हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 24 मार्च 2026

11 गैस सिलैंडर न मिलने से टूटने लगा लोगों के सब्र का बांध...

12 शहीदों के बलिदान दिवस को त्योहारों की तरह मनाना चाहिए : तरूण

खबर संक्षेप

दो युवकों को हेरोइन सहित किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशे के सौदागरों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत एंटी नारकोटिक सैल व सीआई फतेहाबाद की टीमों ने भूना क्षेत्र से दो युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक सैल प्रभारी निरीक्षक साधुराम ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान नया बस अड्डा फतेहाबाद के पास मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना प्राप्त हुई किअंकित उर्फ टकला पुत्र सुदेश, निवासी बाल्मीकि मोहल्ला, भूना हेरोइन बेचने का अवैध धंधा करता है। सूचना को पुख्ता मानकर पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर दबिश देकर आरोपी को काबू कर लिया।

महिला से सोने की बाली छीनने वाले दो युवक काबू

फतेहाबाद। एक वृद्ध महिला से सोने की बाली छीनने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान जगदीश उर्फ जग्गा पुत्र देशराज और गंगाराम पुत्र कश्मीर लाल निवासी गुल्लरवाला के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि इस बारे पुलिस ने जयदेवी निवासी किला मोहल्ला, टोहाना की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

जैन समाधि स्थल पर भंडारा 26 मार्च को

रतिया। चरित्र चूड़ामणि तपस्वी ताराचंद महाराज की पुण्यतिथि के अवसर पर 26 मार्च वीरवार को जैन समाधि स्थल पर विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी जैन समाधि संस्था के प्रधान सुरेश जिंदल, महामंत्री कैलाश गर्ग व कोषाध्यक्ष मोहन जैन ने बताया कि जैन धर्म के महान संत ताराचंद महाराज का देवलोक 26 मार्च 1971 को रतिया में हुआ था। तभी से हर वर्ष उनकी पुण्यतिथि पर श्रद्धालुओं द्वारा श्रद्धा व भक्ति के साथ विशाल भंडारा आयोजित किया जाता है। इस अवसर पर हरियाणा, पंजाब, राजस्थान, चंडीगढ़ व दिल्ली सहित विभिन्न स्थानों से बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं और गुरु महाराज की समाधि पर माथा टेककर अपनी मन्नतें मांगते हैं।

पांचवें दिन मां स्कन्दमाता की हुई पूजा-अर्चना

रतिया। चैत्र नवरात्रों में मां शीतला मंदिर परिसर चल रही पूजा में मां के पांचवें रूप मां स्कन्द माता के रूप में पूजा आराधना की गई। मां शीतला मंदिर के पुजारी सतीश शास्त्री ने बताया कि मां को ज्ञान, ममता, संतान सुख की देवी माना जाता है। मां की गोद में कार्तिकेय (स्कन्द) को गोद में लिए हुए है। मां की पूजा से बुद्धि एकाग्रता और मोक्ष की प्राप्ति होती है। मां की पूजा के लिए सफेद व पीले वस्त्र पहनने का विधान है। आज के दिन मां को केले और खीर भोग लगाना अत्यंत शुभ माना जाता है।

हो सकती है बारिश, किसानों को फसलों के खराब होने का डर सता रहा

बूंदाबांदी और हवाओं से सरसों की कटाई रुकी, कल से फिर करवट लेगा मौसम

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

बेमौसम बरसात व तेज हवाएं चलने से किसानों में डर बन गया है। सरसों की फसल लगभग तैयार है जबकि गेहूं की फसल 85 फीसदी तक पक गई है। ऐसे में बेमौसम बरसात से किसानों को फसलों के खराब होने का डर सता रहा है। मौसम विभाग के वैज्ञानिकों की मानें तो 27 मार्च तक बरसात की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता। सोमवार को भी प्रदेश के अनेक क्षेत्रों में बरसात हुई है। इससे पहले शुक्रवार रात को भी हल्की बरसात तेज हवा के साथ दर्ज की गई थी। देर शाम करीब सात बजे के पास बरसात शुरू हो गई, जिससे मौसम में नमी और बढ़ गई वहीं तेज बरसात से गेहूं और सरसों की फसल को नुकसान की आशंका है। दरअसल इन दिनों सरसों फसल की कटाई शुरू हो गई है। हलकी बरसात और हवाएं चलने से एक बार सरसों की कटाई रोक दी गई। अब किसानों को डर सता रहा है कि अगर कटाई करें तो बारिश कभी भी हो सकती है। ऐसे में नुकसान उठाना पड़ सकता है। इन दिनों वातावरण में नमी बढ़ने से अधिकतम तापमान करीब चार डिग्री सेंटी-ग्रेट नीचे आ गया है। अधिकतम तापमान 29 डिग्री और न्यूनतम 18 डिग्री रहा। कृषि विभाग के अधिकारियों का कहना है कि अभी तक की बरसात से किसी प्रकार का नुकसान नहीं है। अगर फसल गिरी भी है तो भी खड़ी हो जाएगी, लेकिन आगे अगर बरसात ज्यादा होती है तो संभव है कि नुकसान होगा। किसान अशोक कुमार, प्रवीन दहिया ने बताया कि कई किसानों के खेतों में फसलें गर गई है। इसमें सबसे अधिक सरसों की फसल प्रभावित हो रही है।

अधिकतम तापमान 29 डिग्री और न्यूनतम 18 डिग्री रहा

फतेहाबाद। सरसों की कटाई करते किसान। फोटो: हरिभूमि

फतेहाबाद। बरसात से बदले मौसम के कारण रुकी सरसों की कटाई।

तेज बरसात हुई तो होगा फसलों को नुकसान

जिलेभर में इस साल 64 हजार 614 किसानों ने करीब 4 लाख 6 हजार 608 एकड़ में गेहूं और 8416 किसानों द्वारा 22 हजार 700 एकड़ में सरसों की खेती की गई है। इसके अलावा सब्जी और अन्य फसलें भी खेतों में खड़ी है। इन दिनों मौसम विभाग द्वारा बरसात की भविष्यवाणी की गई है। यदि बरसात हुई तो गेहूं और सरसों की फसल को नुकसान होने संभावना है। वहीं सब्जी की फसलें भी प्रभावित हो सकती है। -डॉ. राजेश सिहाग, डिप्टी डायरेक्टर, कृषि विभाग, फतेहाबाद।

आंशिक बादलवाई की संभावना

25 मार्च को एक ओर पश्चिमी विक्षोभ एक्टिव होने से बदलेगा मौसम प्रदेश में 26 मार्च तक मौसम परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान दो पश्चिमीविक्षोभ आ सकते हैं। पहला पश्चिमीविक्षोभ 22 मार्च को गुजर चुका है, जिसके आंशिक प्रभाव से 23 मार्च को प्रदेश में कई जगह बरसात भी हुई। अब 25 मार्च तक राज्य में आंशिक बादलवाई तथा हल्की से मध्यम गति से हवाएं चलने की संभावना है। इसके बाद दूसरा पश्चिमीविक्षोभ 25 मार्च रात्रि को आने की संभावना है जिसके आंशिक प्रभाव से प्रदेश में 26 व 27 मार्च को बीच बीच में आंशिक बादलवाई, हवाएं चलने तथा कहीं कहीं छिटपुट बूंदाबांदी हो सकती है। इस दौरान बीच बीच में हवाओं में बदलाव आने से दिन के तापमान में ज्यादा बदलाव न होने व रात्रि तापमान में हल्की बढ़ोतरी होने की संभावना है। -डॉ. मदन खीचड़, मौसम विभाग एचएयू हिसार

26 ग्राम हेरोइन सहित पांच तस्कर गिरफ्तार

- नशे के खिलाफ पुलिस का प्रहार, अलग-अलग स्थानों पर की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

पुलिस ने जिला क्षेत्र से पांच नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से करीब 26 ग्राम हेरोइन पकड़ी है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान सिरसा निवासी राहुल, चंद्रपाल, अमरजीत सिंह, कुलविंद्र सिंह व विजय कुमार के रूप में हुई है। सीआईए सिरसा पुलिस ने सोमवार को बताया कि पुलिस टीम सिरसा जिले के गांव फूलकां क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सामने से बाइक सवार दो युवक आते दिखाई दिए, जो कि पुलिस टीम को देखकर भागने की कोशिश करने लगे। पुलिस ने शक के आधार पर उन्हें काबू कर तलाशी ली तो उनके कब्जे से हेरोइन बरामद हुई। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने नानुआना रोड रानियां क्षेत्र से मोटरसाइकिल सवार युवक अमरजीत सिंह को भी हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है।

सिरसा। पकड़े गए नशा तस्कर।

मामला दर्ज

उधर, सीआईए कालांवाली पुलिस दो युवकों को 14 ग्राम हेरोइन सहित दबोचा है। सीआईए कालांवाली प्रभारी सुरेश कुमार बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान कुलविंद्र सिंह व विजय कुमार के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान कालांवाली शहर के हुडा सेक्टर क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस ने दोनों आरोपियों को काबू किया। उन्होंने बताया कि आरोपियों के खिलाफ संबंधित पुलिस थाना में अभियोग दर्ज कर किया गया है।

नगर परिषद के डंपिंग पॉइंट पर कई दिनों से सुलग रही आग, प्रशासन पर उठे सवाल

फतेहाबाद। शहर के नगर परिषद डंपिंग पॉइंट पर पिछले कई दिनों से लगातार आग लगने की घटनाएं सामने आ रही हैं, जिससे आसपास के क्षेत्रों में धुआं और बदबू फैल रही है। स्थानीय लोगों का कहना है कि आग बुझाने के लिए प्रशासन द्वारा कोई ठोस कदम नहीं उठाए जा रहे, जिसके चलते स्थिति दिन-प्रतिदिन गंभीर होती जा रही है। डंपिंग पॉइंट पर लगी आग से निकलने वाला जहरीला धुआं आसपास के निवासियों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। लोगों को सांस लेने में दिक्कत, आंखों में जलन और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। बावजूद इसके, जिम्मेदार विभाग मूकदर्शक बना हुआ है। स्थानीय नागरिकों ने प्रशासन की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हुए कहा कि यदि किसी किसान के खेत में आग लगती है तो तुरंत मामला दर्ज कर कार्रवाई की जाती है, लेकिन नगर परिषद के डंपिंग पॉइंट पर लगातार लग रही आग को नजरअंदाज किया जा रहा है।

नाबालिग से छेड़छाड़ पर 5 साल की सजा

- 25 हजार रुपये का जुर्माना भी किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

फतेहाबाद की विशेष अदालत ने नाबालिग बच्ची के साथ छेड़छाड़ और दुष्कर्म के प्रयास के मामले में सोमवार को एक महत्वपूर्ण फैसला सुनाया है। अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश अमित गर्ग की अदालत ने आरोपी रिंकलजीत सिंह को पॉक्सो अधिनियम की धारा 10 के तहत दोषी करार देते हुए उसे 5 वर्ष के साधारण कारावास की सजा सुनाई है। इसके अलावा उस पर 25 हजार रुपये का जुर्माना भी किया गया। जुर्माना न भरने की स्थिति में दोषी को 3 माह का अतिरिक्त साधारण कारावास भुगतना होगा। अभियोजन पक्ष के अनुसार, यह घटना 19 अगस्त, 2024 की है। पीड़िता के पिता ने थाना सदर रतिया में लिखित शिकायत दर्ज कराई थी कि आरोपी रिंकलजीत सिंह ने उनकी नाबालिग बेटी के साथ जबरदस्ती छेड़छाड़ की और दुष्कर्म का प्रयास किया।

महिलाओं के विरुद्ध अपराध करने वालों के लिए संदेश

उप निदेशक अभियोजन डॉ. सुनील कुमार खीची और जिला न्यायवादी देवेंद्र कुमार मित्तल ने फैसले की जानकारी देते हुए बताया कि पुलिस ने मामले में तत्परता से साक्ष्य जुटाए और चालान पेश किया। यह निर्णय समाज में महिलाओं और बालिकाओं के विरुद्ध अपराध करने वालों के लिए एक कड़ा संदेश है कि कानून ऐसे मामलों में किसी भी प्रकार की नरमी नहीं बरतेगा।

