हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 31 मार्च 2026

13 मताना के डीसी रेट पर ग्रामीणों ने जताई आपत्ति...

14 गैस की कालाबाजारी पर शिकंजा, 73 सिलेंडर पकड़े

खबर संक्षेप

चेयरपर्सन की तबीयत बिगड़ी, बैठक स्थगित

रतिया। रतिया नगरपालिका में 30 मार्च को होने वाली बजट बैठक को एक बार फिर टाल दिया गया है। बैठक स्थगित होने का मुख्य कारण नगरपालिका चेयरपर्सन का अचानक अस्वस्थ होना बताया जा रहा है। नगरपालिका सचिव शुभम ने बताया कि चेयरपर्सन की तबीयत अचानक खराब हो गई है। स्वास्थ्य कारणों से उन्होंने आज की बैठक में उपस्थित होने में अपनी असमर्थता जताई है, जिसके चलते प्रशासन को बैठक स्थगित करने का निर्णय लिया।

आरटीए सचिव ने सुनीं लोगों की समस्याएं

फतेहाबाद। जिला मुख्यालय व उपमंडल स्तर पर सोमवार और वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में आरटीए सचिव संजय बिश्नोई ने लोगों की समस्याएं सुनी। आरटीए सचिव संजय बिश्नोई ने कहा कि समाधान शिविर जनसेवा का सशक्त माध्यम है।

बड़ोपल में रोडवेज बस न रोकने पर हंगामा

फतेहाबाद। नेशनल हाइवे स्थित गांव बड़ोपल में रोडवेज बस न रोकने को लेकर एक बार फिर हंगामा हो गया। झज्जर डिपो की बस के ड्राइवर-कंडक्टर सवारियों को गांव बड़ोपल के बस अड्डे पर छोडऩे की बजाय सीधे फ्लाईओवर से ले गए। इस पर सवारियों ने रोष जताना शुरू कर दिया। इसके बाद ड्राइवर ने बस वापस मोड़ी और सवारियों को बस अड्डे पर छोड़कर आगे रवाना हुआ।

दानपात्र से चोरी करने वाला युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। पीर स्थल के दानपात्र से चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर रतिया पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि इस बारे पुलिस ने गांव नंगल निवासी उदेश कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

अवैध शराब सहित युवक को पकड़ा

फतेहाबाद। एएनसी सेल फतेहाबाद ने अवैध शराब रखने वाले एक युवक को गिरफ्तार किया है। एएनसी सेल फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक साधु राम के नेतृत्व में पुलिस टीम गश्त एवं अपराध जांच के दौरान गांव खुनन बस अड्डा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सूचना प्राप्त हुई कि एक व्यक्ति अपने घर से अवैध शराब बेचने के लिए लेकर जाने वाला है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तुरंत रेडिंग पार्टी गठित कर मौके पर दबिश दी, जहां एक व्यक्ति संदिग्ध अवस्था में कैनी सहित खड़ा दिखाई दिया। पुलिस ने उसे काबू कर पूछताछ की।

किसानों ने कहा: 20% से ज्यादा नुकसान, 60 हजार प्रति एकड़ मुआवजे की मांग

पश्चिमी विक्षोभ का कहर: बारिश ओलावृष्टि से बिछी गेहूं की फसल

सुरेन्द्र असीजा ⏭ फतेहाबाद

प्रदेश में पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के चलते रविवार देर शाम को तेज बरसात व उसके बाद चली हवाओं से गेहूं की फसल को खासा नुकसान पहुंचा है। पककर तैयार खड़ी गेहूं की फसल जमीन पर बिछ गई है। इसके अलावा दर्जनभर गांवों में ओलावृष्टि से गेहूं व सरसों को नुकसान हुआ है। किसानों का कहना है कि गेहूं की फसल में 20 फीसदी से ज्यादा का नुकसान है। अनेक किसानों ने सोमवार सुबह डीसी से मिलकर 60 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा की मांग की है। सोमवार को भी पूरा दिन बादल छाये रहे और रूक-रूक कर बूंदाबांदी होती रही। बता दें कि मौसम विभाग ने 28 से एक अप्रैल तक आंधी व तेज बारिश की भविष्यवाणी कर रखी है। राजस्व विभाग के अनुसार बीते 24 घंटों में यहां 15 एमएम बरसात दर्ज की गई। तापमान 3 डिग्री गिरकर 30 तथा न्यूनतम तापमान 18 डिग्री तक पहुंच गया। बता दें कि एक सप्ताह पहले यहां तापमान 35 डिग्री तक पहुंच गया था वहीं न्यूनतम तापमान 19 डिग्री हो गया था। इसके बाद पश्चिमी विक्षोभ एक्टिव होने से तापमान में लगातार गिरावट आ रही है। 3 डिग्री तक तापमान गिरने से एक बार फिर हलकी ठंड का अहसास होने लगा। पिछले दिनों हिसार स्थित चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के मौसम विभाग ने 28 मार्च से एक अप्रैल तक पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से मौसम बिगडऩे की भविष्यवाणी की हुई है। रविवार देर शाम को बारिश व तेज हवाएं चलने से तापमान में गिरावट आनी शुरू हो गई। सोमवार सुबह जहां हल्की बूंदाबांदी हुई वहीं उसके बाद तेज हवाएं चली। बारिश से पकने को तैयार गेहूं की फसल नीचे बिछ गई।

