क्षेत्र के गांव साहू निवासी 23 वर्षीय सूरज उर्फ सुशील अपने गांव के वीरेंद्र सहित उकलाना के दो अन्य युवकों के साथ गांव धांसू में वेटर के तौर पर काम करने गया हुआ था। कार्य समाप्त कर चारों युवक एक ही बाइक पर सवार होकर धांसू से उकलाना लौट रहे थे। इसी दौरान हादसा हुआ।

श्रद्धा के साथ मनाया संत शिरोमणि गुरु रविदास का जन्मोत्सव

भक्ति आंदोलन के एक महान संत, कवि व समाज सुधारक थे रविदास : बलविंदर

- शहर के भूना रोड स्थित सुभाष नगर में कार्यक्रम आयोजित
- सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने गुरु का प्रसाद ग्रहण किया और गुरु महाराज के चरणों में शीश नवाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

शहर के भूना रोड स्थित सुभाष नगर में संत शिरोमणि श्री गुरु रविदास महाराज जी का 649वां जन्मोत्सव बड़ी धूमधाम और हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर आरपीआई (ए) के अल्पसंख्यक सैल के प्रदेशाध्यक्ष सरदार बलदेव सिंह काहलों ने भाग लिया। विशिष्ट अतिथि के रूप में पार्टी के फतेहाबाद जिलाध्यक्ष बलविंदर चौहान मौजूद रहे। अतिथियों द्वारा पावन पवित्र जोत जगाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। जोत प्रज्वलन के साथ ही पूरा वातावरण गुरु रविदास महाराज के जयकारों से गुंजायमान हो उठा। विशाल लंगर में सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने गुरु का प्रसाद ग्रहण किया और गुरु महाराज के चरणों में शीश नवाया।

फतेहाबाद। कार्यक्रम में गुरु रविदास को नमन करते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

ये बोले मुख्य अतिथि

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि बलदेव सिंह काहलो ने कहा कि संत गुरू रविदास ने ऊंच-नीच का भेदभाव खत्म करके सच्चाई के मार्ग पर चलने की शिक्षा दी। उन्होंने ने कहा कि संत रविदास जी भारतीय भक्ति आंदोलन के एक महान संत, कवि और समाज सुधारक थे। उन्होंने 'मन चंगा तो कठौती में गंगा' का कालजयी संदेश दिया, जिसका अर्थ है कि यदि मन शुद्ध है तो ईश्वर आपके हृदय में ही वास करते हैं। जिलाध्यक्ष बलविंदर चौहान ने कहा कि गुरु जी ने जात-पात और छुआछूत जैसी कुरीतियों का कड़ा विरोध किया। उन्होंने एक ऐसे 'बेगमपुरा' (बिना दुख का शहर) की परिकल्पना की जहां कोई भेदभाव न हो। उनके रचित अनेक पद 'गुरु ग्रंथ साहिब' में भी शामिल हैं, जो उनकी आध्यात्मिक ऊँचाई और प्रासंगिकता को दर्शाते हैं। बलविंदर चौहान ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा पंजाब के गांव बल्ला साहब में आदमपुर एयरपोर्ट का नाम बदलकर संत श्री गुरू रविदास जी महाराज के नाम पर रखने पर खुशी जाहिर की।

कार्यक्रम के दौरान ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर बाब खेतु जी, अशोक चौहान, प्रवीण भुक्कल, रामनिवास, सुरेश, देसराज, गुरबचन, नवीन रविदासिया, डिंपल, सोहन लाल, गेजा सिंह, राकेश, बिट्टू, कृष दानवीर, गुरसेवक सिंह, सूरजभान, धर्मप्रीत, गुरप्रीत, ईश्वर दास, राजेश, नरेश, मनोहर लाल, जगरूप, मनप्रीत सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सिरसा। सीडीएलयू के हर्बल पार्क में 108 कुंडीय यज्ञ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हर्बल पार्क में करवाया 100 कुंडीय हवन यज्ञ

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

चौधरी देवी लाल विश्वविद्यालय स्थित हर्बल पार्क में 100 कुंडीय हवन यज्ञ का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में आध्यात्मिक चेतना, नैतिक मूल्यों के संवर्धन तथा नशा-मुक्त भारत के संकल्प को सुदृढ़ करना रहा। मुख्यातिथि एसआई प्रीति दुहन ने विद्यार्थियों व अभिभावकों से नशे से दूर रहकर स्वस्थ, संस्कारित एवं जिम्मेदार समाज के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में अल्का, प्रो. अशोक शर्मा, किरण भल्ला, बजरंग लाल, तरुण भाटी, नरेंद्र बेनीवाल सहित अनेक गणमान्य मौजूद थे। कार्यक्रम में विद्यार्थियों, शिक्षकगणों, सहायक कर्मचारियों एवं काफी संख्या में अभिभावकों ने भाग लिया। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत भजन एवं नशा-मुक्ति पर आधारित नुक्कड़ नाटक ने उपस्थित जनसमूह को प्रभावित किया। प्राचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने सभी अतिथियों, अभिभावकों, आयोजकों, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों का हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों में संस्कार, अनुशासन एवं सामाजिक जिम्मेदारी विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

श्याम बगीची का स्थापना महोत्सव का शुभारंभ

- मंदिर का चौथा स्थापना महोत्सव 1 फरवरी से 14 फरवरी तक 14 दिन चलेगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से मंदिर के चौथे 14 दिवसीय स्थापना महोत्सव भजन संध्या व भंडारे के साथ शुभारंभ हुआ।

मंदिर के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि मंदिर का चौथा स्थापना महोत्सव 1 फरवरी से 14 फरवरी तक 14 दिन चलेगा। उन्होंने बताया कि कोलकाता से मंगवाए गए विशेष फूलों व ड्राईफ्रूट से बाबा श्याम का भव्य श्रृंगार किया गया। पूरी श्याम बगीची को रंग बिरंगी चुन्नियों व बिजली चलित लडियों से भव्य रुप से सजाया गया। उन्होंने बताया कि महोत्सव के शुभारंभ पर रविवार सुबह वा छह बजे गणेश पूजन किया गया जिसमें पवन गर्ग व बगीची के सेवादारों ने भाग लिया।