सोशल मीडिया पर 'गैंगस्टर कल्चर' पर नकेल

- सीआईए फतेहाबाद ने 10 युवकों को तलब कर आईडी करवाई ब्लॉक

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस अब अपराधियों के साथ-साथ सोशल मीडिया पर उन्हें 'हीरो' बनाने वाले फॉलोअर्स पर भी सख्त रुख अपना रही है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के निर्देशों पर जिला पुलिस ने सोशल मीडिया मॉनिटरिंग सेल को सक्रिय कर दिया है, ताकि इंटरनेट के जरिए अपराध को बढ़ावा देने वाली प्रवृत्तियों पर लगाम लगाई जा सके। सीआईए फतेहाबाद के प्रभारी वेदपाल के नेतृत्व में की गई इस विशेष कार्रवाई के दौरान इंस्टाग्राम की एक संदिग्ध आईडी 'तिलक गुरप रतिया 307' पुलिस के रडार पर आई। जांच में सामने आया कि यह आईडी संदिग्ध गतिविधियों और अपराध को महिमामंडन करने का काम कर रही थी। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने इस आईडी से जुड़े 10 फॉलोअर्स की पहचान की और उन्हें अपराध शाखा कार्यालय में तलब किया।

फतेहाबाद। पुलिस द्वारा तलब किए गए फॉलोअर्स। फोटो: हरिभूमि

सोशल मीडिया के दुरुपयोग के बारे में समझाया

पुलिस कार्यालय पहुंचे इन सभी युवकों को सोशल मीडिया के दुरुपयोग और इसके कानूनी व सामाजिक परिणामों के बारे में विस्तार से समझाया गया। कार्रवाई के दौरान सभी युवकों से उक्त आईडी को अनफॉलो और ब्लॉक करवाया गया। सभी के बयान दर्ज कर उनकी सोशल मीडिया प्रोफाइल का विवरण पुलिस रिकॉर्ड में दर्ज किया गया। भविष्य में ऐसी किसी भी गतिविधि में शामिल न होने की सख्त चेतावनी दी गई। पकड़े गए युवक रतिया और आसपास के गांवों के रहने वाले थे। पुलिस ने उनके साथ आए गांव के गणमान्य व्यक्तियों को भी निर्देश दिए कि वे युवाओं को सोशल मीडिया के जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक करें। सीआईए प्रभारी वेदपाल ने कहा कि सोशल मीडिया पर हमारी टीम की पैनी नजर है।

सुकन्या समृद्धि योजना से बेटियों का भविष्य सुरक्षित

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

बेटियों के भविष्य को सुरक्षित और सशक्त बनाने के उद्देश्य से चलाई जा रही सुकन्या समृद्धि योजना आज के समय में बेहद कारगर साबित हो रही है। इस योजना के तहत जिले के किसी भी डाकघर या बैंक में आसानी से खाता खोला जा सकता है, जिससे माता-पिता अपनी बेटी के लिए छोटी-छोटी बचत कर भविष्य में बड़ी आर्थिक सहायता तैयार कर सकते हैं। केंद्र सरकार द्वारा 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान को बढ़ावा देने के लिए इस योजना की शुरुआत की गई है। योजना के अंतर्गत मात्र 250 रुपये की न्यूनतम राशि से खाता खोला जा सकता है, जबकि एक वित्त वर्ष में अधिकतम 1.5 लाख रुपये तक जमा करवाने की सुविधा दी गई है। सरकार द्वारा इस योजना में जमा की गई राशि और परिपक्वता पर मिलने वाली रकम पर आयकर में छूट भी प्रदान की जाती है। इस योजना की एक खास विशेषता यह है कि इसमें जमा राशि पर चक्रवृद्धि ब्याज मिलता है, जिससे समय के साथ बचत में अच्छी वृद्धि होती है। वर्ष 2026 के अनुसार, इस योजना पर लगभग 8.2 प्रतिशत वार्षिक ब्याज दर दी जा रही है, जो इसे अन्य बचत योजनाओं की तुलना में अधिक आकर्षक बनाती है।

योजना का लाभ लेने के लिए जरूरी बातें

वहीं, खाता 21 वर्ष की अवधि पूर्ण होने पर या बेटी के 18 वर्ष के बाद विवाह होने की स्थिति में बंद कराया जा सकता है। योजना के तहत बेटी का खाता किसी भी बैंक की शाखा या पोस्ट ऑफिस में खुलवाया जा सकता है। खाता खुलवाने के लिए अभिभावकों को आवेदन पत्र के साथ बेटी का जन्म प्रमाण पत्र, माता-पिता का फोटो, पहचान पत्र और निवास प्रमाण पत्र जमा करवाना आवश्यक होता है। योजना का लाभ लेने के लिए बेटी की आयु 10 वर्ष से कम होनी चाहिए।

मोबाइल हैक कर निकाले 85 हजार

- पुलिस ने धोखाधड़ी के बारे में केस दर्ज कर जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

जिले के गांव धांगड़ निवासी एक महिला साइबर फ्रॉड का शिकार हो गई। साइबर ठगों द्वारा भेजे गए लिंक पर क्लिक करते ही महिला का मोबाइल हैक हो गया और ठगों ने उसके अकाउंट से 85 हजार रुपये निकाल लिए। पुलिस ने धोखाधड़ी के बारे में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

साइबर क्राइम हेल्पलाइन पर की शिकायत

पुलिस को दी शिकायत गांव धांगड़ निवासी डिंपल पत्नी प्रवीण कुमार ने बताया है कि वह हिसार में प्राइवेट नौकरी करती है। 30 अक्टूबर 2025 को उसके पास एक कॉल आई। फोन करने वाले ने कहा कि आपने फिल्पकार्ट कस्टमर केयी के लिए सर्च किया था। इस पर उसने कहा कि हां, उसने कोई प्रोडक्ट एक्सचेंज करवाना था। इसके बाद फोन करने वाले ने उसके मोबाइल के व्हाट्सएप पर लिंक भेजा। महिला ने बताया कि व्हाट्सएप पर भेजे गए लिंक पर क्लिक करते ही उसका मोबाइल हैक हो गया और उसके बैंक आफ बडौदा के खाते जोकि पेटीएम से लिंक है, में से 85 हजार रुपये कटने का टैक्स मैसेज प्राप्त हुआ। अब बयान दर्ज करवाने के बाद साइबर पुलिस फतेहाबाद ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सत्य साईं बाबा की यात्रा दिव्यांग बच्चों के बीच पहुंची

सिरसा। सत्य साईं बाबा की यात्रा का दिशा संस्था में स्वागत करते हुए।

सिरसा। सत्य साईं बाबा की पुट्टपर्थी से आरंभ हुई आध्यात्मिक यात्रा सोमवार को सिरसा पहुंची, जहां यह यात्रा 'दिशा' संस्था के दिव्यांग बच्चों के बीच आयोजित की गई। इस अवसर पर श्रद्धालुओं ने भजन-कीर्तन प्रस्तुत कर पूरे वातावरण को भक्तिमय बना दिया और उपस्थित बच्चों एवं श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। श्रद्धालुओं ने कहा कि सेंटर के बच्चों को श्री सत्य साईं बाबा की कृपा प्राप्त हुई है। कार्यक्रम में 'दिशा' संस्था के प्रधान चंद्रशेखर मेहता, सचिव सुरेंद्र भाटिया, नीलम भाटिया, नीरज तथा कंचन मेहता ने श्रद्धालुओं का स्वागत किया और संस्था की ओर से आभार व्यक्त किया। श्रद्धालुओं ने विशेष रूप से सुरेंद्र भाटिया का धन्यवाद करते हुए कहा कि उन्होंने सेवा (सेवा अवसर) प्रदान कर उन्हें बच्चों के बीच कार्य करने का सौभाग्य दिया।

नवरात्रि के अंतिम दिन रामनवमी पर शहर में आयोजित होंगे कार्यक्रम

रामनवमी 26 मार्च को, भगवान राम के पूजन से घर में आएगी समृद्धि

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

राम नवमी का पर्व 26 मार्च को मनाया जाएगा। राम नवमी चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को मनाया जाता है, जो चैत्र नवरात्रि का नौवां दिन भी होता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार त्रेता युग में इसी शुभदिन पर भगवान राम ने माता कौशल्या के गर्भ से अवतार लिया था। अष्टमी व नवमी पर रघुनाथ मंदिर, श्याम मंदिर, दुर्गा मंदिर, गीता मंदिर, देवी मंदिर, हनुमान मंदिर आदि में माता की पूजा के बाद कंजकों को हलवा-पुरी का भोग लगाया जाएगा। रामनवमी के चलते श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी सोनू शर्मा ने बताया कि पंचांग के अनुसार इस वर्ष राम नवमी का पावन पर्व 26 मार्च को मनाया जाएगा। पंचांग के अनुसार चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि 26 मार्च को सुबह 11 बजकर 48 मिनट पर प्रारंभ होगी और 27 मार्च को सुबह 10 बजकर 6 मिनट पर समाप्त होगी। राम नवमी का मध्याह्न काल 26 मार्च को सुबह 11 बजकर 27 मिनट से लेकर दोपहर एक बजकर 54 मिनट के बीच होगा। राम नवमी पर भगवान श्रीराम की पूजा के लिए मध्याह्न काल को विशेष महत्व दिया जाता है।

- भगवान राम ने इसी दिन माता कौशल्या के गर्भ से अवतार लिया था

पंडित सोनू शर्मा।

25 मार्च को शहर के प्रसिद्ध दुर्गा मंदिर में मां भगवती जागरण का आयोजन किया जाएगा। 26 मार्च को सुबह दुर्गा मंदिर में ही नवकुण्डीय हवन यज्ञ होगा। इससे पूर्व अष्टमी व नवमी पर शहर में मां के भक्तों द्वारा कंजक पूजन किया जाएगा। श्री

राम नवमी का महत्व विशेष

पंडित सोनू ने बताया कि वैदिक विद्वानों का कहना है कि सनातन धर्म में अनेक पर्व और उत्सव मनाए जाते हैं, लेकिन राम नवमी का महत्व विशेष है। यह वह दिव्य दिन है जब भगवान विष्णु ने मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के रूप में पृथ्वी पर अवतार लिया। राम नवमी सत्य, धर्म, मर्यादा और आदर्श जीवन के सिद्धांतों का उत्सव है। इस दिन भारतवर्ष में भक्ति और उल्लास का वातावरण देखने को मिलता है। मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना होती है, घरों में भगवान श्रीराम की आराधना की जाती है और भक्तजन रामायण, रामचरितमानस तथा रामरक्षा स्तोत्र का पाठ करते हैं। इस दिन भक्त भगवान राम के बालरूप की पूजा करते हैं और उनका जन्मोत्सव अत्यंत हर्षोल्लास के साथ मनाते हैं। शहर के मंदिरों में विशेष पूजा और अनुष्ठान आयोजित किए जाएंगे।

सत्य की स्थापना का प्रतीक

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि वाल्मीकि रामायण के अनुसार अयोध्या के राजा दशरथ के कोई संतान नहीं थी। संतान प्राप्ति के लिए उन्होंने अपने गुरु महर्षि वशिष्ठ के निर्देशानुसार पुत्र कामेष्टि यज्ञ करवाया। यज्ञ की समाप्ति के बाद यज्ञकुंड से दिव्य खीर प्रकट हुई। कुंड से प्राप्त खीर को राजा दशरथ ने अपनी तीनों रानियों कौशल्या, कैकेयी और सुमित्रा को वितरित का दी। इसी खीर के प्रभाव से समय आने पर चार दिव्य पुत्रों का जन्म हुआ जिन्हें श्रीराम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न के नाम से जाना गया। राम नवमी सनातन धर्म में धर्म की सत्य की स्थापना का प्रतीक पर्व है। शास्त्रों के अनुसार जब पृथ्वी अधर्म, अत्याचार और राक्षसी शक्तियों से पीड़ित हो गई थी, तब देवताओं की प्रार्थना पर भगवान विष्णु ने श्रीराम के रूप में अवतार लिया।

बोझ चाहे काम, खर्चों, फिजूल की बातों का हो या फिर घर में मौजूद अनावश्यक सामानों का हो, जीवन अव्यवस्थित हो जाता है। इससे बचने के लिए कई लोग अब मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल अपना रहे है। मतलब इसमें वे अपनी प्राथमिकताएं तय करके सादगी भरा सरल जीवन जीना पसंद कर रहे हैं। जानिए, क्या है यह मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल।

सुकून भरी जिंदगी के लिए मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल

कवर स्टोरी
एस. भाग्यम शर्मा

सरल जीवन की चाह में अब लोग मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल को अपना रहे हैं। मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल का मतलब है, कम से कम सामान, कम खर्च, कम काम, कम बोझ और आरामदायक जीवन। यह जीवनशैली हमें जिंदगी में केवल आवश्यक और महत्वपूर्ण चीजें रखना सिखाती है। जिससे जीवन अव्यवस्थित ना रहे, एक मानसिक शांति मिले। इस जीवनशैली में हम अनावश्यक भौतिक वस्तुओं से बचते हुए, अच्छे अनुभवों और रिश्तों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह जीवनशैली जीवन को सरल, तनावमुक्त बनाती है। मिनिमलिज्म का उद्देश्य केवल कम से कम भौतिक वस्तुओं से नहीं है बल्कि विचार, समय और ऊर्जा का समझदारी से प्रबंधन भी है। यह प्रबंधन व्यक्तिगत संतोष और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने में मदद करता है, हमें अपना जीवन अर्थपूर्ण लगता है।