फतेहाबाद। बरसात व ओलावृष्टि से फसलों को हुआ नुकसान। *फोटो: हरिभूमि*

ठंड से सरसों की फसल को नुकसान

गेहूं की बिजाई के बाद से ही इस बार अभी तक बारिश नहीं हुई। पहले तेज गर्मी व बढ़ते तापमान से गेहूं की फसल को खतरा बताया गया था। ऐसा 13 साल बाद हो रहा है कि दिसम्बर से लेकर फरवरी तक जिले में बारिश न हुई हो। ज्यादा ठंड से सरसों की फसल को नुकसान पहुंचा। अब तेज हवाएं व बूंदाबांदी से गेहूं की फसल को नुकसान हो रहा है। गेहूं की फसल अब पकाव के अंतिम चरण में है। किसानों को डर है कि हवाओं के बाद अगर फिर ओलावृष्टि हुई तो गेहूं को काफी नुकसान हो सकता है।

सलाह - गेहूं में अभी सिंचाई न करें

दो दिनों से प्रदेश में तेज हवा चल रही है। जिस गेहूं के खेत में पानी लगा हुआ था, वह कुछ फसलें बिछ गई है। ऐसे में गेहूं को 10 से 15 फीसदी नुकसान हो सकता है। किसानों को सलाह दी है कि वे गेहूं में अभी सिंचाई न करे। मौसम के साफ होने पर ही सिंचाई करें।

-**राजपाल**, तकनीकी सहायक, कृषि विभाग फतेहाबाद

पछेती बिजी गई गेहूं की फसल को फायदा

बारिश के बाद हवाएं चलने से खेतों में खड़ी फसल बिछ गई है जबकि तापमान में गिरावट आने से पछेती बिजी गई गेहूं की फसल को फायदा होगा। पछेती फसल में अभी दाने में रस है, जिसके पकने पर दाना मजबूत होगा, इससे उत्पादन भी बढ़ेगा। धूप निकलने के बाद बिछी हुई फसल ठीक हो जाएगी।

-**डॉ. राजेश सिहाग**, डीडीए फतेहाबाद

किसानों ने मुआवजे के लिए सौंपा ज्ञापन

फतेहाबाद। कजिले के गांव भिरड़ाना, झलनिया, बरसीन, ढाणी माजरा और भूथन कलां में रविवार शाम को हुई भारी ओलावृष्टि ने किसानों की कमर तोड़ दी है। कुदरत की इस मार से आहत किसानों ने लामबंद होकर प्रशासन को एक ज्ञापन सौंपा और उचित मुआवजे की मांग की। किसानों का कहना है कि खेतों में खड़ी सरसों और गेहूं की फसलों को 80 फीसदी से अधिक नुकसान पहुंचा है। ओलों की तीव्रता इतनी अधिक थी कि सरसों की फलियां पूरी तरह झड़ चुकी हैं और गेहूं की बालियां टूटकर जमीन पर बिछ गई है।

सीएम से स्पेशल गिरदावरी की मांग

फतेहाबाद। जिले में रविवार को हुई भारी बरसात, ओलावृष्टि एवं तेज आंधी-तूफान के कारण किसानों की फसलों को भारी नुकसान पहुंचा है। इस प्राकृतिक आपदा से क्षेत्र के किसानों की चिंताएं बढ़ गई हैं और बड़े स्तर पर गेहूं, सरसों सहित अन्य फसलें प्रभावित हुई हैं। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए जिला अध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर फतेहाबाद जिले में हुए नुकसान की जानकारी दी। जिला अध्यक्ष ने मुख्यमंत्री से मांग की कि जिले में तुरंत स्पेशल गिरदावरी करवाई जाए, ताकि फसलों के वास्तविक नुकसान का सही आकलन किया जा सके।

फतेहाबाद। बरसात व ओलावृष्टि से फसलों को हुआ नुकसान। *फोटो: हरिभूमि*

नई शर्तों और मुआवजे को लेकर किसान करेंगे प्रदर्शन : मनदीप

- कल डीसी कार्यालय पर होगा प्रदर्शन
- प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर संगठन की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

सरकार द्वारा गेहूं व सरसों खरीद को लेकर लगाई गई अनाप-शनाप शर्तों के विरोध में किसानों द्वारा एक अप्रैल को फतेहाबाद में डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन किया जाएगा। पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के प्रदेशाध्यक्ष मनदीप नथवान ने प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर संगठन की बैठक ली। उन्होंने रविवार को जिले के गांव भिरड़ाना, झलनिया, बरसीन, ढाणी माजरा, हिजरावां खुर्द, हिजरावां कलां, दौलतपुर, खान मोहम्मद, झाड़ साहिब और भूथन कलां में भारी ओलावृष्टि से फसलों को हुए नुकसान की तुरंत गिरदावरी कर किसानों को मुआवजा दिए जाने की मांग की है। किसान नेता मनदीप नथवान ने कहा कि इन गांवों में हुई ओलावृष्टि व बरसात ने किसानों की कमर तोड़ दी है। इन गांवों में खेतों में पानी भरने से सरसों व गेहूं की फसलों को काफी नुकसान हुआ है।