मंदिर के पुजारी राकेश शास्त्री, हितेश शर्मा, धनंजय शुक्ला, शशिकांत शुक्ला, दुलीचंद शर्मा ने पूरे विधि विधान से पूजा अर्चना संपन्न करवाई। इसके बाद सवा नौ बजे भादरा से आए श्री श्याम कला मंडल के कलाकार संजय शर्मा, अशोक कुमार, महेंद्र कुमार, मारुत शर्मा, कुलदीप शर्मा ने श्री श्याम अखंड ज्योति पाठ का शुभारंभ किया। रात 11:15 बजे अखंड ज्योति पाठ का समापन हुआ।

सिरसा। पाठ का वचन करते हुए कलाकार। फोटो : हरिभूमि

भजनों पर झूमें श्रद्धालु

अखंड ज्योति पाठ के दौरान गायकों ने भजन- लो आ गया मैं शरण तेरी, किस्मत वालों को मिलता है श्याम तेरा दरबार, मांगा है मैंने श्याम से वरदान एक ही, देना है तो दीजिए जन्म जन्म का साथ, कीर्तन की है रात बाबा आज थाणै आणो है, भर दे श्याम झोली भर दे, खाटू वाले श्याम मेरी रखना लाज, मेरा सांवरिया आएगा मेरी बिगड़ी बनाएगा, मेरा श्याम रंगीला फागण आ गयो, साथी हमारा कोण बनेगा तुम ना सुनोगे तो कोण सुनोगा सहित अनेक भजन प्रस्तुत किए। रात सवा सात बजे बाबा श्याम को भोग लगाकर श्याम रसोई का प्रसाद वितरित किया गया। हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने भंडारे का प्रसाद ग्रहण किया। रात को श्याम बाबा की आरती के बाद श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

आद्र भूमि प्रकृति की अमूल्य धरोहर इसका संरक्षण जरूरी : डीएफओ

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

वन विभाग द्वारा सोमवार को विश्व आद्र्रभूमि दिवस के अवसर पर स्थानीय ओटू वियर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आद्र्रभूमि के संरक्षण, उनके पर्यावरणीय महत्व तथा उनसे जुड़े पारंपरिक ज्ञान के प्रति आमजन को जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में वन मंडल अधिकारी सतीश कुमार, जिला मत्स्य अधिकारी जगदीश कुमार, नेशनल कॉलेज सिरसा के प्राध्यापक विवेक गोयल तथा वन रेंज अधिकारी रानियां महेंद्र कुमार विशेष रूप से उपस्थित रहे। वन मंडल अधिकारी सतीश कुमार ने कहा कि आद्र्रभूमि प्रकृति की अमूल्य धरोहर हैं, जिनका संरक्षण वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। आद्र्रभूमि वर्षा जल के संचयन, जल शुद्धिकरण तथा जैव विविधता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने कहा कि ओटू वियर जैसी आद्र्रभूमि अनेक पक्षियों, जलीय जीवों एवं वन्य प्राणियों का प्राकृतिक आवास है, जिनका संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। यदि आद्र्रभूमियों को नुकसान पहुंचता है तो इसका सीधा प्रभाव पर्यावरण संतुलन और मानव जीवन पर पड़ता है। उन्होंने आमजन से अपील की कि वे आद्र्रभूमि में गंदगी न फैलाएं, प्लास्टिक का उपयोग कम करें तथा जल स्त्रोतों को प्रदूषण से बचाने में सक्रिय भूमिका निभाएं।

सिरसा। कार्यक्रम को संबोधित करते डीएफओ सतीश कुमार। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम की ऋण योजनाओं के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित

- इच्छुक एवं पात्र लाभार्थी निगम की आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से कर सकते हैं आवेदन

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम द्वारा अनुसूचित जाति वर्ग के पात्र लाभार्थियों को स्वरोजगार एवं आयवर्धन के अवसर प्रदान करने के उद्देश्य से वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए निगम की विभिन्न ऋण योजनाओं के अंतर्गत 2.00 लाख रुपये तक के ऋण हेतू ऑनलाइन आवेदन करने के लिए पोर्टल 2 से 9 फरवरी तक खोला जा रहा है।

इच्छुक एवं पात्र लाभार्थी निगम की आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि निगम द्वारा वर्तमान में बैंक टाई अप ऋण योजना के अंतर्गत पात्र लाभार्थियों को बैंकों के माध्यम से स्वरोजगार हेतु ऋण उपलब्ध कराया जाता है, जिसमें निगम द्वारा अनुदान राशि/सीमांत राशि का लाभ भी दिया जाता है।

यह योजना छोटे व्यवसाय, सेवा क्षेत्र एवं अन्य आय सृजन गतिविधियों के लिए उपयोगी है। इसी प्रकार से राष्ट्रीय अनुसुचित जाति वित्त एवं विकास निगम ऋण योजना के अंतर्गत केंद्र सरकार की सहायता से कम ब्याज दर पर ऋण प्रदान किए जाते है, जिससे अनुसूचित जाति के लाभार्थी स्वरोजगार, व्यवसाय एवं लघु उद्योग स्थापित कर सकें।

राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी वित्त एवं विकास निगम ऋण योजना विशेष रूप से सफाई कर्मचारी व उनके आश्रित वर्ग के पात्र लाभार्थियों के लिए संचालित की जाती है, जिसके अंतर्गत स्वरोजगार एवं वैकल्पिक आजीविका हेतु वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

सरपंच एसोसिएशन ने उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

- सरपंचों की मांगों व मनरेगा कानून में बदलाव का विरोध

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

जिला सरपंच एसोसिएशन की ओर से सरपंचों की मांगों व सरकार द्वारा मनरेगा कानून में बदलाव के विरोध में जिलाध्यक्ष जसकरण सिंह कंग की अध्यक्षता में जिला उपायुक्त के नाम सीईओ सुभाष चंद्र को ज्ञापन सौंपा गया।