लोग चाहते हैं सस्टेनेबल लाइफस्टाइल

फिजूल खर्ची से होने वाले नुकसान के कारण अब लोग धीरे-धीरे यह समझने लगे हैं कि अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह करना समय और धन की बर्बादी है। आजकल लोग सस्टेनेबल लाइफस्टाइल चाहते हैं। वे महंगी और आकर्षक दिखने वाली चीजों से दूर रहने लगे हैं, सादगीपूर्ण जीवन जीने के लिए ईको फ्रेंडली वस्तुओं का इस्तेमाल कर रहे हैं। अकसर यह सुनाई देता है, फलां व्यक्ति लाखों की सैलरी पैकेज और मेट्रो सिटी का विलासपूर्ण जीवन छोड़कर गांव में जाकर रह रहा है। बिना किसी खाद और कीटनाशक के ऑर्गेनिक खेती कर रहा है। यहां तक कि कुछ लोग पर्यावरण के अनुकूल मिट्टी के घर भी बना रहे हैं। जहां गर्मियों में एसी जैसे उपकरणों की जरूरत नहीं होती। इससे पर्यावरण सुरक्षित रहता है। पर्यावरण को प्रदूषण से बचाने के लिए सादगीपूर्ण जीवनशैली अपनाना बहुत जरूरी है। जैसे कि आजकल जागरूक लोग विवाह जैसे सामाजिक समारोह में भोजन परोसने के लिए प्लास्टिक की डिस्पोजेबल प्लेट और गिलास इस्तेमाल करने के बजाय पत्तलों और मिट्टी के कुल्हड़ों का इस्तेमाल कर रहे हैं। यह भी देखा जा रहा है, मध्यवर्गीय परिवारों में अधिकतर एक के बजाय दो गाड़ियां होती हैं, लेकिन सेहत के प्रति जागरूक लोग छोटी दूरी के लिए साइकिल का इस्तेमाल कर रहे हैं, इससे प्रदूषण नहीं होता, साथ ही ऊर्जा के संसाधनों की भी बचत होती है।

अपनी प्राथमिकता तय करें

समय के बदलाव के हिसाब से हमें जीना सीखना चाहिए। आज हमें अपने आपको मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल के लिए तैयार करना होगा। इसके लिए सबसे पहले हम अपनी प्राथमिकताओं को समझें और तय करें। अनावश्यक सामान और फिजूल की बातों से मुक्त हों। घर में सिर्फ वही सामान रखें, जो जरूरी और उपयोगी हों। सामान को कम करने के लिए दिमागी रूप से तैयार रहें। अपने जरूरी कामों और लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, इससे हम अव्यवस्था से दूर रहेंगे।

अपनाएं साधारण और शांत जीवनशैली

हमें साधारण और शांत जीवनशैली अपनाने की भरसक कोशिश करनी चाहिए, जिसमें कम चीजों के बावजूद हमें खुशी और संतोष मिले। हमें अपने समय को सही दिशा में निवेश करना चाहिए। हर दिन की शुरुआत सकारात्मक सोच के साथ करें। घर के लिए खरीदारी करते समय सामानों की सूची बना लें, उसी के अनुसार जरूरी सामानों की खरीदारी करें ताकि फिजूल की चीजें घर ना आएं। कुछ लोग दिखावे के लिए अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह घर में कर लेते हैं, इससे बचें। आज लोग यह समझने लगे हैं कि असली खुशी वस्तुओं और धन के संग्रह से नहीं मिलती, इसके लिए मन का सुकून बहुत जरूरी है। यदि हम जीवन में सच्ची खुशी चाहते हैं तो धन के प्रदर्शन और अनावश्यक वस्तुओं के खरीदने से बचें। ऐसा करने से हमें एक मानसिक शांति और खुशी मिलेगी, इससे हमें कुछ रचनात्मक करने का अवसर मिलेगा, जो हमें एक पहचान दे सकता है।

बदल रही है सोच और आदतें

बीते जमाने में महिलाओं के पास बस एक-दो महंगी साड़ी होती थी, जो त्योहारों में या शादी में पहनी जाती थी, लेकिन नए जमाने में बहुत सी महिलाएं नई-नई साड़ी या तरह-तरह की फैंसी पोशाकें पहनने लगीं। लेकिन इधर यह सोच बदली है। देखने में आ रहा है, अब बॉलीवुड एक्ट्रेसेस भी एक बार पहनी हुए ड्रेस को दोबारा पहन कर लोगों के सामने सादगी की मिसाल पेश कर रही हैं। एक्ट्रेस आलिया भट्ट ने मनीष मल्होत्रा की दिवाली पार्टी में अपनी मेहंदी का लहंगा दोबारा पहना। यह देखकर लोगों ने ना केवल प्रशंसा की, बल्कि वे भी इस अच्छी आदत को अपना रहे हैं। महानगरों में अधिकतर लोग फ्लैट्स में रहते हैं। उनके पास इतनी जगह नहीं होती कि वह ढेर सारा सामान रख सकें। ऐसे में बर्तन, वस्त्र, घरेलू उपकरण या अन्य सामान जरूरतमंदों में बांट देते हैं। इस नेक काम में कुछ लोग स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद भी करते हैं। आजकल लोग समय के साथ ऐसी चीज खरीदने लगे हैं, जिनकी वाकई में जरूरत होती है। यहां तक कि नई पीढ़ी अब शादी-ब्याह में ब्राइडल ड्रेस, ज्वेलरी आदि किराए पर लेने लगी है। छोटे बच्चे भी माता-पिता की सादगी भरी जीवनशैली से सीख लेकर उन्हीं के पदचिन्हों पर चल रहे हैं।

किसी हादसे या दिल पर चोट पहुंचाने वाली बात पर मन का उदास होना स्वाभाविक है, लेकिन जब छोटी-छोटी बातों से आपका मूड बिगड़ा रहे, तनाव में रहे, आप उदास दिखें तो यह सही नहीं है, इस तरह आप एंग्जाइटी का शिकार हो सकती हैं। इससे कैसे बचें, उपयोगी सलाह।

क्या अकसर होता है आपका मूड ऑफ!

सलाह
प्रतिभा अग्निहोत्री

बहुत से लोगों का मूड अकसर बिगड़ा रहता है। जरा सा कुछ उनके मन माफिक नहीं हुआ कि मूड ऑफ! वह खामोश होकर बैठ जाएंगे, बेचैन से दिखेंगे। मूड जब देखो तब ऑफ ना रहे, सही रहे, आप खुश दिखें, इसके लिए आप क्या करें, जानें-

प्रकृति के नजदीक जाएं: अमेरिका से प्रकाशित होने वाले सिटीज जर्नल के अनुसार पौधों की कटाई, छंटाई और खुदाई के दौरान हमारा ध्यान आस-पास की चिंताओं और परेशानियों से हट जाता है। जब भी आपका मूड सही ना हो, मन उदास हो तो आप अपने घर के गार्डन अथवा नजदीक के पार्क में जाएं और वहां के फूलों, पत्तियों और पेड़ों को गौर से देखें, आप एक ताजगी महसूस करेंगी, बहुत जल्दी आपका मूड सही हो जाएगा।

सुबह की चाय: विभिन्न शोधों के अनुसार चाय स्वाभाविक मूड बस्टर फ्लेवोनॉयड्स का बहुत अच्छा स्रोत होता है, इसलिए सुबह की चाय मानसिक और शारीरिक थकावट दूर करके ताजगी देने वाली होती है। यदि संभव हो तो अपने पार्टनर के साथ बालकनी या गार्डन में बैठकर प्रकृति का आनंद लेते हुए साथ-साथ चाय पिएं, इस दौरान आप चाय पीते-पीते अपने मन की बात अपने पार्टनर से कहकर मन हल्का कर सकती हैं।

मनचाहा काम करें: लिखना, पढ़ना, संगीत सुनना, पेंटिंग या गायन आदि कार्य जिन्हें करने से आपके मन को सुकून मिलता हो, उन्हें करने का प्रयास करें। यदि आप मूवी की शौकीन हैं तो मूवी देखें, हो सकता है शुरुआत में आपका कुछ भी करने का मन न हो, फिर भी आप स्वयं को व्यस्त रखने का प्रयास करें। कुछ समय पश्चात आपका मूड एकदम सही हो जाएगा।

घर को व्यवस्थित करें: शोध बताते हैं कि अगर घर या कमरे में सब कुछ अस्त-व्यस्त है तो मूड उखड़ जाता है, हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, इसलिए जब भी आपको अपना मूड बिगड़ा दिखे तो आप अपने घर, कमरे या कवर्ड को व्यवस्थित करें, बेड की चादर बदलें, घर के फर्नीचर की जगह बदलें, फ्लॉवर बेस में ताजे फूल लगाएं, किचेन की चीजों को व्यवस्थित करें। इससे घर में आपको नवीनता लगेगी, आप काफी हद तक बेहतर फील करेंगी।

हाइड्रेट रहें: रिसर्च के अनुसार शरीर में पानी की कमी से कब्ज और लो ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है, जिसका सीधा असर मूड पर भी पड़ता है, इसलिए दिन में कम से कम 10 ग्लास पानी अवश्य पिएं। इससे आप स्वयं को तरोताजा महसूस करेंगी। यदि खाली पानी नहीं पी पाती हैं तो इसमें नीबू का रस, मिंट लीव्स डालकर एक जग या बोतल में रखें और इस फ्लेवर्ड पानी को छानकर पिएं। गर्मी के मौसम में आप शरीर को शर्बत, जूस, शेक्स पीकर और तरबूज, खरबूज जैसे फलों का सेवन करके भी हाइड्रेट रख सकती हैं। इससे आपका मूड सही रहेगा।

योगा और एक्सरसाइज करें: योगा, वॉकिंग और एक्सरसाइज करने से हमारा शरीर एकदम फिट और फाइन रहता है। जब भी आपका मन कुछ अपसेट हो तो आप वॉकिंग करने चली जाएं या फिर घर पर ही योगा करें, इससे आपके अंदर डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा और मन की उदासी काफी हद तक दूर हो जाएगी।

हमेशा सकारात्मक रहें: मनोवैज्ञानिक कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जब मूड सही ना हो तो आप अपने जीवन की अच्छाइयों, अच्छी घटनाओं और अपने से जुड़े अच्छे लोगों के बारे में सोचें, इससे आपके मन के नकारात्मक विचार गायब होंगे।' शोध बताते हैं कि परिस्थितियां कितनी भी विपरीत हों परंतु सकारात्मक विचारों से उन पर सुगमता से विजय पाई जा सकती है।

रिश्ते तो बहुत से लोगों के होते हैं, लेकिन जीवन में एकाध लोग ही ऐसे होते हैं, जिनसे रिश्ते बहुत अलग और खास होते हैं। ये रिश्ते शब्दों में बयां नहीं किए जा सकते, बस अहसास किए जा सकते हैं। ये रिश्ते हमें संरक्षित करते हैं, हमारा संबल और मनोबल होते हैं।

तुमसे कुछ अनूठा और खास है रिश्ता

संबंध
अंजू जैन

हमारी जिंदगी में एक या दो लोग ऐसे जरूर होते हैं, जिनको देखकर हमारे मुख से अनायास ही निकल जाता है, 'कुछ खास और अनूठा है तुमसे मेरा रिश्ता।' यह रिश्ता ऐसा होता है, जो समय की कसौटी पर तपकर 'रूहानी' बन जाता है। चाहे बचपन की सहेली हो, पति-पत्नी हों, मां-बेटी हों या ननद-भाभी, इनसे प्रेम पगा ऐसा रिश्ता हो जाता है, जो हमारे अस्तित्व को मुकम्मल करता है। इस रिश्ते के अहसास बहुत गहरे होते हैं। ऐसे रिश्ते की और क्या पहचान होती है, जानिए-