कड़ी शर्तें लागू की

किसान नेता ने कहा कि सरकार ने इस बार मंडी में फसल लाने वाले ट्रैक्टर-ट्रॉली पर नंबर अनिवार्य करने और किसानों की हाजिरी के लिए बायोमेट्रिक जैसी कड़ी शर्तें लागू कर दी हैं। उन्होंने कहा कि ग्रामीण इलाकों में इंटरनेट और सर्वर की समस्या के कारण अक्सर बायोमेट्रिक मशीनों में अंगूठे मैच नहीं होते, जिससे बुजुर्ग किसानों को घंटों लाइन में खड़ा रहना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि कई किसानों के पास पुराने ट्रैक्टर हैं जिनके कागजात या नंबर प्लेट की औपचारिकताएं पूरी नहीं हैं, ऐसे में उन्हें फसल बेचने से रोकना अन्याय है। किसान पहले से ही बेमौसम बारिश, कीटों के हमले और बढ़ती लागत से परेशान है; ऐसे में नई पाबंदियां उन पर मानसिक और आर्थिक दबाव बना रही हैं। इसकेविरोध में जिलेभर के किसानों द्वारा एक अप्रैल को डीसी कार्यालय पर प्रदर्शन किया जाएगा। उन्होंने किसानों से भी इस प्रदर्शन में बढ़चढ़ कर भाग लेने की मांग की है।

इसे देखते हुए सरकार तुरंत इन क्षेत्रों में खराब फसलों की गिरदावरी करवाकर प्रभावित किसानों को तुरंत मुआवजा जारी करे।

अवैध पिस्तौल सहित आरोपी पकड़ा

- सिरसा पुलिस ने गश्त के दौरान सुरतिया गांव से दबोचा आरोपी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सिरसा पुलिस टीम ने गश्त व चैकिंग के दौरान रोड़ी थाना क्षेत्र के गांव सुरतिया से एक व्यक्ति को अवैध पिस्तौल व 3 जिंदा कारतूस सहित काबू किया है। नारकोटिक्स सेल सिरसा प्रभारी ने बताया कि सेल की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान गांव सुरतिया से होते हुए गांव फतामलुका की ओर जा रही थी। इस दौरान पुलिस पार्टी जब गांव सुरतिया के नजदीकी गांव के जोहड़ के पास पहुचीं तो सामने से एक व्यक्ति पैदल आता हुआ दिखाई दिया। इसी दौरान एक व्यक्ति पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र खिसकने का प्रयास किया। पुलिस ने शक के आधर पर आरोपी जसविंद्र सिंह उर्फ लाडा पुत्र संतराम निवासी गांव सुरतिया को काबू कर नियमानुसार तलाशी ली तो उसके कब्जा से एक अवैध पिस्तौल व 3 जिंदा कारतूस बरामद हुए। अरोपी के खिलाफ थाना रोड़ी में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच रोड़ी थाना पुलिस को सौंपी गई है।

सिरसा। अवैध पिस्तौल व जिंदा कारतूस सहित पकड़ा गया आरोपी। *फोटो: हरिभूमि*

डीसी ने ईवीएम-वीवीपैट वेयरहाउस का किया निरीक्षण

- सुरक्षा व्यवस्थाओं और सीसीटीवी सिस्टम की बारीकी से जांच की

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी डॉ. विवेक भारती ने सोमवार को संबंधित अधिकारियों व राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ लघु सचिवालय स्थित ईवीएम-वीवीपैट वेयरहाउस का निरीक्षण किया। डीसी ने निरीक्षण के दौरान सीसीटीवी व साफ-सफाई सहित समस्त सुरक्षा व्यवस्थाओं की बारीकी से जांच की। डीसी डॉ. विवेक भारती ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वेयरहाउस की सुरक्षा चाक चौबंद रहे और सीसीटीवी निरंतर एक्टिव मोड में रहने चाहिए। उन्होंने कहा कि वेयरहाउस की सुरक्षा में कोताही न बरती जाए।

फतेहाबाद। ईवीएम-वीवीपैट वेयरहाउस का निरीक्षण करते जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी डॉ. विवेक भारती। *फोटो: हरिभूमि*

दिए निर्देश

उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वेयर हाउस की सुरक्षा के लिए भारत निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित सभी मापदंडों की पूर्ण रूप से पालना सुनिश्चित की जाए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों से वेयर हाउस की सुरक्षा व्यवस्था, फायर एक्सटिंगिशर व सीसीटीवी आदि से संबंधित विस्तृत जानकारी लेते हुए जरूरी दिशा-निर्देश भी दिए। इस अवसर पर नायब तहसीलदार राज कुमार, भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस से सीताराम एडवोकेट, भाजपा से इन्द्रसेन बतरा, इंडियन नेशनल लोकदल से राजेश शर्मा सहित अन्य संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

सड़क हादसे में बाइक सवार युवक की मौत

- गांव नाथूसरी कलां के निकट सिरसा-भादरा रोड पर हादसा

हरिभूमि न्यूज ⏭ चोपटा

खंड के गांव नाथूसरी कलां के निकट सिरसा-भादरा रोड पर एक वाहन की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार युवक की मौत हो गई। स्थानीय लोगों ने घायल युवक को चोपटा के पीएचसी में भर्ती कराया, जहां उसकी गंभीर हालत को देखते हुए डॉक्टरों ने उसे अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। अग्रोहा मेडिकल कालेज में युवक की रविवार रात मौत हो गई। मृतक की पहचान गांव चाडीवाल निवासी रवि के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि रवि अविवाहित था और दो भाई थे। रवि मजदूरी का कार्य करता था। उसके पिता की पहले मौत हो चुकी है। रवि की मौत से परिजनों का रो-रो कर बुरा हाल है। नाथुसरी चौपटा थाना प्रभारी ने बताया कि मृतक के चाचा सज्जन सिंह की शिकायत पर वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। शव का सोमवार को सिरसा के नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करने के बाद परिजनों को सौंप दिया गया है।