उपायुक्त को सौंपे ज्ञापन में जसकरण सिंह कंग ने बताया कि ग्राम सभा की मीटिंग में जो सरकार कि तरफ से 40-30-20 प्रतिशत की हाजरी अनिवार्य की गई है। गांववासी इसमे शामिल नहीं हो रहे, इसलिए कृपा करके पहले की तरह ही मीटिंग करने की सरकार द्वारा पॉलिसी लागू की जाए, ताकि गांव के काम सुचारु रूप से हो सकें। ईंट-भट्ठा, आरसीसी पाइप, पत्थर, सीमेंट का डीसी मार्किट रेट कम है और मार्किट रेट ज्यादा है, इसे बढ़ाया जाये। एसएफसी का फंड नहीं आ रहा, जिससे विकास कार्य काफी प्रभावित हो रहा है। मनरेगा में कच्चे काम बंद किये गये हैं, उनको दोबारा से सुचारू रूप से चलाया जाए। इस मौके पर अवतार सिंह, संदीप सिंह, गुरमीत सिंह, अमृतपाल सिंह, अंग्रेज सिंह, अजैब सिंह, महेंद्र सिंह, विकास कुमार, सरदूल सिंह आदि मौजूद रहे।

सिरसा। सरपंच एसोसिएशन मांगों से सबंधित ज्ञापन सौपते हुए। फोटो : हरिभूमि

रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसो. की मासिक बैठक आज फतेहाबाद में

फतेहाबाद। ऑल रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन की मासिक बैठक 3 फरवरी मंगलवार को जाट धर्मशाला के पास स्थित पुराना रेस्ट हाऊस, फतेहाबाद में होगी। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज करेंगे। यह जानकारी देते हुए एसोसिएशन के महासचिव सुभाष चन्द्र चौहान ने बताया कि बैठक में रिटायर्ड कर्मचारियों को 8वें वेतन आयोग का लाभ देने सहित विभिन्न मांगों पर चर्चा की जाएगी। बैठक में सरकार से मांग की जाएगी कि आठवीं वेतन आयोग रिटायर्ड कर्मचारियों पर भी लागू किया जाए। सेवानिवृत उपरांत 65, 70, 76 वर्ष आयु पर 5, 10 व 15 प्रतिशत बेसिक पेंशन दरों में वृद्धि की जाए।

कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नालसा की वीर परिवार सहायता योजना 2025 के अंतर्गत जिला सैनिक बोर्ड में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अधिवक्ता मुकेश कालीरमना, अधिवक्ता रोहित कुमार तथा पैरा लीगल वालंटियर (पीएलवी) गुरवैल सिंह ने भाग लिया। इस अवसर पर उपस्थित सैनिक परिवारों एवं अन्य नागरिकों को योजना की विस्तृत जानकारी दी गई।

दो अलग-अलग मामलों में 13.37 ग्राम हेरोइन सहित दो काबू

- पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान की कार्रवाई

सिरसा। पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान अलग-अलग जगहों से दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से 13 ग्राम 37 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम के प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान नजदीक बाईपास रोड वार्ड नंबर 5 ऐलनाबाद क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान एक युवक वार्ड नंबर 5 की तरफ से पैदल आता हुआ दिखाई दिया। उक्त युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र भागने की कोशिश की। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर आरोपी राहुल निवासी वार्ड नंबर 5 ऐलनाबाद को काबू कर नियमानुसार तलाशी ली तो उसके कब्जे से 6 ग्राम 26 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। वहीं एक अन्य घटना में जिला की एबीवीटी स्टाफ की एक पुलिस टीम ने गश्त व चैकिंग के दौरान सामान्य हस्पातल सिरसा की तरफ जा रही थी। इस दौरान सामान्य हस्पताल सिरसा के सामने एक युवक खड़ा दिखाई दिया। उक्त युवक सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र खिसकने का प्रायस किया। पुलिस पार्टी ने आरोपी हरवत सिहं निवासी करीवाला को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से 7 ग्राम 11 मिली ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

पीएम श्री स्कूल नवोदय विद्यालय में वार्षिक पत्रिका 'भावांजलि' का विमोचन

ओढां। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय ओढ़ा में शैक्षणिक सत्र की उपलब्धियों, रचनात्मक गतिविधियों एवं विद्यार्थियों की साहित्यिक प्रतिभा को समर्पित वार्षिक पत्रिका 'भावांजलि' का भव्य विमोचन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के प्राचार्य ललित कालड़ा, उप प्राचार्य नवीन लांबा और अन्य स्टाफ सदस्यों द्वारा पत्रिका का विमोचन किया गया।इस अवसर पर प्राचार्य ने कहा कि 'भावांजलि' विद्यार्थियों की सृजनात्मक सोच, साहित्यिक अभिरुचि तथा बहुआयामी प्रतिभा का सशक्त मंच है। पत्रिका में विद्यार्थियों की कविताएं, कहानियां, लेख, चित्रकला तथा विद्यालय की प्रमुख गतिविधियों का समावेश किया गया है। 'भावांजलि' के विमोचन के अवसर पर पत्रिका के संपादक हिंदी प्रवक्ता महेन्द्र बैरवा ने कहा कि यह पत्रिका शिक्षकों और विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा, साहित्यिक अभिव्यक्ति एवं विद्यालय की बहुआयामी गतिविधियों का सशक्त प्रतिबिंब है।

नोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन 27 व 28 को

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

आज का युग तकनीकी क्रांति का युग है। जिस प्रकार इंटरनेट ने शिक्षा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया, उसी प्रकार अब कृत्रिम बुद्धिमत्ता यानि एआई शिक्षा व्यवस्था में एक नई सोच और नई संभावनाएं लेकर आई है। एआई केवल मशीनों की बुद्धिमत्ता नहीं है, बल्कि यह शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावी, सरल और व्यक्तिगत बनाने का सशक्त माध्यम बन चुकी है। इसी आधुनिक सोच को समाज तक पहुंचाने और शिक्षकों को तकनीकी रूप से सशक्त बनाने के उद्देश्य से मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय, फतेहाबाद द्वारा 27 एवं 28 फरवरी को दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है।