यह रिश्ता उपयोग नहीं अहसास के लिए है: अकसर हम रिश्तों का महत्व उसकी उपयोगिता से आंकते हैं, लेकिन जो अनूठे रिश्ते होते हैं, वे 'उपयोग' के लिए नहीं, 'अहसास' के लिए होते हैं। ये वे लोग होते हैं, जो आपकी सफलता पर आपसे ज्यादा खुश होते हैं, आपकी विफलता में आपके सबसे मजबूत संबल बनते हैं। यह ऐसा गहरा रिश्ता होता है, जिसमें खुद को साबित करने की जरूरत नहीं पड़ती। इसमें पति-पत्नी के बीच की स्वीकृत खामोशी कभी असहज नहीं लगती या दो भाइयों और सहेलियों के बीच का भरोसा 'चाहे कुछ भी हो जाए, साथ खड़े हैं', यही रिश्तों की गहराई होती है, सच्चा प्यार होता है।

बिन कहे सुन लेना: गहरे रिश्तों की पहली पहचान खामोशी है। जब आप दुखी हों और सामने वाला सिर्फ आपकी आंखों को देखकर आपकी पीड़ा समझ ले, तो समझिए यह रिश्ता रूहानी है। यहां शब्दों के सहारे की कोई जरूरत नहीं पड़ती।

कभी नीचा नहीं दिखाएगा: अनूठा रिश्ता वह होता है, जहां आप अपनी बड़ी से बड़ी गलती बिना डरे साझा कर सकें। यह रिश्ता आपको सुधार सकता है, डांट सकता है, लेकिन आपको कभी नीचा नहीं दिखाएगा।

छोटी-छोटी बातों का जश्न: गहरे रिश्तों में खुश रहने के लिए किसी बड़े उत्सव की जरूरत नहीं होती। साथ बैठकर चाय पीना, पुरानी यादें ताजा करना या बस चुपचाप टहलना भी एक बड़ा जश्न बन जाता है।

वक्त और फासले बेअसर: कुछ दोस्त-सहेलियां सालों बाद मिलती हैं, लेकिन बातचीत वहीं से शुरू होती है, जहां छोड़ी थी। गहरे रिश्तों पर न तो वक्त की धूल जमती है, ना ही दूरी कोई मायने रखती है।

एक-दूसरे की खुशियों में निवेश: जब दो सहेलियों, ननद-भाभी या मां-बेटी का गहरा रिश्ता होता है, तो उनकी जीत निजी नहीं रह जाती। एक की कामयाबी दूसरे की आंखों में चमक बनकर दिखती है। जलन और प्रतिस्पर्धा के लिए यहां कोई जगह नहीं होती।

मीठा ही नहीं कहे कड़वा सच भी: गहरा रिश्ता वह नहीं है, जो सिर्फ मीठा बोले बल्कि वह है, जो कड़वा सच भी प्यार से कहे। जो आपकी गलतियों पर पर्दा डालने के बजाय आपको आईना दिखाए, वही आपका सच्चा हितैषी है। यही सच्चे रिश्ते की पहचान है।

संकट में सबसे पहला ख्याल: जब जीवन में कोई बड़ा संकट आता है, तो जिस व्यक्ति का चेहरा आपके दिमाग में सबसे पहले आता है, वही आपका सबसे गहरा रिश्ता होता है। वह आपका 'सेफ हेवन' (सुरक्षित ठिकाना) होता है।

बिना शर्त स्वीकार्यता: आप जैसे हैं, अपनी खामियों, सनक और खूबियों के साथ आपको स्वीकार करे, आपको उस रिश्ते में रहने के लिए कोई मुखौटा पहनने की जरूरत नहीं पड़े, यही सच्चा-गहरा रिश्ता है। इस बात को हम समझें कि रिश्तों में दरार तब आती है, जब हम सामने वाले को अपनी इच्छा के अनुसार ढालना चाहते हैं। रिश्तों की खूबसूरती इसी में है कि आप व्यक्ति को उसकी खूबियों और खामियों के साथ वैसा ही स्वीकार करें, जैसा वह वास्तव में है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बहुत फायदेमंद है मेनीक्योर-पेडीक्योर

मेनीक्योर और पेडीक्योर केवल नाखूनों की सफाई ही नहीं है बल्कि यह सेल्फ केयर की एक जरूरी कड़ी है, जिससे स्वास्थ्य लाभ होता है, सुंदरता में निखार आता है, रक्त संचार बढ़ता है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इनके फायदों के बारे में यहां बता रहे हैं।

बेहतर ब्लड सर्कुलेशन: जब आप मेनीक्योर और पेडीक्योर करवाती हैं तो शरीर में बेहतर रक्त संचार होता है, जिससे त्वचा में निखार आता है। इससे आपकी स्किन टाइट होती है जिससे चेहरे और हाथों-पैरों की झुर्रियां कम दिखती हैं और आप जवां दिखती हैं। शरीर में बेहतर रक्त संचार दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक होता है।

संक्रमण की रोकथाम: आपके हाथ-पांव दिन में बार-बार जमीनी सतह के संपर्क में आने से गंदगी, धूल, मिट्टी आदि से खराब हो जाते हैं, जिसकी वजह से आपके नाखून गंदे हो जाते हैं और आपकी त्वचा अकसर खराब हो जाती है। नियमित मेनीक्योर और पेडीक्योर नाखूनों को साफ और सुव्यवस्थित रखने में मदद करते हैं, जिससे नाखूनों में फंगल और जीवाणु संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। नाखूनों के इर्द-गिर्द मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने से और क्यूटिकल की उचित केयर से फंगल और अन्य प्रकार के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। पैरों के नाखूनों को साफ रखने, छोटा रखने और नियमित रूप से काटने से आपके नाखून अंदर की तरफ बढ़ते हैं जिससे हर तरह के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है और हाथों को भी यही फायदा मिलता है। हमारे नाखूनों में नियमित रूप से गंदगी जमा होती रहती है या कुछ न कुछ फंसा रहता है और उन्हें साफ और पॉलिश रखने से काफी फायदे होते हैं। मेनीक्योर और पेडीक्योर में पोषक क्रीम और तेलों का प्रयोग किया जाता है जोकि मॉयश्चराइज करते हैं, जिससे नाखून टूटते नहीं हैं और इनमें धब्बे भी नहीं पड़ते हैं।

तनाव होता है कम: मेनीक्योर और पेडीक्योर में मसाज के दौरान मांसपेशियां रिलेक्स होती हैं, जिससे तनाव कम होता है। मसाज के प्रेशर और मूवमेंट से तनाव रिलीज हो जाता है और इससे सेहत और तंदुरुस्ती को प्रमोट करने में मदद मिलती है। मसाज आपके हाथों और पैरों की नसों को शांत करती है, जिससे तनाव को संतुलित किया जा सकता है।

नाखून-त्वचा के लिए यूजफुल: मेनीक्योर और पेडीक्योर नाखूनों को गहराई से साफ करते हैं। इस तकनीक से सारी गंदगी साफ हो जाती है। क्यूटिकल को ट्रिम करने से हैंगनेल (नाखूनों के आसपास की त्वचा) में होने वाली पीड़ा को रोका जा सकता है और नाखूनों को मजबूत और स्वास्थ्यवर्धक तरीके से बढ़ने में मदद मिलती है।

डाइट सजेशन
संध्या पांडेय
चीफ डाइटीशियन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

डिलीवरी के बाद केवल शिशु ही नहीं मां को भी अपनी हेल्थ का ध्यान रखना चाहिए। डॉक्टर की सलाह के अनुसार मां को अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव लाने की जरूरत होती है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

डिलीवरी के बाद कैसी हो मां की डाइट-लाइफस्टाइल

जब कोई महिला मां बनती है तो नवजात शिशु की देखभाल के साथ अपनी सेहत के प्रति भी उसकी जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं। डिलीवरी के बाद की इस अवस्था को लैक्टेशन पीरियड कहा जाता है। जन्म के बाद शुरुआती छह महीने तक शिशु पूरी तरह मां के दूध पर निर्भर रहता है। ऐसे में उसे पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है। यह तभी संभव होगा, जब मां हेल्दी डाइट और लाइफस्टाइल अपनाएं।

शरीर को चाहिए पर्याप्त पोषण: डिलीवरी के बाद अकसर महिलाओं के शरीर में खून की कमी हो जाती है, उनके शरीर में हार्मोन संबंधी बदलाव भी आते हैं। ऐसे में रिकवरी के लिए उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषण की जरूरत होती है। इस दौरान पौष्टिक और संतुलित आहार खाने से उनकी सेहत में तेजी से सुधार होता है। नवजात शिशु को फीड कराने वाली मांओं को रोजाना लगभग 300-400 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है, जिसकी आपूर्ति के लिए उन्हें अपनी डाइट में प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिंस से युक्त फूड्स को शामिल करना चाहिए। उनकी डाइट में रोजाना कैल्शियम की मात्रा 1000 से 1300 मिलीग्राम के बीच होनी चाहिए। इसके लिए अपनी डेली डाइट में दूध, दही, पनीर और हरी सब्जियां शामिल करें।

प्रोटीन भी है जरूरी: डिलीवरी के बाद अपनी सेहत की रिकवरी और नवजात शिशु के पोषण के लिए महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की भी जरूरत होती है। इसके लिए उन्हें हर तरह की दालों, सोयाबीन और स्प्राउट्स का सेवन करना चाहिए। मिल्क प्रोडक्ट्स से भी उनके शरीर को प्रोटीन का पोषण मिल जाता है। ड्राय फ्रूट्स और कई तरह के सीड्स का सेवन भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

बढ़ाएं लिक्विड की मात्रा : नवजात शिशु को फीड कराने वाली महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। उन्हें रोजाना कम से कम एक लीटर दूध और आठ से दस ग्लास तक पानी पीना चाहिए। संतरा, अनार, मौसंबी और अंगूर जैसे फलों का सेवन भी फायदेमंद होता है। लेकिन जूस निकालकर पीने के बजाय सीधे इन फलों का सेवन अधिक फायदेमंद होता है।

हर्ब्स-मसाले भी हैं फायदेमंद : फल, दूध, सब्जियों के अलावा डिलीवरी के बाद महिलाओं को कुछ और चीजों को शामिल करना फायदेमंद होता है। मसलन, गुड़, जीरा, गोंद, हल्दी, सोंठ, मेथी से बने लड्डू और अजवाइन का पानी आदि। ये चीजें इंफेक्शन से बचाव में मददगार होने के साथ शरीर के इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाती हैं। अजवाइन का पानी पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ पेट में बनने वाली गैस को भी दूर करता है।

अपनाएं स्वस्थ जीवनशैली: शिशु की देखभाल की वजह से अकसर मां की नींद बाधित होती है, जिसकी वजह से उन्हें कई तरह की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएं परेशान करती हैं। ऐसी समस्याओं से बचाव का बेहतर तरीका यही है कि दिन के वक्त जब बच्चा सो रहा होता है तो उसी दौरान आप भी अपनी अधूरी नींद पूरी कर लें। शरीर को फिट रखने के लिए रोजाना वॉक करें। घी-तेल और मिर्च-मसाले के अत्यधिक सेवन से बचें। अगर इन बातों का ध्यान रखेंगी तो अपने शिशु के साथ आप भी पूरी तरह स्वस्थ रहेंगी।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

परशुराम जन्मोत्सव को लेकर हुई बैठक

सिरसा। श्री ब्राह्मण महासभा की एक आवश्यक बैठक प्रधान सुशील शर्मा वाले की अध्यक्षता में भगवान परशुराम धर्मशाला में हुई, जिसमें आगामी 19 अप्रेल को भगवान परशुराम जन्मोत्सव धूमधाम एवं हर्षोल्लास से मनाने एवं उसकी रूपरेखा बनाने बारे विचार विमर्श एवं उनको क्रियान्वित करने पर चर्चा हुई। महासचिव सुधीर कुमार सारस्वत ने बताया कि महासभा सदस्यों व युवा सदस्यों की समन्वय बैठक आयोजित करके भव्य कार्यक्रम की पूर्ण रूपरेखा बनाकर तैयारियों को अन्तिम रूप दिया जाएगा।

कर्तव्य पालन ही वीरों को सच्ची श्रद्धांजलिः मित्तल

सिरसा। श्री हनुमंत फाउंडेशन द्वारा श्री हनुमंत चैरिटेबल अस्पताल में शहीदी दिवस पर शहीदों को भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी गई। मुख्य परियोजना संयोजक सुमन मित्तल ने कहा कि आज बच्चे इतने नाजुक बन गए हैं कि उनके जरा सी चोट लगते ही अभिवावक परेशान हो जाते हैं, वहीं दूसरी तरफ छोटी सी आयु में क्रांति का झंडा बुलंद करने वाले भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव वा अन्य वीरों ने मातवपृभूमि को आजाद कराने के लिए हंसते हंसते फांसी के फंदे को गले लगा लिया।