सिरसा। सडक़ हादसे में क्षतिग्रस्त मोटरसाइकि। *फोटो: हरिभूमि*

- अविवाहित था रवि, पिता की पहले मौत हो चुकी

ट्रक से चूरापोस्त बरामद, सीआईए ने दो तस्करों को किया गिरफ्तार

- पुलिस के चलाए जा रहे क्लीन स्वीप अभियान के तहत कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिला पुलिस द्वारा नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे क्लीन स्वीप अभियान के तहत अपराध अनुसंधान शाखा टोहाना की टीम को सफलता मिली है। पुलिस ने टोहाना के नए बाईपास पर एक ट्रक से भारी मात्रा में चूरा पोस्त बरामद कर पंजाब निवासी दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान गुरजिन्द्र सिंह निवासी शादीहरी, संगरूर और बहाल सिंह निवासी महासिंह वाला, संगरूर के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी उप निरिक्षक अशोक ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान साहिबजादे गेट, टोहाना-रतिया रोड पर मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि पंजाब नंबर के एक ट्रक में दो व्यक्ति चूरा पोस्त लेकर रतिया रोड टी-प्वाइंट पर खड़े हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर पहुंचकर ट्रक को घेराबंदी कर काबू किया। तलाशी लेने पर 4 किलो 190 ग्राम चूरा पोस्त बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना शहर टोहाना में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया गया।

तुगलकी फरमान पर उठाए सवाल

- सांसद सैलजा ने किसानों की समस्याओं को बताया चिंताजनक

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने हरियाणा सरकार द्वारा मंडियों में फसल बेचने के लिए मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर बायोमेट्रिक अनिवार्यता और अन्य नई शर्तें लागू करने के फैसले की कड़ी आलोचना की है। उन्होंने इसे किसानों पर थोपा गया तुगलकी फरमान बताते हुए कहा कि यह निर्णय किसानों की समस्याओं को कम करने के बजाय और बढ़ाने वाला है। कुमारी सैलजा ने सोमवार को प्रेस बयान में कहा कि प्रदेश का किसान पहले ही मौसम की मार, बढ़ती लागत, खाद-बीज की महंगाई और समय पर भुगतान न मिलने जैसी गंभीर चुनौतियों से जूझ रहा है। ऐसे में सरकार द्वारा जटिल डिजिटल प्रक्रियाएं थोपना पूरी तरह अनुचित है। उन्होंने कहा कि छोटे और सीमांत किसान तकनीकी प्रक्रियाओं से पूरी तरह परिचित नहीं हैं, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट और संसाधनों की कमी के कारण मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण कराना उनके लिए बेहद कठिन हो जाता है। उन्होंने बताया कि कई किसान अभी तक पंजीकरण नहीं करवा पाए हैं, जिससे वे अपनी मेहनत की फसल बेचने से वंचित रह सकते हैं। मंडियों में पहले से ही लंबी कतारें, टोकन प्रणाली में देरी और भुगतान में विलंब जैसी समस्याएं मौजूद हैं। अब बायोमेट्रिक, ट्रैक्टर-ट्रॉली नंबर अंकन और फोटो जैसी नई शर्तों के कारण किसानों को कई दिनों तक मंडियों के चक्कर लगाने पड़ेंगे।

किसानों पर परेशान किया जा रहा

कुमारी सैलजा ने आरोप लगाया कि धान खरीद में हुई गड़बड़ियों और घोटालों के लिए जिम्मेदार अधिकारियों, कर्मचारियों और व्यापारियों पर कार्रवाई करने के बजाय सरकार किसानों को ही परेशान कर रही है। यह स्थिति करे कोई, भरे कोई को दर्शाती है। उन्होंने सरकार से मांग की कि इस फैसले को तुरंत प्रभाव से वापस लिया जाए। मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल को दोबारा खोला जाए ताकि वंचित किसान भी पंजीकरण करवा सकें।

सस्ते सामान के नाम पर एडवांस पेमेंट लेकर ठगी की घटनाएं बढ़ीं, सतर्क रहने की अपील

फर्जी आर्मी/पुलिस पहचान दिखाकर लोगों को शिकार बना रहे साइबर अपराधी : सिद्धांत जैन