देश-विदेश से शिक्षाविद् व शोधकर्ता आएंगे

'शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता : अवसर, चुनौतियाँ और भविष्य की संभावनाएं' विषय पर आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ विजय कुमार, कुलपति चौधरी देवी लाल विश्वविद्यालय सिरसा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। साथ ही देश-विदेश से शिक्षाविद्, शोधकर्ता और विशेषज्ञ एएआई के शैक्षिक उपयोग, चुनौतियों तथा भविष्य की दिशा पर गहन विचार-विमर्श करेंगे। आयोजन सचिव बलवंत सिंह ने बताया कि यह अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन शिक्षकों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों को शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उपयोग और भविष्य की संभावनाओं से जोडने का प्रभावी मंच बनेगा। ऐसे शैक्षणिक आयोजन शिक्षा प्रणाली को आधुनिक और तकनीकी रूप से सशक्त बनाने में सहायक होते हैं। निश्चित ही यह दो दिवसीय अंतराष्ट्रीय सम्मेलन निर्धारित उद्देश्य की प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। उन्होंने कहा कि आज हम देखते हैं कि बैंकिंग क्षेत्र बिना कंप्यूटर के कल्पना भी नहीं की जा सकती। ऑनलाइन लेन-देन, मोबाइल बैंकिंग, एटीएम और डिजिटल भुगतान ने व्यवस्था को तेज, सुरक्षित और सरल बना दिया है। जिस तरह बैंकिंग ने तकनीक को अपनाकर प्रगति की है, उसी तरह आने वाले समय में शिक्षण क्षेत्र में भी एआई के बिना प्रभावी शिक्षा संभव नहीं होगी। भविष्य की कक्षाएं स्मार्ट होंगी, सीखना व्यक्तिगत होगा और मूल्यांकन पूर्णतः तकनीक-सहायित की सहायता पर आधारित होगी।

कार्यक्रम डा. शिव प्रज्ञा महाराज ने कायोत्सर्ग के गूढ़ रहस्यों पर प्रकाश डाला

कायोत्सर्ग तनाव और व्याधियों से मुक्ति पाने का एक महान आध्यात्मिक विज्ञान : डॉ. शिव प्रज्ञा

- प्रवचन में कायोत्सर्ग के तीन मुख्य लाभ बताए
- जनसमूह को प्रायोगिक तौर पर अभ्यास भी करवाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

मॉडल टाउन स्थित जैन स्थानक में श्रावकों को संबोधित करते हुए जैन साध्वी डा. शिव प्रज्ञा जी महाराज ने कायोत्सर्ग के गूढ़ रहस्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भागदौड़ भरी इस दुनिया में मनुष्य ने शरीर को तो सजा लिया है, लेकिन आत्मा को विस्मृत कर दिया है। उन्होंने कहा कि कायोत्सर्ग वह सेतु है जो हमें नश्वर शरीर से हटाकर अविनाशी आत्मा से जोड़ता है। डॉ. शिव प्रज्ञा ने कहा कि काय + उत्सर्ग का अर्थ है शरीर के प्रति ममत्व का त्याग। उन्होंने कहा कि जब साधक अपनी देह को काठ की तरह स्थिर कर देता है, तब मन की चंचलता समाप्त होती है। उन्होंने जोर देकर कहा कि कायोत्सर्ग केवल जैन धर्म की एक क्रिया मात्र नहीं है, बल्कि यह तनाव और व्याधियों से मुक्ति पाने का एक महान आध्यात्मिक विज्ञान है। साध्वी जी ने प्रवचन में कायोत्सर्ग के तीन मुख्य लाभ बताए। उन्होंने कहा कि मानसिक शुद्धि इससे मन के विकार दूर होते हैं और नकारात्मकता का नाश होता है। शारीरिक स्वास्थ्य यह उच्च रक्तचाप, अनिद्रा और थकान को दूर कर नई ऊर्जा का संचार द् करता है।

कर्म निर्जरा, यह संचित कर्मों को काटने का सबसे सरल और प्रभावशाली तप है। उन्होंने उपस्थित जनसमूह को प्रायोगिक तौर पर कायोत्सर्ग का अभ्यास भी करवाया। कई मिनटों तक पूरा सभा स्थल पूर्ण मौन में रहा, जिससे श्रद्धालुओं ने अपूर्व शांति का अनुभव किया।

टोहाना। साध्वी डॉ. शिव प्रज्ञा श्रावकों को आध्यात्मिक प्रवचन सुनाते हुए। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

नशे का सेवन करते युवक को पकड़ा, हेरोइन बरामद

फतेहाबाद। सीआईए रतिया ने गश्त के दौरान नशे का सेवन करते एक युवक को काबू किया है। आरोपी की पहचान अजय कुमार पुत्र श्रवण कुमार निवासी वार्ड नंबर 7, रविदास मोहल्ला, रतिया हाल निवासी खोखर ढाणी, रतिया के रूप में हुई। आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। सीआईए रतिया प्रभारी सहायक उपनिरीक्षक रिछपाल ने बताया कि अपराध जांच शाखा रतिया की टीम गश्त व नाकाबंदी के दौरान बड़ी नहर के पास मौजूद थी। इसी दौरान एक युवक संदिग्ध अवस्था में बैठा मिला, जो नशा सेवन करता हुआ पाया गया।