कैबिनेट मंत्री ने रक्तदान करने वाले किए सम्मानित

बरवाला। माटी कला बोर्ड के पूर्व चेयरमैन स्वर्गीय ईश्वर मालवाल की प्रथम पुण्यतिथि के अवसर पर ईश्वर सिंह मालवाल मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा कुम्हार धर्मशाला में आयोजित रक्तदान शिविर का मुख्य आकर्षण शतकवीर रक्तदाता सम्मान रहा। इसमें मुख्य अतिथि कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा द्वारा 100 से अधिक बार रक्तदान कर समाज सेवा की मिसाल कायम करने वाले रक्तदाताओं को स्मृति चिन्ह और प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया गया।

कोच अमन वर्मा को मिली 'मानद डॉक्टरेट' की उपाधि

हिसार। भारत सरकार और नीति आयोग द्वारा मान्यता प्राप्त एवं अनुमोदित कैंसिस्टटयूशन क्लब ऑफ इडिया दिल्ली की ओर से जिम कोच अमन वर्मा को 'मानद डॉक्टरेट' की उपाधि से सम्मानित किया गया है। यह प्रतिष्ठित सम्मान उन्हें फिटनेस और वेलनेस के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान और श्रेष्ठता के लिए प्रदान किया गया है। अमन वर्मा हिसार में इंडियन बॉडी बिल्डिंग के फेडरेशन में हिसार के महासचिव के पद पर कार्यरत है। अमन वर्मा फिटनेस योग के कोच है वे लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने लोगों की सेहत की ठीक करने लोगों को स्वस्थ बनाने में एक जूनून के साथ लगे हुए है और स्कूल कालेज में निरंतर स्वास्थ्य के प्रति बच्चो को जागृत करते रहते है और बच्चों को फिटनेस के गुरु सिखाते है।

एक शाम बुजुर्गों के नाम में बुजुर्ग हुए भावविभोर

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम में नवरात्रि के पावन अवसर पर एक शाम बुजुर्गों के नाम आयोजित करके भगवान की स्तुति की गई। नारायणी वेलफेयर सोसायटी द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में बुजुर्गों ने पूरे उत्साह के साथ हिस्सा लिया। इस अवसर पर विद्या निकेतन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया।

उपभोक्ताओं ने किया हंगामा, पुलिस कर्मचारियों ने किया शांत

गैस सिलेंडर न मिलने से टूटने लगा लोगों के सब्र का बांध, रतिया में घेरी डिलीवरी वैन

रतिया। गैस सिलेंडर लोगों के लिए उमड़ी भीड़ और लोगों को समझाते अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद/रतिया

जिले में गैस सिलेंडर न मिलने से लोगों में काफी रोष है। लोग सुबह-सवेरे की गैस एजेंसी पर उमड़ रहे हैं लेकिन अधिकतर उपभोक्ताओं को खाली हाथ वापस लौटना पड़ रहा है। सिलैंडर न मिलने से लोगों के सब्र का बांध भी टूटने लगा है। सोमवार को रतिया में गैस सिलैंडर न मिलने से परेशान उपभोक्ताओं ने जमकर हंगामा किया। उपभोक्ताओं ने गैस एजेंसी के बाहर विरोध प्रदर्शन किया और गांव में सिलेंडर बांटने जा रही एक डिलीवरी वैन को रास्ते में रोक लिया। करीब एक घंटे तक हंगामा चलता रहा। इसके बाद एजेंसी संचालक व पुलिसकर्मियों ने लोगों को समझा कर शांत किया। बाद में पुलिस की मौजूदगी में उपभोक्ताओं को सिलैंडर वितरित किए गए। गैस एजेंसी के बाहर प्रदर्शन कर रहे उपभोक्ताओं का आरोप है कि उन्हें एक सप्ताह से अधिक समय से सिलेंडर नहीं मिल रहे हैं, जबकि गैस एजेंसी से सिलेंडर भरकर गांवों में भेजे जा रहे हैं। उन्होंने यह भी शिकायत की, कि कई उपभोक्ताओं की बुकिंग बिना सिलेंडर दिए ही डिलीवर दिखा दी गई है। गांव अजीत नगर निवासी संदीप, भानीखेड़ा से हरमन, ढाणी बबनपुर से करण, घासवा से संदीप कुमार और महमबड़ा से गुरचरण सहित कई उपभोक्ताओं ने बताया कि वे रतिया से 10 किलोमीटर से भी अधिक दूर से सुबह 5 बजे से आए हुए हैं, लेकिन उन्हें सिलेंडर नहीं मिल रहा। बता दें कि, इससे पहले भी इसी गैस एजेंसी के बाहर उपभोक्ताओं द्वारा रोष प्रदर्शन किया गया था। पिछले सप्ताह लोगों ने गैस सिलेंडर रिफिल नहीं होने पर रोड जाम कर विरोध जताया था। बाद में थाना प्रभारियों ने आकर उपभोक्ताओं को शांत किया और जाम खुलवाया था। गैस एजेंसी संचालक रामनिवास का कहना है कि गैस की कोई कमी नहीं है। उपभोक्ता सिर्फ ऑनलाइन बुकिंग करवाए। एजेंसी के बाहर लाइन में लगने का कोई फायदा नहीं है। पीछे दो दिन की छुट्टी थी। बुकिंग के हिसाब से ही दो से तीन दिन में सिलेंडर की डिलीवरी होगी।

गीता मंदिर में लगी गैस सिलेंडरों के लिए कतार

फतेहाबाद। शहर के गीता मंदिर परिसर में सोमवार को भारत गैस एजेंसी द्वारा घरेलू गैस सिलैंडरों की सप्लाई दी गई। पिछले तीन-चार दिनों से बुकिंग करा चुके उपभोक्ता सुबह से ही मंदिर परिसर में जुटना शुरू हो गए थे। सिलैंडरों की किल्लत के चलते दोपहर तक उपभोक्ताओं की लंबी लाइनें लगी रहीं। एजेंसी के कर्मचारियों ने बताया कि सुबह से दोपहर तक करीब 170 गैस सिलैंडरों का वितरण किया गया। जिन लोगों ने पहले से बुकिंग कराई थी, केवल उन्हीं को प्राथमिकता के आधार पर सिलैंडर दिए गए। कई दिनों के इंतजार के बाद सप्लाई मिलने पर लोगों ने राहत की सांस ली, हालांकि कतारों के कारण उपभोक्ताओं को घंटों इंतजार करना पड़ा। एजेंसी की ओर से आगामी दिनों में सप्लाई सुचारू करने का आश्वासन दिया गया है।

सिरसा। मावड़ी माता मंदिर में दर्शन करते हुए श्रद्धालु।

प्रातपगढ़ के मावड़ी माता मंदिर में लगा मेला

चैत्र व अश्विन मास में लगता है मेला

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

प्रातपगढ़ स्थित मावड़ी माता मंदिर परिसर में चैत्र मास के शुक्ल पक्ष में आयोजित मेला में जिला के साथ-साथ हरियाणा, राजस्थान और पंजाब क्षेत्र के श्रद्धालुओं ने दर्शन किए और मिट्टी निकालकर पूर्व में हुई भूल की क्षमा याचना की। मंदिर के पुजारी मदन लाल जोगी ने बताया कि मावड़ी माता मंदिर पर साल में दो बार चैत्र मास और अश्विन मास के शुक्ल पक्ष में मेला का आयोजन किया जाता है। जिसमें सिरसा जिला के अलावा राजस्थान से भी श्रद्धालु माता के मंदिर में आकर शीश नवाते हैं। उन्होंने बताया कि मंदिर की मान्यता है कि जिस बच्चे का कान बहता हो, बच्चा तुतलाता हो और जो बच्चा जन्म के बाद काफी समय तक न चले उसकी मन्नत मांगी जाती है। उन्होंने बताया कि मावड़ी माता की कृपा से श्रद्धालुओं की मन्नत अवश्य ही पूरी होती है। मन्नत पूरी होने के बाद माता के चरणों में चांदी का कान, जीभ और पांव चढ़ाये जाते हैं। उन्होंने बताया कि मंदिर परिसर में मिट्टी खोदकर चढ़ाने का मतलब श्रद्धालु द्वारा जाने अनजाने में की पूर्व में की गई गलती पर मिट्टी डालकर क्षमा मांगना है। मंदिर परिसर में शहर के अलावा ग्रामीण क्षेत्र के श्रद्धालुओं को सबसे ज्यादा भीड़ रही।

सुख-समृद्धि की कामना

श्रद्धालुओं ने माता के चरणों में शीश नवाकर प्रसाद, चुन्नरी, अनाज, झाड़ू, सरसों का तेल, सिंदूर और नमक आदि चढ़ाकर घर में सुख-समृद्धि की कामना की। इसके बाद श्रद्धालु मंदिर परिसर स्थित खेत्रपाल मंदिर में सिंदूर, सरसों का तेल और प्रसाद चढ़ाया। बाद में श्रद्धालु मंदिर परिसर मंश मिट्टी चढ़ाकर पूर्व में जाने अनजाने में हुई गलती के लिए क्षमा याचना की। मेला परिसर में लगी स्टालों पर महिलाओं और बच्चों ने जमकर खरीददारी की।

जल के बिना पृथ्वी पर जीवन की कल्पना असंभवः संतोष भारती

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सिरसा। जल संरक्षण एवं पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम में भाग लेते लोग।

विश्व जल दिवस पर दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की ओर से जल संरक्षण एवं पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। साध्वी संतोष भारती ने जल के महत्व के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि जल ही जीवन का आधार है और इसके बिना पृथ्वी पर जीवन की कल्पना असंभव है। आज बढ़ती जनसंख्या, जल का दुरुपयोग एवं प्रदूषण के कारण जल संकट दिन-प्रतिदिन गहराता जा रहा है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण केवल सामाजिक ही नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक जिम्मेदारी भी है। प्रकृति के प्रति सम्मान और संतुलन बनाए रखना ही सच्ची सेवा है। उन्होंने कहा कि दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की ओर से संरक्षण नामक एक विशेष प्रोजेक्ट चलाया जा रहा है, जिसके माध्यम से जल संरक्षण, पर्यावरण सुरक्षा एवं प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाई जा रही है। सभी ने यह संकल्प लिया कि वे जल की एक-एक बूंद की रक्षा करेंगे और आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित भविष्य का निर्माण करें।

आर्यसमाज स्थापना दिवस पर हुआ हवन

सिरसा। डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में आर्यसमाज स्थापना दिवस पर सोमवार को कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महात्मा खुशहाल चंद को समर्पित हवन का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय के शिक्षकगण एवं विद्यार्थियों ने श्रद्धापूर्वक भाग लिया। इस दौरान विद्यार्थियों ने आर्य समाज के प्रेरणादायक स्लोगनों का उत्साहपूर्वक उद्घोष किया, जिससे वातावरण आध्यात्मिक और ऊजार्वान बन गया। छात्रा नव्या ने महात्मा खुशहाल चंद को समर्पित एक भावपूर्ण कविता का गायन कर सभी को भावविभोर कर दिया। प्राचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने महात्मा खुशहाल चंद के जीवन एवं योगदान पर प्रकाश डाला। महात्मा जी ने धर्म और संस्कृति की रक्षा के लिए अपनी गिरफ्तारी दी, जिससे अन्याय के विरुद्ध आंदोलन को और अधिक बल मिला।

वैश्विक घटनाओं को प्रभावित करती है ग्रहों की चालः डॉ. पुनीत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

वर्तमान समय में विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में बढ़ता तनाव और युद्ध जैसी परिस्थितियां केवल राजनीतिक या आर्थिक कारणों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि ज्योतिषीय दृष्टि से भी इनके स्पष्ट संकेत दिखाई देते हैं। वास्तु व ज्योतिष परामर्शदाता डॉ. पुनीत गोयल का कहना है कि ग्रहों की चाल और उनके आपसी संबंध अक्सर वैश्विक घटनाओं को प्रभावित करते हैं और वर्तमान ग्रह स्थिति इसी ओर संकेत कर रही है। उन्होंने कहा कि इस समय शनि और मंगल की स्थिति विशेष रूप से महत्वपूर्ण मानी जा रही है। मंगल, जो युद्ध, ऊर्जा और आक्रामकता का कारक ग्रह है, जब शनि जैसे धीमे और कर्मप्रधान ग्रह के साथ अशुभ संबंध बनाता है, तो यह टकराव, संघर्ष और लंबे समय तक चलने वाले विवादों की स्थिति उत्पन्न करता है। डॉ. गोयल ने कहा कि वर्तमान गोचर में यही योग देखने को मिल रहा है, जो विश्व स्तर पर तनाव और सैन्य गतिविधियों को बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त राहु का प्रभाव भी भ्रम, अचानक घटनाओं और अप्रत्याशित परिस्थितियों को जन्म देता है।