- फर्जी पहचान पत्र या आईडी पर आंख मूंदकर विश्वास न करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन की ओर से आमजन को सचेत करते हुए ओएलएक्स, फेसबुक मार्किट प्लेस व अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बढ़ रही ठगी को लेकर साइबर एडवाइजरी जारी की गई है। उनका कहना है कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी ऑनलाइन खरीद-फरोख्त के नाम पर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि ठग खुद को आर्मी या पुलिस कर्मचारी बताकर लोगों का विश्वास जीतते हैं और सस्ते दामों पर वाहन, मोबाइल या अन्य सामान बेचने का झांसा देते हैं। इसके पश्चात आरोपी व्हाट्सएप या अन्य माध्यमों से फर्जी पहचान पत्र भेजकर कूरियर/ट्रांसपोर्ट चार्ज या एडवांस पेमेंट के नाम पर पैसे मंगवाते हैं तथा पैसे प्राप्त होते ही अपना मोबाइल नंबर बंद कर लेते हैं। फतेहाबाद पुलिस द्वारा आमजन के लिए सावधान करते हुए कहा कि अनजान व्यक्ति को किसी भी प्रकार का एडवांस पेमेंट न करें। सामान की खरीद-फरोख्त हमेशा आमने-सामने और सुरक्षित स्थान पर करें। फर्जी पहचान पत्र या आईडी पर आंख मूंदकर विश्वास न करें, उसकी स्वतंत्र रूप से पुष्टि अवश्य करें। बहुत कम कीमत में मिलने वाले सामान के लालच में आकर जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें। केवल विश्वसनीय और वेरिफाइड सेलर से ही खरीदारी करें। किसी भी संदिग्ध डील या प्रोफाइल की जानकारी तुरंत पुलिस को दें।

एसपी सिद्धांत जैन।

ठगी होने पर 1930 पर शिकायत दर्ज करवाएं

एसपी ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार की ठगी का शिकार हो जाता है, तो वह तुरंत नजदीकी थाना या फतेहाबाद साइबर सेल से संपर्क करे अथवा राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज करवाए। फतेहाबाद पुलिस साइबर अपराधों पर लगातार नजर बनाए हुए है और ऐसे मामलों में संलिप्त आरोपियों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। आमजन की सतर्कता ही ऑनलाइन ठगी से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है।

पूरे सप्ताह चालीस से अधिक घंटे काम करने के बाद कोई भी वर्किंग वूमेन वीकेंड आते-आते बर्न आउट हो सकती है। होममेकर की तो और ज्यादा दयनीय स्थिति हो जाती है, उसका तो कोई वीकेंड होता ही नहीं। हफ्ते के सातों दिन जी तोड़ मेहनत, एक-सी दिनचर्या। तो क्या आप चाहेंगी इस ट्रेंड को बदला जाए? निश्चित ही हम सभी एक बदलाव की जरूरत महसूस करते हैं। तो फिर हम क्यों न सुनें, थोड़ी अपने मन की, थोड़ी अपने दिल की।

सुनें अपने दिल की

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

साल 2021 में शालिनी को मार्केटिंग एजेंसी में एक पसंदीदा नौकरी मिली थी। अपने चुने हुए करियर की दिशा में यह उनका पहला बड़ा कदम था। अगले ही वर्ष उन्होंने तय किया कि वे जगह-जगह दोबारा से घूमने के अपने सपने को पूरा करना चाहती हैं। इसलिए उन्होंने अपनी एक ट्रैवल एजेंसी शुरू की। दो साल तक यात्रा जारी रखते हुए अपने बिजनेस को संभाला। लेकिन फिर वह पूरी तरह थक कर चूर हो गईं। अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। एड्रेनल बर्नआउट (अत्यधिक तनाव के कारण शरीर का थक जाना), रिश्तों में तनाव और जिंदगी की दूसरी परिस्थितियों के कारण पड़ने वाले दबाव की वजह से सब कुछ छोड़ना पड़ा। शालिनी बताती हैं, 'पूरे एक साल तक लगातार अपनी पूरी ऊर्जा झोंकने के बाद मेरी सारी शक्ति खत्म हो गई थी। लगभग हर दिन पैनिक अटैक से जूझने लगी थी। यहां तक कि घर के सबसे छोटे-मोटे काम भी बहुत भारी लगने लगे थे। फिर मैंने पाया कि अपने भीतर की कुछ खास भावनाओं या ऊर्जा पर ध्यान लगाने से मेरे मन को शांति मिली। अब मेरा फोकस सिर्फ इतना पैसा कमाने पर है, जिससे मेरी बुनियादी जरूरतें पूरी हो सकें।'

जॉब से ब्रेक लेकर पूरे करें पैशन

हमें उदाहरण के तौर पर कई ऐसी महिलाएं मिल जाएंगी, जिन्होंने अपने करियर में ऊंची उड़ानें भरीं-मोटे सैलरी पैकेज के साथ उन्हें कंपनी की गाड़ी और शानदार घर भी मिला। जिंदगी भरपूर एंज्वॉय के साथ चलने लगी। 35 साल की उम्र तक लगा कि सब हासिल कर लिया है। लेकिन एक दिन उन्हें एहसास होता है कि वह तो भागती जिंदगी का हिस्सा बनकर रह गई हैं। असली खुशी नहीं मिल रही है। अंदर से खालीपन महसूस हो रहा है। वे यह भूल चुकी थीं कि उनके लिए क्या जरूरी है और असल में उन्हें क्या चाहिए? उनकी सेहत बिगड़ने लगी। तब उन्होंने पहली बार 'बर्नआउट' (मानसिक और शारीरिक थकावट) का अनुभव किया। ऐसी थकान होने लगी कि कितनी भी नींद या लंबा वीकेंड उसे दूर नहीं कर पातीं। ऐसा लगता जैसे कि सारी ऊर्जा खत्म हो चुकी है। लगभग हर चीज के लिए अपना उत्साह खो दिया है। अंत में उन्होंने सब कुछ छोड़ने का निर्णय लिया। नई शुरुआत की। उन्हें लगा म्यूजिक सीखना चाहिए, पेंटिंग करनी चाहिए। अपने पैशन को जीना चाहिए। उन्होंने वह सब करना शुरू किया, जिसकी चाहत उन्हें बरसों से थी। ऐसा होते ही वह खुश रहने लगीं।