विशाल सत्संग में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने की शिरकत

टोहाना। अरोड़ा कालोनी स्थित श्री राधाकृष्ण सेवा आश्रम में श्री-श्री 1008 श्रीराम शरण दास की याद में सत्संग व कीर्तन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रुप में पूर्व विधायक एवं एससी आयोग के चेयरमैन प्रो.रविंद्र सिंह बलियाला ने शिरकत की। इस दौरान उन्होंने लोगों को सामाजिक बुराइयों से दूर रहने का संदेश दिया। आश्रम के संचालक महंत बाबा श्यामसुंदर दास ने कहा कि भगवान का नाम जीव का सदैव कल्याण करता है। जैसे अग्नि चाहे जानकर लगाई जाए अथवा अनजाने में लग जाए, अग्नि सब कुछ जलाकर भस्म कर देती है। उसी प्रकार भगवान का नाम चाहे जान कर लिया जाए अथवा अनजाने में लिया जाए।

वरिष्ठ नागरिक सम्मान के लिए आवेदन 5 तक

फतेहाबाद। सामाजिक न्याय, अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय (सेवा) विभाग, हरियाणा ने वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए राज्य पुरस्कार योजना के अंतर्गत वर्ष 2025-26 के लिए वरिष्ठ नागरिकों/संस्थाओं के सम्मान हेतू राज्य पुरस्कार स्कीम के तहत व्यक्तियों/संस्थाओं से आवेदन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक व्यक्ति/संस्थान अपनी उपलब्धियों के विवरण/प्रमाण पत्र के साथ-साथ संपूर्ण आकड़ों सहित विभाग के पोर्टल पर 5 फरवरी तक या इससे पहले आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि शतवर्षीय पुरस्कार, श्रेष्ठ माता पुरस्कार, शौर्य एवं बहादुरी पुरस्कार आदि शामिल है।

गांव राजपुरा साहनी में नशा मुक्ति केंद्र का किया शुभारंभ

सिरसा को नशा मुक्त बनाना सबका नैतिक कर्तव्य: एसपी

> नशा एक जहर है और इस जहर से हमें अपने बच्चों को बचाना सबसे पहला काम होना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चोपटा

नशा एक जहर है और इस जहर से हमें अपने बच्चों को बचाना और सिरसा को नशा मुक्त बनाना हम सब का परम कर्तव्य है। यह बात पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने नाथूसरी चौपटा थाना क्षेत्र के गांव राजपुरा साहनी में वरदान नशा मुक्ति केंद्र के उद्घाटन के अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कही। एसपी दीपक सहारण ने कहा कि नशा एक ऐसी बीमारी है जो व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक तौर पर कमजोर बना देता है। उन्होंने लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करते हुए कहा कि सभ्य समाज के लिए नशा एक गंभीर चिंता का विषय है। उन्होंने कहा कि पुलिस व जिला प्रशासन अपने स्तर पर नशे के खिलाफ जोरदार अभियान चलाए हुए हैं, जिसके काफी सार्थक परिणाम भी सामने आ रहे हैं। उन्होने आमजन से आह्वान करते हुए कहा कि सिरसा को नशा मुक्त बनाने के लिए जन सहयोग जरूरी ताकि नशा मुक्ति का संदेश जन-जन तक पहुंचाया जा सके।

उन्होंने अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि अपने बच्चों को नशे से दूर रखने के लिए बच्चों के साथ प्रेम पूर्वक व्यवहार कर उनका सहयोग लें और नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहने के लिए जागरूक करते हुए बताएं की ऐसे किसी पदार्थ का सेवन न करें, जिससे नशा होता है तथा ऐसे व्यक्तियों से दूर रहें जो नशा करने के आदी है,संगत से रंगत आना स्वाभिक है। एसपी दीपक सहारन ने जनसंवाद के दौरान उपस्थित लोगों से कहा कि समाज व देश के जिम्मेदार नागरिक होने के नाते हमारा नैतिक कर्तव्य बनता है की सिरसा पुलिस द्वारा नशे के खिलाफ चलाई जा रही इस मुहिम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लें और सिरसा को नशा मुक्त बनाने के लिए एकजुट होकर दृढ़ संकल्प लें तभी हम नशा मुक्त समाज की स्थापना कर सकते हैं।

चोपटा। गांव राजपुरा साहनी में ग्रामीणों को संबोधित करते एसपी। फोटो : हरिभूमि

> नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहने के लिए जागरूकता जरूरी

नशामुक्त समाज के लिए निभाएं संपूर्ण भागेदारी

एसपी ने कहा कि यदि आपके आसपास कोई व्यक्ति नशे से ग्रस्त है और नशा छोडना चाहता है तो ऐसे लोगों की सूचना पुलिस प्रशासन को दे सकते हैं,ताकि स्थानीय प्रशासन के सहयोग से उनका इलाज करवा कर समाज की मुख्यधारा में लाया जाए। उन्होंने कहा कि नशे की कुरीति को जड़ से खत्म करने के लिए युवा पीढ़ी को आगे आना होगा। उन्होंने कहा कि नशाखोरी की प्रवृत्ति के विरुद्ध सभी लोगों को एकजुट होकर अपना बहुमूल्य योगदान देना चाहिए। एसपी दीपक सहारन ने लोगों से अपील करते हुए कहा कि समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए सभी ग्राम पंचायतों सामाजिक संस्थाओं को आगे आना होगा। इस अवसर पर डीएसपी राज सिंह एवं नाथूसरी चौपटा थाना प्रभारी, जन शिक्षा फाउंडेशन एवं वरदान नशा मुक्ति केंद्र के संस्थापक रामभगत व अन्य लोग मौजूद रहे।

वरदान नशा मुक्ति केंद्र में नशा विरोधी कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से वरदान नशा मुक्ति केंद्र राजपुरा साहनी में सोमवार को मुफ्त कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सहायक एलएडीसी दविंद्र कौर, पैनल अधिवक्ता जतिन तथा अलका रानी ने नशे के दुष्प्रभावों और उससे संबंधित कानूनी प्रावधानों के बारे में उपस्थित लोगों को विस्तार से जानकारी दी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि शिविर के दौरान नालसा एवं हालसा की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के बारे में भी बताया गया। उपस्थित सभी लोगों को नालसा की टोल-फ्री हेल्पलाइन की जानकारी दी गई, जिस पर संपर्क कर कोई भी पात्र व्यक्ति मुफ्त कानूनी सहायता प्राप्त कर सकता है। उन्होंने बताया कि महिलाओं, बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों, दिव्यांगजनों तथा जरूरतमंद वर्ग को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के माध्यम से निशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध कराई जाती है।