भारत युद्ध में शामिल होने से बच सकता है

भारत के संदर्भ में देखें तो देश की कुंडली पर इस समय बड़े ग्रहों का सीधा नकारात्मक प्रभाव नहीं है, जिससे यह संकेत मिलता है कि भारत प्रत्यक्ष युद्ध में शामिल होने से बच सकता है। हालांकि, आर्थिक और व्यापारिक स्तर पर कुछ दबाव देखने को मिल सकते हैं। विशेष रूप से आयात-निर्यात, तेल कीमतों और अंतरराष्ट्रीय बाजार में अस्थिरता का प्रभाव भारतीय रिटेल और उपभोक्ता बाजार पर पड़ सकता है। फिर भी, भारत की आंतरिक स्थिति अपेक्षाकृत संतुलित रहने की संभावना है। डॉ. गोयल ने कहा कि यदि समयरेखा की बात करें तो आगामी कुछ महीनों तक यह तनाव बना रह सकता है, विशेषकर जब तक मंगल और शनि का प्रभाव कम नहीं हो जाता। इसके बाद धीरे-धीरे स्थितियों में सुधार और वार्ता के माध्यम से समाधान की संभावनाएं बनेंगी। वर्ष के मध्य के बाद परिस्थितियां कुछ हद तक सामान्य होने की दिशा में बढ़ सकती हैं।

प्रवेश परीक्षा में छात्रा युक्ति ने हासिल किया 29वां रैंक

सिरसा। 9 टू 1 स्कॉलर हेवन स्कूल की कक्षा 5 की छात्रा युक्ति ने ओपन रूरल नवोदय परीक्षा में बिना किसी कोचिंग के 29वां स्थान प्राप्त कर न केवल अभिभावकों, बल्कि स्कूल का नाम भी रोशन किया है। युक्ति की इस उल्लेखनीय सफलता पर विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकों और परिजनों में खुशी का माहौल है। प्रिंसीपल डॉ. अंजू शर्मा ने बताया कि युक्ति प्रारंभ से ही मेहनती, अनुशासित और प्रतिभाशाली छात्रा रही है। उसकी इस उपलब्धि ने यह साबित कर दिया है कि निरंतर परिश्रम और आत्मविश्वास से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। परिवारजनों ने युक्ति की इस सफलता पर गर्व व्यक्त करते हुए बताया कि उसने अपनी पढ़ाई पूरी लगन, समर्पण और दृढ़ संकल्प के साथ की।

सामाजिक समरसता के लिए सभी तबकों के नजरिए में सकारात्मक बदलाव अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सिरसा। कार्यक्रम को संबोधित करते वक्ता।

शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव सरीखे क्रांतिवीरों के सपनों का एक आदर्श, स्वस्थ एवं समतापरक समाज सृजन के लिए सभी तबकों द्वारा एक दूसरे के प्रति अपने नजरिए में सकारात्मक बदलाव अनिवार्य है। यह विचार नगर निगम, हिसार के पूर्व कमिश्नर अशोक कुमार गर्ग ने प्रगतिशील लेखक संघ सिरसा की ओर से जीएनसी सिरसा के मल्टीपर्पज हॉल में जहर जो हमने पीया पुस्तक पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि समाज के इस हाशियाकृत तबके को न्याय तभी संभव हो सकता है जब सभी अपने सामाजिक पारिवारिक आयोजनों में इन्हें बराबरी के आधार पर आमंत्रित करें। सफाईकर्मी महिलाओं की समाज में सम्मानजनक स्वीकार्यता तभी संभव बन पाएगी यदि इनके साथ हर नागरिक की तरह बराबरी, स्नेह और इंसानियत के नजरिए से गरिमामयी व्यवहार प्रदर्शित किया जाए। महिला सफाईकर्मियों की आप बीती पर आधारित और अशोक कुमार गर्ग, मनोज छाबड़ा व राजकुमार जांगड़ा द्वारा संपादित पुस्तक जहर जो हमने पीया पर आयोजित इस चर्चा-परिचर्चा कार्यक्रम की अध्यक्षता जीएनसी सिरसा के प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह, प्रलेस सिरसा के अध्यक्ष डॉ. गुरप्रीत सिंह सिंधरा, राजकुमार जांगड़ा, वैष्णवी, निशा, अनीता व चंचल रानी एडवोकेट पर आधारित अध्यक्ष मंडल ने की।

ये रहे मौजूद

अशोक कुमार गर्ग द्वारा प्रस्तुत विस्तृत व्याख्यान के उपरान्त आयोजित परिचर्चा में भाग लेते हुए प्रलेस राष्ट्रीय अध्यक्ष मंडल के सदस्य का. स्वर्ण सिंह विर्क, का. राजकुमार शेखूपुरिया, प्रो. हरभगवान चावला, डॉ. प्रेम कंबोज, पद्मश्री गुरविंदर सिंह, बलबीर कौर गांधी, चिमन भारतीय, कृष्ण कायत, वीर सिंह, सतपाल छापरवाल, डॉ. रेखा रानी, वैष्णवी, मनजीत, अनीता, कृष्णा आदि ने कहा कि इस पुस्तक का पाठ करने के उपरान्त व्यक्ति वैसा नहीं रहता जैसा इसके पाठ से पहले होता है। उन्होंने कहा कि अपने नजरिए में सकारात्मक बदलाव के लिए इस पुस्तक का गंभीर पाठ अनिवार्य है।

वृद्धाश्रम में भोजन करवाकर मनाया गया शहीदी दिवस

क्रांति का मतलब व्यवस्थाओं में परिवर्तन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

बाबा सरसाईनाथ सेवा ट्रस्ट की ओर से चत्तरगढ़पट्टी स्थित वृद्ध आश्रम में बुजुर्गों को भोज करवाकर शहीदी दिवस मनाया गया। भाजपा के प्रदेश सचिव सुरेंद्र आर्य ने कहा कि शहीद भगत सिंह के लिए क्रांति का मतलब खून-खराबा नहीं, बल्कि व्यवस्थाओं में अमूल-चूल परिवर्तन लाना था। उन्होंने कहा कि बम और पिस्तौल क्रांति नहीं लाते, क्रांति की तलवार विचारों की भट्टी पर तेज होती है। शहीदों का सपना था कि ऐसा भारत हो, जिसमें ऊंच-नीच का कोई भेदभाव न हो, सभी को समान अवसर मिले और कोई भी भूखा न सोए। उन्होंने कहा कि शहीदों के विचारों पर ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी काम कर रहे हैं। आज हर गरीब को काम, शिक्षा व रोजगार, स्वास्थ्यव भोजन मिल रहा है। उन्होंने कहा कि आज हरियाणा में सबसे अधिक पेंशन देकर बुजुर्गों का मान-सम्मान बढ़ाया जा रहा है। इस मौके पर डॉ. सुमित सैनी व आशीष बिश्नोई ने संयुक्त रूप से कहा कि बाबा सरसाईनाथ सेवा ट्रस्ट प्रधान रविंद्र सैनी के नेतृत्व में बेहतरीन कार्य कर रहा है। अन्य संस्थाओं को भी इनसे प्रेरणा लेकर समाजहित में कार्य करने चाहिए। इस मौके पर वृद्धाश्रम कोर्डिनेटर कृष्णा सैनी, रणजीत सिंह, प्रवीन, सुरेंद्र, चंद्रमोहन सिंगला, शिव कुमार, सुलतान सैनी, डॉ. कंबोज सहित अन्य सदस्य मौजूद थे।

लैंड मॉर्टगेज बैंक की बैठक

ऋण योजनाओं व ओटीएस का लाभ लेने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। बैठक को संबोधित करते हरियाणा राज्य सहकारी कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक के चेयरमैन अमरपाल राणा।

हरियाणा राज्य सहकारी कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक के चेयरमैन अमरपाल राणा ने अरोड़वंश धर्मशाला में स्थित लैंड मोर्गेज बैंक में फतेहाबाद, हिसार व सिरसा जिलों के बैंक अधिकारियों और किसानों के साथ बैठक की। इस दौरान लैंड मॉर्टगेज बैंक से जुड़ी विभिन्न योजनाओं एवं ऋण सुविधाओं की विस्तार से जानकारी दी गई। बैठक में चेयरमैन ने बताया कि लैंड मॉर्टगेज बैंक द्वारा किसानों, व्यापारियों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों के लिए नई ऋण योजनाएं शुरू की गई हैं। इनमें शिक्षा के लिए ऋण, शहरों में मकान निर्माण हेतु ऋण तथा वाहन खरीदने के लिए ऋण जैसी सुविधाएं शामिल हैं, जिससे विभिन्न वर्गों को आर्थिक सहायता मिल सके।उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा 9 दिसंबर 2025 को अतिदेय डिफाल्टर किसानों के लिए एकमुश्त ऋण निपटान योजना (ओटीएस) लागू की गई थी। इस योजना के तहत किसान यदि अपना मूलधन जमा करवा देते हैं तो उन्हें आधे ब्याज व जुर्माना ब्याज में छूट का लाभ मिल रहा है।

श्री सालासरधाम मंदिर में होगा चार दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान

श्री हनुमान जन्मोत्सव पर शोभायात्रा 31 मार्च को

- शोभायात्रा महाराजा अग्रसेन स्कूल से श्री सालासर धाम मंदिर पर संपन्न

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

श्री सालासरधाम मंदिर सिरसा में चार दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान का आयोजन 31 मार्च से शुरू होगा, जोकि 3 अप्रैल तक जारी रहेगा। इन चार दिनों में विविध धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। श्री सालासरधाम मंदिर कमेटी के प्रधान गोपाल सर्राफ ने बताया कि मंगलवार 31 मार्च को विश्व सम्राट श्री बालाजी महाराज की भव्य एवं अद्भुत शोभायात्रा का आयोजन किया जाएगा। शोभायात्रा महाराजा अग्रसेन स्कूल से शुरू होगी और नगर के विभिन्न बाजारों से होते हुए सायं श्री सालासर धाम मंदिर पर संपन्न होगी। उन्होंने बताया कि रात्रि 8 बजे बालाजी महाराज की भव्य श्रृंगार आरती की जाएगी, जबकि सुबह 11 बजे मंदिर परिसर में सवा मण के लड्डू का भोग लगाया जाएगा। उन्होंने बताया कि शोभायात्रा में बालाजी का दिव्य रथ शामिल होगा। इस दौरान विभिन्न देवताओं की झांकियां निकाली जाएगी। इस दौरान शहनाई वादन, रास नृत्य, भव्य आतिशबाजी और पुष्प वर्षा की जाएगी। एक अप्रैल को श्री हनुमत महायज्ञ एवं श्री महालक्ष्मी पूजन का आयोजन प्रातः साढ़े 7 बजे किया जाएगा। उन्होंने बताया कि रात्रि साढ़े 8 बजे मंदिर परिसर में अखंड रामायण पाठ का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान सवामण लड्डूप्रसाद वितरित किया जाएगा तथा बालाजी का भव्य दरबार सजाया जाएगा, छप्पन भोग लगाए जाएंगे।

3 अप्रैल को संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का होगा आयोजन

उन्होंने बताया कि दो अप्रेल को श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में दिनभर धार्मिक अनुष्ठान होंगे। दो अप्रैल को सायं भव्य श्रृंगार आरती होगी। रात्रि सवा 8 बजे बालाजी महाराज की भव्य भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा, जबकि मंच संचालन राजेश गोयल रिंकू करेंगे। श्री हनुमान जन्मोत्सव कार्यक्रम के चौथे दिन 3 अप्रैल को संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा। जिसका पाठ रामायणी परिवार करनाल के पंडित हरिदत्त शर्मा करेंगे। रात्रि साढ़े सात बजे सवामण लड्डू का प्रसाद वितरित किया जाएगा, जबकि रात्रि 9 बजे बालाजी महाराज का रसोई प्रसाद का वितरण होगा।