परफेक्ट बनने के चक्कर में उलझी जिंदगी

लेखिका एवं कोच जेस स्टुअर्ट भी कॉर्पोरेट जगत में काम करते हुए पूरी तरह से थक कर चूर हो गई थीं यानी 'बर्नआउट' की शिकार हो गई थीं। क्योंकि वह खुद को साबित करने और अपने आस-पास के हर किसी का ख्याल रखने में ही बहुत अधिक बिजी थीं। उनके अनुसार, वे एक साथ बहुत सारी चीजें संभालने की कोशिश कर रही थीं और उन सभी को एकदम परफेक्ट बनाना चाहती थीं। लेकिन इससे वह मुश्किल से ही तालमेल बिठा पा रही थीं। उन्हें जिम या काम पर जाने से पहले सुबह जल्दी उठकर योग करने की हिम्मत नहीं होती थी। वह खुद को ही कोसती रहती थीं। उन्हें एहसास हुआ कि यात्रा करने और मीटिंग्स में शामिल होने में ही वे घंटों बिता देती थीं। असल में अपनी जिंदगी नहीं जी रही थीं। अपनी किताब 'बर्नआउट टु ब्रिलियंस' में वे लिखती हैं, 'मैं अपने जुनून को पूरा करना चाहती थी। मैंने लंबे समय के रिश्ते, कॉर्पोरेट जगत का करियर छोड़ दिया और पूरी तरह से दिशा बदलने का फैसला किया। मैंने किताबें लिखनी शुरू की। बाली की यात्रा की। ब्रिटेन में उन लोगों के साथ समय बिताया, जिन्हें मैं प्यार करती थी। इन यात्राओं के बीच कई रिट्रीट और आश्रमों में भी समय बिताया। वहां मैंने योग, माइंडफुलनेस, मौन, ध्यान और खुद से जुड़ने के लिए समय निकाला। यह मेरी जिंदगी का एक अहम मोड़ साबित हुआ।'

बर्नआउट का हेल्थ पर असर

दरअसल, आधुनिक भारतीय परिदृश्य महिलाओं के लिए एक विरोधाभासी वास्तविकता प्रस्तुत करता है। जहां एक ओर पेशेवर अवसर बढ़े हैं, वहीं घरेलू जीवन की संरचनात्मक अपेक्षाएं कठोरता से बनी हुई हैं। महिलाओं को दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ता है। तनावपूर्ण करियर के साथ-साथ परिवार की देखभाल की भूमिका निभानी होती है। यह दीर्घकालिक तनाव उनके स्वास्थ्य पर लगातार प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए पूरे हफ्ते काम करने के

बाद बर्नआउट आम बात हो गई है। यह केवल एक सामाजिक घटना नहीं, बल्कि चिकित्सकीय चिंता का विषय बन गई है। साल 2024-25 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, भारत में लगभग 28.6 प्रतिशत महिलाएं चिंता से ग्रस्त हैं, जबकि 22 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में अवसाद के लक्षण पाए गए। असल में ये पारिवारिक जीवन से संबंधित चीजों की योजना बनाने, समन्वय करने और याद रखने के अदृश्य कार्य, मानसिक बोझ का सामूहिक तनाव हैं।

संतुलन से बनेगी बात

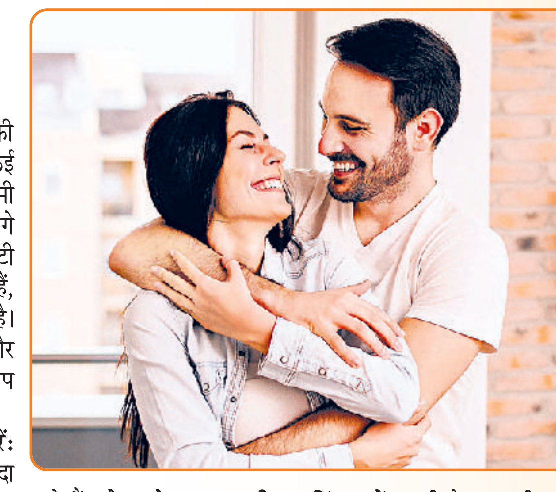
अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि प्रति सप्ताह 55 घंटे या उससे अधिक काम करने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम काफी बढ़ जाते हैं। इनमें हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं। इन निष्कर्षों ने काम के लंबे घंटों के बजाय व्यवस्थित लचीलेपन की मांग को और मजबूत किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तो बर्नआउट को आईसीडी-11 के तहत एक व्यावसायिक घटना के रूप में वर्गीकृत किया है। यही कारण है कि कार्यस्थल पर बर्नआउट की समस्या को मान्यता मिली है और टिकाऊ कार्य घंटों के बारे में चर्चा तेज हो गई है। इस संदर्भ में लाइफ कोच शांभवी की सलाह ध्यान देने वाली है, वह कहती हैं, 'जीवन वैसे भी संतुलन का दूसरा नाम है। आज के दौर के शहरी जीवन में पुरुष-महिला दोनों का काम करना जरूरी है। क्योंकि महिलाओं की जिम्मेदारी दोहरी हो जाती है। इसलिए उन्हें अपनी सेहत का पूरा खयाल रखना है। अपनी नींद पूरी करनी है। उन्हें अपने खानपान का उतना ही ध्यान रखना है, जितना वे परिवार के दूसरे सदस्यों का रखती हैं। नाश्ते में प्रोटीन लेना नहीं भूलना है और न नियमित अंतराल में पानी पीना। वे जितना अधिक शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखेंगी, उतना अच्छा परिणाम मिलेगा। महिलाएं अपने शौक पूरे कर सकती हैं। दोस्तों एवं परिजनों के साथ छुट्टियों पर जा सकती हैं, क्योंकि जब मन चंगा, तो सब चंगा।'