बजट से मध्यम वर्ग व गरीबों के हाथ लगी निराशा : मुकेश

- सरकार ने गरीबों की भलाई के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

मुकेश प्रजापति।

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा संसद में पेश किए गए आम बजट को प्रमुख समाजसेवी मुकेश प्रजापति ने आम जनता की उम्मीदों पर 'पानी फेरने वाला' करार दिया है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार के इस बजट ने आम आदमी को निराश करने वाला बताया है। मुकेश प्रजापति ने सरकार की आर्थिक नीतियों की आलोचना करते हुए कहा कि आम आदमी को इस बजट से महंगाई से राहत मिलने की बड़ी उम्मीद थी, लेकिन सरकार ने इस दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठाए हैं। रसोई से लेकर बाजार तक, सब कुछ आम आदमी की पहुंच से बाहर होता जा रहा है। प्रजापति के अनुसार, देश में बेरोजगारी अब अपने चरम पर है। युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर सृजित करने के बजाय सरकार आंकड़ों के खेल में उलझी हुई है। टैक्स छूट की सीमा न बढ़ाकर सरकार ने मिडल क्लास लोगों की भावनाओं के साथ खिलवाड़ किया है। उन्होंने आरोप लगाते हुए कहा कि भाजपा सरकार का जनता के हितों से कोई लेना-देना नहीं है। यह बजट केवल पूंजीपतियों की जेबें भरने के लिए बनाया गया है। इस बजट से मध्यम वर्ग और गरीब तबके के हाथ केवल निराशा ही लगी है। मुकेश प्रजापति ने कहा कि यह बजट केवल बड़े कॉरपोरेट घरानों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है।

केन्द्रीय बजट में हरियाणा की अनदेखी युवाओं-किसानों को फिर निराशा : जतिन

जतिन खिलेरी।

फतेहाबाद। जननायक जनता पार्टी युवा जिला अध्यक्ष जतिन खिलेरी ने बताया कि केंद्रीय सरकार द्वारा प्रस्तुत बजट 2026 एक बार फिर यह स्पष्ट करता है कि भाजपा सरकार की नीतियों में हरियाणा के लिए न तो संवेदनशीलता है और न ही ईमानदार नीयत। यह बजट हरियाणा की जनता, किसानों, युवाओं, कर्मचारियों और ग्रामीण अंचलों की उम्मीदों पर पूरी तरह खरा नहीं उतर पाया है। जिला अध्यक्ष जतिन खिलेरी ने कहा कि हरियाणा देश को अन्न, जवान और पहलवान देने वाला राज्य है, लेकिन बजट में इस योगदान का कोई सम्मान नजर नहीं आता। एमएसपी की कानूनी गारंटी, किसानों की आय दोगुनी करने की ठोस योजना, पराली समस्या, सिंचाई परियोजनाएँ और फसल बीमा में सुधार जैसे अहम मुद्दों पर बजट पूरी तरह मौन है। जतिन खिलेरी ने कहा कि राज्य के युवाओं के लिए न तो नई भर्तियों की स्पष्ट घोषणा दिखाई देती है और न ही हरियाणा केंद्रित रोजगार पैकेज सामने आया है। बेरोजगारी से जूझ रहे लाखों युवाओं को एक बार फिर केवल आश्वासनों के सहारे छोड़ दिया गया है। खिलेरी ने गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि ग्रामीण हरियाणा के लिए बजट में सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा और बिजली जैसे बुनियादी मुद्दों पर कोई ठोस प्रावधान नहीं है।

आकर्षक ऑफर्स के नाम पर ऑनलाइन ठग कर रहे आम नागरिकों से ठगी : एसपी

- एडवाइजरी जारी कर कहा : कैशबैक और रिवाड्र्स पॉइंट ठगी से रहें सावधान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

एसपी सिद्धांत जैन।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कैशबैक, रिवाड्र्स पॉइंट्स और फ्री गिफ्ट के नाम पर बढ़ती साइबर ठगी की घटनाओं को लेकर नागरिकों को सतर्क करते हुए एडवाइजरी जारी की है। उनका कहना है कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी बैंक, ई-कॉमर्स कंपनियों, मोबाइल वॉलेट और नामी ब्रांड्स के नाम पर फर्जी कॉल, मैसेज, ई-मेल व सोशल मीडिया लिंक भेजकर लोगों को अपने जाल में फंसा रहे हैं। एसपी ने बताया कि ऑनलाइन ठग खुद को बैंक कर्मचारी, कस्टमर केयर अधिकारी या किसी नामी कंपनी का प्रतिनिधि बताकर कॉल या मैसेज करते हैं। वे दावा करते हैं कि आपके खाते में कैशबैक आया है, रिवार्ड पॉइंट्स एक्सपायर होने वाले हैं या किसी विशेष ऑफर का लाभ उठाने के लिए तुरंत प्रक्रिया पूरी करनी होगी। इसके बाद ठग पीड़ित को किसी लिंक पर क्लिक करने, फर्जी ऐप डाउनलोड करने या ओटीपी, एटीएम पिन, सीवीवी नंबर व नेट बैंकिंग डिटेल साझा करने के लिए कहते हैं। जैसे ही व्यक्ति जानकारी साझा करता है, उसके बैंक खाते से पैसे निकाल लिए जाते हैं या डिजिटल वॉलेट खाली कर दिया जाता है। एसपी ने कहा कि कोई भी बैंक या अधिकृत कंपनी कभी भी फोन कॉल, मैसेज या लिंक के माध्यम से गोपनीय जानकारी नहीं मांगती। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि किसी भी आकर्षक कैशबैक या रिवाड्र्स ऑफर पर तुरंत भरोसा न करें। यदि किसी ऑफर की जानकारी मिले, तो उसकी पुष्टि केवल संबंधित बैंक या कंपनी की आधिकारिक वेबसाइट या ऐप से ही करें।