नशामुक्त हरियाणा ही शहीदों को सच्ची श्रद्धांजलि

शहीदों के बलिदान दिवस को त्योहारों की तरह मनाएं : तरूण

महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट ने नशे के खिलाफ निकाली यात्रा, दिया नशा त्यागने का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहीद भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु के बलिदान दिवस के अवसर पर आज फतेहाबाद में राष्ट्रभक्ति और समाज सेवा का एक अनूठा संगम देखने को मिला। महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट की प्रथम वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित नशा विरोधी जनसभा में सैंकड़ों की संख्या में लोगों ने शिरकत की। इस अवसर पर शहर में नशे के खिलाफ लोगों को जागरूक करने के लिए यात्रा भी निकाली गई। यात्रा की अगुवाई डेरा बाबा भूमण शाह के गद्दीनशीन बाबा ब्रह्मदास महाराज, विचार आश्रम के प्रमुख संत विज्ञान प्रेमानंद महाराज, हरिपुरा धाम के गद्दीनशीन राजेंद्र भगत, संत राजेश्वरी देवी, महंत नटवर लाल, माता सत्यम देवा, ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह और शिक्षाविद् परिमल ने संयुक्त रूप से की। अनाज मण्डी से शुरू हुई यह यात्रा लघु सचिवालय के बाहर शहीद स्मारक पर सम्पन्न हुई। इससे पूर्व कार्यक्रम में नाटक व गीतों के माध्यम से युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा के मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव तरूण भंडारी उपस्थित रहे, जबकि अध्यक्षता भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने की।

फतेहाबाद। नशे के खिलाफ आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से सभा को संबोधित किया

पूर्व केंद्रीय मंत्री और वरिष्ठ भाजपा नेता अनुराग ठाकुर ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभा को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि युवा देश के सच्चे कर्णधार हैं और उन्हें नशे से दूर रखना एक कठिन लेकिन पवित्र मिशन है। उन्होंने ट्रस्ट के प्रयासों को अनुकरणीय बताते हुए अपनी शुभकामनाएं दी। महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह ने कहा कि नशे के खिलाफ यह मुहिम उन्होंने अकेले शुरू की थी। नशा माफियाओं ने उन्हें रोकने के लिए हजारों धमकियां दीं, लेकिन जब तक जनता का साथ है, उनका संकल्प नहीं टूटेगा। उनका लक्ष्य केवल फतेहाबाद नहीं, बल्कि नशामुक्त हरियाणा और नशामुक्त भारत है। इस अवसर पर जिला परिषद चेयरमैन प्रतिनिधि सुभाष खिचड़, चेयरमैन जगजीत हुड्डा, आईसीएस से परमिल कुमार, दलबीर भारती, सविता टुटेजा, नरेश सरदाना, सुमन बजाज, राजीव बतरा सहित अनेक गणमान्य लोगों ने भाग लिया।

शहीदों के सर्वोच्च बलिदान को बताया

जनसभा को संबोधित करते हुए तरूण भंडारी ने कहा कि हमें अपने महान शहीदों और महापुरुषों के जन्म व बलिदान दिवस को त्योहारों की तरह मनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि वीर शहीदों के सर्वोच्च बलिदान के कारण ही आज हम आजाद भारत की खुली हवा में सांस ले रहे हैं। हमारी आने वाली पीढ़ी को इन बलिदानों से अवगत कराना अनिवार्य है ताकि उनमें राष्ट्रवाद और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना जागृत हो सके। ट्रस्ट की उपलब्धियों पर चर्चा करते हुए भंडारी ने कहा कि एक वर्ष पूर्व लगाया गया यह 'पौधा' आज एक विशाल 'वृक्ष' बन चुका है। उन्होंने ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह की सराहना करते हुए कहा कि जहाँ लोग अपने लिए लड़ते हैं, वहीं भवानी सिंह पूरे हरियाणा के युवाओं को नशे के दलदल से निकालने की निस्वार्थ लड़ाई लड़ रहे हैं।

कालांवाली में शहीदी दिवस पर निकाली भव्य पदयात्रा, युवाओं में दिखा देशभक्ति का उत्साह

सिरसा। शहीदी दिवस पर पदयात्रा निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

■ युवाओं ने कार्यक्रम में बढ़ चढ़कर भाग लेते हुए देशभक्ति का उत्साहपूर्ण प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

मेरा युवा भारत के तत्वावधान में कालांवाली में शहीदी दिवस के अवसर पर मेरा भारत, मेरी जिम्मेदारी थीम के अंतर्गत भव्य पदयात्रा का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में क्षेत्र के युवाओं ने बढ़ चढक़र भाग लेते हुए देशभक्ति का उत्साहपूर्ण प्रदर्शन किया। इस आयोजन में शहीद भगत सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन, कालांवाली का विशेष सहयोग रहा। पदयात्रा की शुरुआत महाविद्यालय परिसर से हुई। यात्रा के दौरान प्रतिभागियों ने शहीद भगत सिंह की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और माल्यार्पण किया। पदयात्रा के उपरांत महाविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने शहीद भगत सिंह के जीवन, उनके विचारों और बलिदान पर प्रेरणादायक वक्तव्य प्रस्तुत किए। साथ ही देशभक्ति गीतों के माध्यम से पूरे वातावरण को राष्ट्रभक्ति से सराबोर कर दिया गया।

युवाओं को किया देशप्रेम के लिए प्रेरित

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं में देश के प्रति जिम्मेदारी की भावना को जागृत करना और उन्हें राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करना रहा। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय के चेयरपर्सन अशोक सिंगला उपस्थित रहे। उन्होंने युवाओं से शहीद भगत सिंह के आदर्शों पर चलने का आह्वान करते हुए कहा कि देश की प्रगति में युवाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने युवाओं को अनुशासन, समर्पण और देशभक्ति के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य डॉ. प्रवीण शर्मा ने शहीद भगत सिंह की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए उनके विचारों का विस्तारपूर्वक विश्लेषण किया। अन्य वक्ताओं ने भी युवाओं को सामाजिक एवं राष्ट्रीय जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। जिला युवा अधिकारी धनपत ने कार्यक्रम में शामिल सभी युवाओं, सहयोगी संस्थाओं और अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

शहीदी दिवस पर देशभक्ति गीतों से बांधा समां

सिरसा। जयदेव सहदेव जैन ट्रस्ट के प्रधान ललित जैन की अध्यक्षता में क्रांतिकारी सरदार भगत सिंह की शहादत को देशभक्ति के गीत गाकर नमन किया गया। ललित जैन ने बताया कि भगत सिंह का जन्म 28 सितंबर 1907 को हुआ था। बचपन से ही वे क्रांतिकारी विचारों के थे। उनमें देश प्रेम कूट-कूट कर भरा था। यहां तक की अंग्रेज भी उनकी क्रांति से डरते थे। उन्हें अंग्रेजी हकूमत ने चोरी-चोरी 23 मार्च 1937 को फांसी दे दी। न्यू स्टार यूजिकल ग्रुप के कलाकारों ने कर चले हम फिदा, ए वतन साथियों गीत गाकर वातावरण को देशभक्तिमयी बना दिया। इसके बाद कलाकारों ने ये देश है वीर जवानों का, मेरे देश प्रेमियों आपस में प्रेम करो, ए मेरे वतन के लोगो गीत गाकर माहौल को देशभक्तिम बना दिया। मौके पर मानकचंद जैन, राजकुमार खुराना, सुखदेव बागड़ी, गजेंद्र शर्मा, देवेंद्र कुमार, डॉ. बबलू, सोनू अटवाल, सुरेंद्र कुमार, सुभाष तरड़, सरदार मनमोहन सिंह, राजेश विडलान, मास्टर नौरंग सहित अन्य गणमान्य मौजूद थे।

शहीदी दिवस पर जनसैलाब, भगत सिंह के सपनों का भारत बनाने तक जारी रहेगा संघर्ष

■ शहीद भगत सिंह का लक्ष्य एक शोषण-मुक्त समाज की स्थापना करना था : मनदीप नथवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

शहीदी दिवस के अवसर पर रतिया में एक विशाल श्रद्धांजलि सभा और किसान-मजदूर सम्मेलन का आयोजन किया गया। महान क्रांतिकारी शहीद भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु के बलिदान को याद करते हुए पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के बैनर तले सैकड़ों किसान और मजदूर एकत्रित हुए। कार्यक्रम की शुरुआत में शहीदों की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी गई। इंकलाबी नारों के साथ पूरा परिसर गूंज उठा। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता समिति के जिला प्रधान ओमप्रकाश हसंगा और रविन्द्र हिजरावां खुर्द ने संयुक्त रूप से की। पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के अध्यक्ष और मुख्य वक्ता मनदीप नथवान ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि भगत सिंह का संघर्ष केवल गोरों को देश से बाहर निकालने तक सीमित नहीं था, बल्कि उनका लक्ष्य एक शोषण-मुक्त समाज की स्थापना करना था। नथवान ने वर्तमान परिस्थितियों पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि आज के दौर में किसान और मजदूर फिर से उसी व्यवस्था के खिलाफ लड़ रहे हैं जिससे भगत सिंह लडऩा चाहते थे। बढ़ते बिजली बिल और खेती पर थोपी जा रही अनाप-शनाप शर्तें इस बात का प्रमाण हैं कि नीतियां आम आदमी के पक्ष में नहीं हैं। उन्होंने सरकार द्वारा बिजली बिलों में की जा रही वृद्धि और मीटरों के नाम पर हो रही कथित धांधली की कड़े शब्दों में निंदा की तथा खेती-किसानी पर लगाई जा रही नई प्रशासनिक शर्तों को किसानों के अधिकारों पर हमला बताया गया।

रतिया। शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते किसान व युवा।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने शहीदी दिवस पर चलाया स्वच्छता अभियान, शहीदों को दी श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव के शहीदी दिवस को भाजपा कार्यकर्ताओं ने बड़े ही गरिमामयी ढंग से मनाया। बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने लघुसचिवालय के पास शहीद स्मारक पर पहुंचकर सबसे पहले स्मारक स्थल पर स्वच्छता अभियान चलाया तथा सभी प्रतिमाओं की साफ-सफाई की। इसके उपरांत कार्यकर्ताओं ने शहीदों को माल्यार्पण कर नमन किया। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने शहीदों की शहादत को याद करते हुए कहा कि भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव का बलिदान हमारे राष्ट्र के इतिहास का सबसे प्रेरणादायक अध्याय है। इन महान क्रांतिकारियों ने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देकर हमें स्वतंत्रता का अमूल्य उपहार दिया। आज हम जिस आजाद भारत में सांस ले रहे हैं, वह उनके त्याग और संघर्ष का परिणाम है। प्रवीण जोड़ा ने कहा कि शहीदों का जीवन हमें साहस, त्याग और देशभक्ति की सच्ची प्रेरणा देता है। उन्होंने कहा कि हमें उनके आदर्शों को अपने जीवन में उतारकर राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करना चाहिए। देश के युवाओं को शहीदों के जीवन से प्रेरणा लेकर राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका निभानी चाहिए। उन्होंने कहा कि शहीदों का सम्मान केवल शब्दों से नहीं, बल्कि उनके दिखाए मार्ग पर चलकर ही किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि स्वच्छता अभियान चलाकर हमने शहीदों के प्रति अपनी श्रद्धा को एक सार्थक रूप देने का प्रयास किया है। सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता भी हमारी जिम्मेदारी है और यह देश सेवा का ही एक रूप है। जोड़ा में कहा कि शहीदों के सपनों का भारत बनाना ही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इस अवसर पर जिला उपाध्यक्ष जगदीश शर्मा, राधाकृष्ण नारंग, रामराज मेहता, कंवल चौधरी, मंजीत शर्मा, विकास शर्मा, रवि शर्मा, नवीश सचदेवा, सुरेंद्र बिश्नोई, संजय बंसल रहे।

फतेहाबाद से युवाओं का जत्था हुसैनीवाला रवाना, शहीदों को देंगे श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। शहीदी दिवस के अवसर पर फतेहाबाद जिले से बड़ी संख्या में युवा सोमवार सुबह हुसैनीवाला के लिए रवाना हुए। युवा जागृति यात्रा के तहत जिले के करीब 50 गांवों से 250 से अधिक युवाओं ने इस यात्रा भाग लेते हुए अमर शहीद भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को श्रद्धांजलि देने का संकल्प लिया। भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं हरकोफेड चेयरमैन वेद फुलां ने बताया कि यह यात्रा युवाओं में देशभक्ति की भावना को मजबूत करने और शहीदों के बलिदान को याद करने के उद्देश्य से आयोजित की गई है। सुबह 6 बजे भट्ट, फतेहाबाद और रतिया से बसों के माध्यम से युवा रवाना हुए। यात्रा को स्वामी विज्ञान प्रेमानंद, भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व विधायक दुड़ाराम, पंडित चरणजीत शर्मा, एमएम कॉलेज प्रधान राजीव बत्रा, पंचनद प्रधान किशोरी लाल नारंग, अरोड़वंश महासभा प्रधान आजाद सचदेवा, सब्जी मंडी प्रधान सीताराम सैनी, प्रधान कृष्ण सोनी, समाजसेवी विनोद तायल, जिंदगी संस्था के प्रधान हरदीप सिंह, एमएम कॉलेज प्रिंसिपल गुरचरन दास, सुनार सभा के पूर्व प्रधान राजेंद्र सोनी सहित अनेक गणमान्य लोगों ने संयुक्त रूप से झंडी दिखाकर रवाना किया तथा युवाओं का हौसला बढ़ाया।