पत्नी को ऐसे महसूस कराएं खास

जिस तरह पत्नी, पति को खुश रखने में कोई कसर नहीं छोड़ती, छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखती है ताकि पति को कोई परेशानी ना हो। पति का भी यह दायित्व बनता है, वह भी अपनी पत्नी का ख्याल रखे, उसे कुछ खास महसूस कराए। इसके लिए वे किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

मैंस कॉर्नर

स्नेहा सिंह



पत्नी को खुश करने की कोशिश करने वाले कई पुरुषों को यह गलतफहमी होती है, उन्हें खुश करने के लिए महंगे उपहार देना चाहिए, जबकि वे छोटी-छोटी बातों से बड़ी आसानी से खुश हो जाती हैं, महंगे तोहफे की कोई जरूरत नहीं है। आइए जानते हैं, पत्नी को खुश रखने और उसे खास महसूस कराने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखें-

अपने प्रेम को अभिव्यक्त करें: अधिकांश महिलाओं को वे पुरुष ज्यादा पसंद आते हैं, जो उनसे खुलकर प्रेम जताते हैं। तो समय-समय पर पत्नी को गले लगाएं, अपने प्यार को शब्दों और व्यवहार से व्यक्त करें। सच्चे प्रेम की अभिव्यक्ति बहुत गहरा असर करती है। इससे न केवल पत्नी खुश होती है, पति-पत्नी दोनों का रिश्ता और गहरा होता है।

कभी-कभी ब्रेकफास्ट बनाएं: अगर आप सुबह उठकर पत्नी के लिए चाय-कॉफी या हल्का नाश्ता बनाएंगे तो यह उसके लिए एक प्यारा सरप्राइज होगा। आपको नाश्ता और खाना बनाना नहीं आता है तो आजकल इंटरनेट से नई डिशेज की रेसिपी सीखी जा सकती है। एक बार आप नई डिश बनाना शुरू करेंगे तो कोई भी डिश आसानी से बना लेंगे।

अच्छे श्रोता बनें: महिलाओं को ऐसे पुरुष अच्छे लगते हैं, जो उनकी बातों को ध्यान से सुनते हैं। जब भी पत्नी आपसे बात करे, तो मोबाइल या टीवी देखने के बजाय उसकी आंखों में देखकर उसकी बातें ध्यान से सुनें। इससे निश्चित ही आपकी पत्नी खुद को खास महसूस करेगी।

डेट नाइट की प्लानिंग करें: शादी के बाद भी पत्नी अपने पति के साथ खास समय बिताना चाहती है। आप कभी-कभी डेट नाइट की प्लानिंग बनाएं। बाहर जाकर किसी अच्छे होटल में पत्नी की पसंद का खाना खाएं, साथ में अच्छा समय बिताएं। इससे उसे महसूस होगा कि वह आपके लिए बहुत खास है।

पत्नी को दें भावनात्मक सुरक्षा: पत्नी की सिर्फ शारीरिक सुरक्षा ही नहीं, भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी है। अपनी भावनाएं पत्नी से साझा करें, साथ ही उसकी भावनाओं को भी समझने की कोशिश करें। मुश्किल समय में उसका साथ दें और उसकी हिम्मत बनें। इससे पत्नी का आपके प्रति भरोसा और भी अधिक बढ़ेगा।

हाथ से बनी हुई भेंट दें: हाथ से लिखा हुआ पत्र, छोटा-सा कार्ड या स्वयं बनाया गया कोई उपहार पत्नी के लिए बेहद खास होता है। यह महंगे तोहफों से भी ज्यादा दिल को छूता है। इसलिए समय-समय पर पत्नी को हाथ से बनी चीजें दें।

सुबह प्यारा सा संदेश भेजें: दिन की शुरुआत एक अच्छे संदेश से करें। स्मार्टफोन इसके लिए बहुत यूजफुल रहेगा। जब सुबह के समय पत्नी को आपका प्यार भरा मैसेज दिखेगा तो यकीन मानिए, आपका एक छोटा-सा प्यार भरा मैसेज पत्नी का पूरा दिन खुशहाल बना देगा। आपको भी उसे खुश देखकर खुशी होगी।

जी हां, दांपत्य रिश्तों में मिठास महंगे उपहारों से नहीं, छोटी-छोटी बातों और सच्चे प्रेम से आती है। इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी पत्नी को खुश रख सकते हैं, उसे यह महसूस करा सकते हैं कि वह आपकी जिंदगी में बहुत ही खास है।

रिश्ते

दीपिका शर्मा

कभी भी दो लोगों के विचार हमेशा एक समान नहीं हो सकते। ऐसे में रिश्ते को मधुर-मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आपसी मतभेद के बावजूद हम एक-दूसरे का सम्मान करें और उसे मनभेद में न बदलने दें।