कांग्रेस जिला कार्यकारिणी की पहली परिचय बैठक में संगठन की मजबूती पर चर्चा

जनता के हितों के लिए काम करेंगे कांग्रेसी

- बैठक की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा ने की

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

जिला कांग्रेस कमेटी फतेहाबाद की जिला स्तरीय कार्यकारिणी की बैठक सिरसा रोड स्थित लजीज होटल में हुई। बैठक की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा ने की। बैठक का मुख्य उद्देश्य आपसी परिचय, संगठनात्मक समन्वय और कांग्रेस संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूत बनाने को लेकर विचार-विमर्श करना रहा। बैठक में जिलाध्यक्ष अरविन्द शर्मा ने सभी पदाधिकारियों एवं जिला कार्यकारिणी सदस्यों का स्वागत किया तथा आपसी परिचय करवाया। शर्मा ने कहा कि कांग्रेस पार्टी की असली ताकत उसका संगठन और कार्यकर्ता हैं। आने वाले समय में बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत किया जाएगा और हर कार्यकर्ता को जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। उन्होंने कहा कि जनता की समस्याओं को सडक़ से लेकर सदन तक मजबूती से उठाया जाएगा।

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते कांग्रेस के पदाधिकारी।

कांग्रेस हमेशा आम आदमी की आवाज बनी

अरविन्द शर्मा ने कहा कि कांग्रेस हमेशा किसान, मजदूर, युवा और आम आदमी की आवाज बनी है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की जनविरोधी नीतियों को जनता के बीच उजागर किया जाएगा। उन्होंने सभी पदाधिकारियों से आपसी मतभेद भुलाकर एकजुट होकर संगठन हित में कार्य करने का आह्वान किया।

विश्व की तीसरी अर्थव्यवस्था बनने की दिशा में है केंद्र का बजट: केहरवाला

- विकसित भारत दिशा में अहम भूमिका निभाएगा बजट

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सागर केहरवाला।

भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं जिला प्रवक्ता डॉ. गंगा सागर केहरवाला ने केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन द्वारा पेश किए गए बजट पर प्रतिक्रिया देते हुए इसे विकसित भारत के संकल्प को सिद्ध करने वाला एक दूरदर्शी और ऐतिहासिक दस्तावेज बताया।

उन्होंने इस जनकल्याणकारी बजट के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और वित्त मंत्री का हार्दिक आभार व्यक्त किया। वित्त वर्ष 2027 के लिए 12.2 लाख करोड़ रुपए का ऐतिहासिक पूंजीगत व्यय और सिटी इकोनामिक रीजन का विकास हरियाणा जैसे औद्योगिक इंफ्रास्ट्रक्चर केंद्रित राज्य की प्रगति को देगा नई उड़ान देगा। बजट में एमएसएमई क्षेत्र के लिए 10 हजार करोड़ रुपए का प्रावधान किया है, जोकि हरियाणा के लिए होगा लाभकारी सिद्ध होगा। यही नहीं 15 पुरातात्विक स्थलों के विकास से हरियाणा की ऐतिहासिक धरोहरों जैसे कि राखीगढ़ी को भी वैश्विक पहचान मिलेगी। वहीं एआई और क्वांटम मिशन में निवेश गुरुग्राम को ग्लोबल टेक हब के रूप में मजबूती देगा। केहरवाला ने कहा कि हरियाणा के लवणीय और जल भराव वाली भूमि के सुधार के लिए केंद्रीय सहायता का प्रावधान किया गया है, जोकि राज्य के किसानों के लिए वरदान साबित होगा। बजट में कृषि क्षेत्र के लिए आवंटन बढ़ाना और डिजिटल एग्रीकल्चर मिशन पर जोर देकर किसानों की आय बढ़ाने की सकारात्मक पहल की गई है, जिससे किसान समृद्ध होगा।

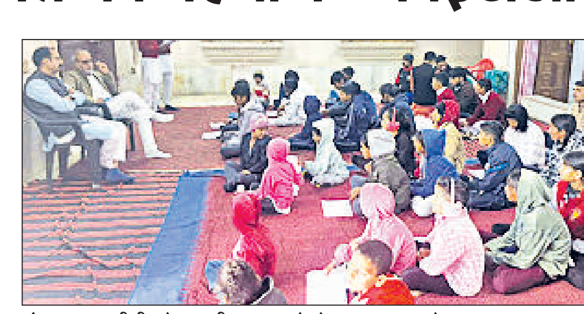
विद्यार्थियों ने शैक्षिणक भ्रमण कर हासिल की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन द्वारा शिक्षक शिक्षा में गुणवता संवर्धन एवं शैक्षिणक सहयोग को सुदृढ करने के लिए अंतर-संस्थागत समूह चर्चा एवं सहयोगात्मक शैक्षिणक भ्रमण का आयोजन किया गया। यह आयोजन एमओयू के अंतर्गत शहीद बाबा दीप सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन, अहरवां, फतेहाबाद में संपन्न हुआ। इस अवसर पर शहीद बाबा दीप सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन, अहरवां की प्राचार्या डॉ. ममता चौधरी व नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन की प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने संयुक्त रूप से बताया कि एमओयू के अंतर्गत आयोजित यह सहयोगात्मक शैक्षिणक भ्रमण एवं समूह चर्चा शिक्षक शिक्षा में श्रेष्ठ अभ्यासों के आदान-प्रदान का सशक्त माध्यम है। समकालीन समय में शिक्षक शिक्षा केवल पाठ्यवस्तु तक सीमित नहीं रह गई है बल्कि इसमें उभरती कौशल आवश्यकताओं, नवाचार और व्यवहारिक दक्षताओं को समाहित करना अत्यंत आवश्यक है। इस प्रकार की अंतर-संस्थागत अकादमिक गतिविधियां संस्थानों के मध्य सहयोग को सुदृढ कर शिक्षक प्रशिक्षण को नई दिशा प्रदान करती है। इस प्रकार के संयुक्त प्रयास भविष्य में विद्यार्थियों के संर्वागीण कौशल विकास में सहायक सिद्व होंगे।