हैदराबाद सत्याग्रह स्मरण दिवस पर हवन

फतेहाबाद। पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में हैदराबाद सत्याग्रह आंदोलन स्मरण दिवस एवं महात्मा खुशहाल चंद गिरफ्तारी दिवस के अवसर पर श्रद्धापूर्ण एवं प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हवन यज्ञ, श्रद्धांजलि सभा तथा विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन यज्ञ द्वारा हुआ। आचार्य जी के सान्निध्य में यज्ञ संपन्न हुए यज्ञ में सभी श्रद्धालुओं ने राष्ट्र की उन्नति, सामाजिक समरसता एवं विश्व कल्याण की भावना से आहुतियां अर्पित की। यज्ञ के पश्चात शहीदों एवं महान विभूतियों को पुष्पांजलि अर्पित कर भावभीनी श्रद्धांजलि दी गई। सभा में वक्ताओं ने हैदराबाद सत्याग्रह आंदोलन के वीर शहीदों को नमन करते हुए उनके उन्होंने कहा कि खुशहाल जी का जीवन अनुकरणीय है और उनके आदर्श आज भी समाज को सही दिशा प्रदान करते हैं। स्कूल प्रधानाचार्या अमिता सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि ऐसे स्मरण दिवस केवल इतिहास को याद करने का माध्यम नहीं हैं, बल्कि यह हमें अपने कत्र्तव्यों के प्रति जागरूक करते हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे देशभक्ति, सेवा भावना एवं नैतिक मूल्यों को अपने जीवन में अपनाएं और कहा कि हमें अपने महान पूर्वजों के बलिदानों को कभी नहीं भूलना चाहिए।

लाधू नाथ महाराज जयंती समारोह मनाया

फतेहाबाद। सीएम हाऊस में संत शिरोमणि लाधू नाथ महाराज जयंती समारोह की सफलता और उसमें समाज की भारी भागीदारी को लेकर उत्साह का माहौल है। इसी कड़ी में वरिष्ठ समाजसेवी जगदीश नायक ने आज भूना पहुंचकर हेड़ी नायक समाज के लोगों से मुलाकात की और समारोह को ऐतिहासिक बनाने के लिए उनका धन्यवाद किया। बैठक के दौरान जगदीश नायक ने समाज के युवाओं और बुजुर्गों को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी समाज की उन्नति उसकी एकजुटता में निहित है। उन्होंने समारोह की कामयाबी पर बधाई देते हुए कहा कि भूना और आसपास के क्षेत्रों से हेड़ी नायक समाज ने जिस उत्साह के साथ जयंती समारोह में शिरकत की, वह समाज की जागृति का प्रतीक है। इस अवसर पर भूना नगरपालिका चेयरमैन प्रतिनिधि पंकज पसरीजा, कृष्ण नाथ चांदपुरा, सुल्तान सिंह, मनोहर लाल नायक, निहाल सिंह, फतेह सिंह, गोपाल, सुरेश बेधडक, भंवर लाल, रमेश कुमार, राम कुमार, रामचंद्र, साधु राम, झंडु राम सहित समाज के अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

जेजेपी ने शहीद भगत सिंह को किया नमन

सिरसा। जननायक जनता पार्टी द्वारा शहीद भगत सिंह स्टेडियम शहीद भगत सिंह की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए और उन्हें नमन किया। जेजेपी जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने कहा कि देश की आजादी के लिए शहीद भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु जैसे अनेक अमर बलिदानियों ने जिस प्रकार अपना सर्वस्व न्यौछावर किया, उसी की बदौलत आज देशवासी स्वतंत्रता की सांस ले रहे हैं। उन्होंने कहा कि राष्ट्र के प्रति अपने परम दायित्वों को निभाने वाले ऐसे अमर सेनानियों की सीख सदैव देश की नवीन पीढ़ी के लिए नई राह दिखलाती रहेगी। उन्होंने सभी युवाओं से कहा कि शहीद भगत सिंह के ख्वाबों का भारत बनाने में अभी और भी महत्वपूर्ण कदम उठाने पड़ेंगे और इसमें सर्वाधिक योगदान युवाओं का अपेक्षित है। उन्होंने जेजेपी परिवार की ओर से शहीद भगत सिंह को नमन करते हुए संकल्प लिया कि पूरी पार्टी राष्ट्रीय विकास की दिशा में कदमताल करते हुए बेहतर भारत के लिए कृतसंकल्प रहेगी।

युवा शहीद भगत सिंह से लें प्रेरणा : देवेन्द्र

फतेहाबाद। शहीद-ए-आजम भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु के शहीदी दिवस पर अखिल भारतीय शहीद सम्मान संघर्ष समिति एवं जागो संस्था द्वारा अहरवां के भगत सिंह पार्क में श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन किया गया। समिति के अध्यक्ष देवेन्द्र दहिया सहित सभी उपस्थितजनों ने भगत सिंह की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर शीश नवाएं और दो मिनट का मौन रखकर मातृभूमि के लिए प्राणों का बलिदान देने वाले शहीदों को याद किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए देवेन्द्र दहिया ने कहा कि भगत सिंह वैचारिक क्रांति और वैज्ञानिक चेतना के अग्रसर दूत थे। आज 2026 में, जब भारत अपनी स्वतंत्रता के शताब्दी वर्ष की ओर अग्रसर है, शहीद-ए-आजम भगत सिंह की 95वीं पुण्यतिथि हमें आत्मचिंतन का एक गंभीर अवसर प्रदान करती है। देवेन्द्र दहिया ने कहा कि उन्होंने कॉलेज के दिनों में ही नौजवान भारत सभा की स्थापना की, जिसका उद्देश्य युवाओं को सांप्रदायिकता से दूर रखकर राष्ट्र निर्माण में लगाना था। 1928 में साइमन कमीशन के विरोध के दौरान लाला लाजपत राय की मृत्यु ने भगत सिंह के हृदय में प्रतिशोध और परिवर्तन की ज्वाला जला दी। इस अवसर पर जसकरण सिंह हुंडल, करनैल सिंह, ओमकार वीर सिंह, जरनैल सिंह, भारत गोयल, मिथलेश रोहिल्ला, गुरप्रीत सिंह, जोबन प्रीत सिंह, जोगिंदर जाखड़, गौरव कुमार, सुखप्रीत सिंह सहित ग्रामीण उपस्थित रहे।

एसपी ने जारी की एडवाइजरी, लोगों से सतर्क रहने की अपील

कॉल मर्ज कराकर ओटीपी सुन लेते हैं साइबर ठग

ठग कॉल बैंक या किसी सर्विस से आने वाला ओटीपी कॉल होता है: एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

साइबर अपराधियों द्वारा ठगी के नए-नए तरीके अपनाए जा रहे हैं। अब ठग कॉल मर्ज तकनीक का दुरुपयोग कर लोगों के बैंक खातों से पैसे निकाल रहे हैं। इसको लेकर पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन के लिए जनहित एडवाइजरी जारी कर सतर्क रहने की अपील की है। एसपी सिद्धांत जैन ने बताया कि इस प्रकार की ठगी में साइबर अपराधी पहले खुद को बैंक अधिकारी, कस्टमर केयर प्रतिनिधि या किसी विश्वसनीय संस्था का कर्मचारी बताकर फोन करते हैं। इसके बाद वे केवाईसी अपडेट, एटीएम कार्ड ब्लॉक, रिफंड या अन्य किसी बहाने से व्यक्ति को बातचीत में उलझा लेते हैं। इसी दौरान ठग कहते हैं कि आपके पास एक कॉल आएगी, उसे मर्ज कर लें। दरअसल, वह कॉल बैंक या किसी सर्विस से आने वाला ओटीपी कॉल होता है। जैसे ही व्यक्ति कॉल मर्ज करता है, ठग भी उसी कॉल में जुड़ जाता है और ओटीपी सुन लेता है। इसके बाद वह तुरंत उस ओटीपी का इस्तेमाल कर बैंक खाते से पैसे निकाल लेता है। एसपी ने बताया कि कई मामलों में लोगों को यह भी पता नहीं चलता कि उन्होंने अनजाने में अपनी गोपनीय जानकारी साझा कर दी है। ऐसे में थोड़ी सी लापरवाही भी बड़ा आर्थिक नुकसान कर सकती है।

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन।

बैंक या कोई भी अधिकृत संस्था ग्राहकों से कॉल मर्ज करने के लिए नहीं कहती

पुलिस अधीक्षक ने लोगों को सलाह दी है कि किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर कभी भी कॉल मर्ज न करें। बैंक या कोई भी अधिकृत संस्था ग्राहकों से कॉल मर्ज करने के लिए नहीं कहती। इसके अलावा ओटीपी, कार्ड नंबर, सीवीवी या नेट बैंकिंग पासवर्ड किसी भी व्यक्ति के साथ साझा न करें। उन्होंने कहा कि यदि कोई व्यक्ति खुद को बैंक अधिकारी बताकर कॉल करता है, तो पहले उसकी सत्यता की पुष्टि करें। केवाईसी अपडेट, रिफंड या इनाम के नाम पर आने वाली कॉल्स से भी सावधान रहें और किसी भी संदिग्ध कॉल को तुरंत काटकर ब्लॉक कर दें। एसपी सिद्धांत जैन ने बताया कि यदि किसी के साथ साइबर फ्रॉड हो जाता है तो तुरंत 1930 हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें। इसके अलावा राष्ट्रीय साइबर क्राइम पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। साथ ही अपने बैंक को तुरंत सूचित कर खाते को सुरक्षित कराना चाहिए और नजदीकी पुलिस थाने में भी शिकायत देनी चाहिए।

प्रो. एमएल शैरोफ की जंयती पर दी फार्मेसी की तकनीकी जानकारी

■ लार्ड शिवा कालेज में फार्मा एन्वेशन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

लार्ड शिवा कालेज आफ फार्मेसी में फार्मेसी काउंसिल आफ इंडिया (पीसीआई) नई दिल्ली द्वारा प्रो. एम.एल.शैरोफ फादर आफ फार्मेसी एजुकेशन इन इंडिया की 124वीं जन्म जंयती पर फार्मा एन्वेशन 2026 कार्यक्रम का अयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में देश के कोने-कोने से भारी संख्या में प्राध्यापकों व विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया व अपने-अपने रिसर्च पेपर एवं पोस्टर प्रजेंटेशन भी प्रस्तुत किए। मुख्यातिथि फार्मेसी काउंसिल आफ इंडिया के उपाध्यक्ष जशुभाई हीराभाई चौधरी ने कहा कि पूरे भारत में इस प्रकार के 25 फार्मो अन्वेशन किए जा रहे हैं और इन कार्यक्रमों को करने का उद्देश्य फार्मोस्यूटिकल इंडस्ट्री व फार्मेसी संस्थानों का एक - दूसरे के साथ समन्वय स्थापित करना है ताकि रोजगार के अवसर बढ़ सकें और विद्यार्थियों को अपने क्षेत्र में नई-नई तकनीक सीखने का अवसर मिलता रहे।

अतिथियों का जताया आभार

संस्था के महासचिव सोमप्रकाश एडवोकेट ने कहा कि सिरसा जैसे क्षेत्र में इस प्रकार के राष्ट्रीय आयोजन का होना अपने आप में गौरव की बात है। संस्था के महानिदेश देश कमल बिश्रोई ने आए हुए सभी अतिथियों का आभार जताते हुए कहा कि आज के कार्यक्रम में प्रबुद्ध वक्ताओं ने फार्मेसी क्षेत्र की तकनीकि जानकारी दी इसका सभी प्राध्यापकों व विद्यार्थीयों को लाभ उठाना चाहिए और प्रयास करना चाहिए कि नई तकनीकों का उपयोग कर आम आदमी तक सस्ते दामों पर दवाईयां उपलब्ध करवाई जा सके। इस मौके पर डा. प्रीति, श्रीमति मधु बिश्रोई, सुधांशु पांडे, गजल मेहता, मनोज, शुभम, हरविन्द्र कौर, आरती नरूला, दीक्षा, दीक्षा कटारिया, भूपेन्द्र, पिंकी, जतिनप्रीत कौर, डिंपल, शालू, सुरेन्द्र, अमनदीप, रीना कम्बोज, बलजीत कौर, सुमन सहित सभी शिक्षक एवं गैर शिक्षक सदस्य एवं विद्यार्थीगण उपस्थित थे।