माता-पिता, गुरुजनों का सम्मान करना हमारी संस्कृति की पहचान : कोइराला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चोपटा



चोपटा। युवा पीढ़ी को भारजीय संस्कारों से अवगत करवाते हुए।

गांव कागदाना स्थित श्री राधाकृष्ण मंदिर में सोमवार को सनातन संस्कृति परिचय कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवा पीढ़ी को भारतीय संस्कृति, संस्कारों और नैतिक मूल्यों से अवगत कराना रहा। संस्कृत भारती सिरसा के जनपद अध्यक्ष द्रोण प्रसाद कोइराला मुख्य वक्ता के रूप में मौजूद थे। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन और दीपमंत्र के साथ हुई। मुख्य वक्ता द्रोण प्रसाद कोइराला ने कहा कि माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करना हमारी संस्कृति का आधार है। उन्होंने बच्चों को सन्मार्ग पर चलने का संदेश देते हुए अभिवादन के लाभ बताए। वहीं नवीन कौशल और सूर्यप्रकाश शास्त्री ने बच्चों को सनातन संस्कृति से जुड़े तथ्यों और मंत्रों का गहन अभ्यास करवाया। इस अवसर पर विभाग संयोजक शैलेंद्र, फतेहाबाद से शिक्षण प्रमुख सुनील शास्त्री सहित दयाराम गैदर, विक्रम गैदर, प्रेम शर्मा और रामस्वरूप शर्मा सहित कई गणमान्य मौजूद थे।

स्कॉलर्स कान्वेंट स्कूल 6 वर्षों में शिक्षा का नए मानक, अनुभव और उत्कृष्टता का संगम

- स्कूल के 6 वर्ष पूर्ण होने पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

भूना रोड स्थित स्कॉलर्स कान्वेंट स्कूल के 6 वर्ष पूर्ण होने पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। 2 फरवरी 2020 को फतेहाबाद के शिक्षण क्षेत्र में एक नए युग का सूत्रपात हुआ, जब स्कॉलर्स कान्वेंट स्कूल की स्थापना की गई। महज 6 वर्षों के अल्प समय में ही विद्यालय ने शैक्षणिक गुणवत्ता, आधुनिक सोच और अनुभवी नेतृत्व के बल पर क्षेत्र में एक विशिष्ट पहचान स्थापित कर ली है। स्कूल के डायरेक्टर शैलेन भास्कर, जिनके साथ 44 वर्षों का समृद्ध शैक्षणिक परम्परा है और जो टैगोर मॉडल स्कूल के सफल संचालन से जुड़े रहे हैं, उनके मार्गदर्शन में स्कॉलर्स कान्वेंट स्कूल ने शिक्षा को नई दिशा दी। उनके दीर्घ अनुभव का लाभ विद्यार्थियों को योजनाबद्ध शिक्षण प्रणाली के रूप में मिला, जिसका परिणाम आज राष्ट्रीय स्तर की सफलताओं के रूप में सामने है।

फतेहाबाद। स्कॉलर्स स्कूल।

शिक्षा के उद्देश्य बताए

शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, राष्ट्र के लिए उपयोगी नागरिक बनाना : शैलेन

इस अवसर पर डायरेक्टर शैलेन भास्कर ने अपने संबोधन में कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल अंक अर्जित करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, संस्कारवान और राष्ट्र के लिए उपयोगी नागरिक बनाना है। उन्होंने अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों के सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में और ऊँचाइयों को छूने का संकल्प दोहराया।

राज्य स्तरीय योग अभियान में साधकों ने किया अभ्यास

राजकीय माध्यमिक विद्यालय सुलीखेड़ा में दिया प्रशिक्षण

> *सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण शिविर में दिखी योग अभ्यास की चेतना*

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव सुलीखेड़ा में विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाते आयुष योग सहायक। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार, हरियाणा योग आयोग और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में चलाए जा रहे 30 दिवसीय राज्य स्तरीय अभियान के अंतर्गत राजकीय माध्यमिक विद्यालय सुलीखेड़ा में सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा व जिला योग समन्वयक डॉ. भारती चौहान के निर्देशानुसार और डॉ. विश्वजीत जांगड़ा के मार्गदर्शन में आयुष योग सहायक अनिल कुमार ने विद्यार्थियों और स्टाफ को सूर्य नमस्कार की बारीकियां सिखाई। प्रशिक्षण के दौरान अनिल कुमार ने सूर्य नमस्कार के वैज्ञानिक और स्वास्थ्य लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया, सूर्य नमस्कार के प्रत्येक चरण में होने वाली हलचल मांसपेशियों को लचीला और जोड़ों को मजबूत बनाती है। यह शरीर के रुके हुए रक्त को शुद्धिकरण के लिए गुर्दे और फेफड़ों तक भेजने में मदद करता है। पेट के क्षेत्र में खिंचाव और संपीडन से पाचन तंत्र और गुर्दे सुचारू रूप से कार्य करते हैं। सूर्य नमस्कार करने से पसीने और बेहतर रक्त परिसंचरण के माध्यम से शरीर से हानिकारक तत्व यानि टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। अनिल कुमार ने बताया कि यह विशेष अभियान 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से शुरू हुआ है और 12 फरवरी महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती तक जारी रहेगा। उनका उद्देश्य हर नागरिक को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यक्रम के अंत में आयुष योग सहायक सतवीर सिंह ने उपस्थित समस्त स्टाफ और विद्यार्थियों को योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने की शपथ दिलाई। विद्यालय के मुख्य अध्यापक जयदेव भारद्वाज ने इस पहल की सराहना की और भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन की इच्छा जताई।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पीटीआई कृष्ण कुमार, अनिल कुमार, संजय कुमार, कुलदीप सिंह, सोनिया देवी, सीमा देवी और अन्य शिक्षक गण उपस्थित रहे।