मतभेद को न बनने दें मनभेद

रिश्तों को निभाना भी एक कला है। जो इस कला को सीख जाता है, वह संतोषजनक जीवन जीता है। वहीं जो इससे वंचित रहता है, वह तनावपूर्ण रिश्ते और असंतोष से घिरा रहता है। रिश्तों में मतभेद होना स्वाभाविक है, क्योंकि दो अलग परिवेश से जुड़े लोगों का मिलन, दो अलग विचारों का मेल होता है। जब विचार अलग होते हैं, तो थोड़ी नोक-झोंक और टकराव होता ही है। लेकिन इसे सहजता से जिया जा सकता है, बजाय मनभेद में बदलकर। क्योंकि जब मनभेद पैदा होता है, तो रिश्तों को निभाना बेहद कठिन हो जाता है। यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि मनभेद, रिश्तों के टूटने का एक प्रमुख कारण बनता है। ऐसे में जरूरी है कि जहां हमारे विचार भिन्न हों, वहां विचारों का विरोध करें, व्यक्ति का नहीं।

वैचारिक भिन्नता को स्वीकारें: हम सबकी सोच अलग हो सकती है, क्योंकि हर किसी के अनुभव, माहौल और परिस्थितियां अलग होती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि केवल विचारों का अलग होना रिश्तों में खटास का कारण बन जाए और हम एक-दूसरे से दूर हो जाएं। कभी-कभी सही व्यक्ति भी गलत सोच सकता है, और जिसे हम गलत समझते हैं, वह भी कभी सही विचार रख सकता है। अगर हम हर मतभेद को 'मनभेद' में बदल देंगे, तो विश्वास पर टिके रिश्ते भी डगमगा जाएंगे। इससे न केवल रिश्ते टूटेंगे, बल्कि समाज भी बिखरने लगेगा। इसलिए कुछ बातें हैं, जो मतभेद को मनभेद बनने से रोक सकती हैं।

सम्मान का रखें ध्यान: किसी के साथ असहमति का अर्थ विरोध करना है, अपमान करना नहीं। जब हम किसी की बात से सहमत नहीं होते, तो हमारा पहला कर्तव्य है कि हम अपनी बात को विनम्रता और सम्मान के साथ रखें। कठोर शब्द, ताने या व्यंग्य सामने वाले के मन को आहत करते हैं और बात का मूल उद्देश्य खो जाता है। सम्मान बना रहेगा, तो संवाद के द्वार हमेशा खुले रहेंगे।

बहस करें तो मर्यादा के साथ: बहस का उद्देश्य जीतना नहीं, समझना होना चाहिए। जब बहस मर्यादा से बाहर चली जाती है, तो वह विवाद बन जाती है। आवाज ऊंची करने, व्यक्तिगत आरोप लगाने या पुरानी बातों को उछालने से स्थिति और बिगड़ती है।

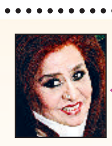
सोच बदलिए पर संबंध नहीं: जीवन में परिस्थितियां और अनुभव हमारी सोच को बदलते रहते हैं। यह बदलाव आवश्यक भी है, लेकिन इस बदलाव के कारण यदि हम अपने रिश्तों को ही बदल दें या तोड़ दें, तो यह भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करता है। विचार बदल सकते हैं, पर अपने लोगों के प्रति जुड़ाव और अपनापन बना रहना चाहिए।

बोलने के साथ सुनना जरूरी: अकसर हम अपनी बात कहने में इतने व्यस्त रहते हैं कि सामने वाले को सुनना ही भूल जाते हैं। सही संवाद तभी संभव है, जब हम ध्यानपूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें। सुनने से गलत फहमियां कम होती हैं।

विचारों पर बात करें: किसी के विचार से असहमत होना ठीक है, लेकिन उस व्यक्ति के चरित्र या व्यक्तित्व पर सवाल उठाना गलत है। 'तुम हमेशा गलत सोचते हो।' जैसे वाक्य संबंधों में दूरी पैदा करते हैं, जबकि 'मुझे इस विचार से असहमति है' कहना स्वस्थ संवाद को बढ़ावा देता है।

समय-स्थिति का ध्यान रखें: हर बात कहने का एक सही समय और तरीका होता है। गुस्से में या तनाव के समय की गई चर्चा अकसर विवाद में बदल जाती है। इसलिए आवश्यक है कि हम सही समय का चयन करें।

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाइए: हर मतभेद को नकारात्मक रूप में देखने के बजाय, उसे एक अवसर के रूप में देखें, एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर। हमें यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक दृष्टिकोण रिश्तों में मिठास बनाए रखता है।



स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ग्लोइंग फेस के लिए इफेक्टिव होम रेमिडीज

चेहरा धोने के लिए यूज किए जाने वाले कुछ फेस वॉश में केमिकल्स होते हैं, जिनको लगाने से चेहरे पर दाग, धब्बे उभरने शुरू हो जाते हैं। ऐसे में चेहरा बदसूरत या डल दिखने लगता है। इनसे बचने के लिए अगर आप आसानी से तैयार होने वाले घरेलू हर्बल उत्पादों का चेहरे पर इस्तेमाल करें तो बेहतर परिणाम नजर आएंगे।

कच्चा दूध: कच्चे दूध को कॉटन पैड की मदद से चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट तक चेहरे की क्लींजिंग करें। इसके बाद चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालें। कच्चा दूध कील-मुंहासों को हटाने में मददगार होता है। इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरा कोमल-चमकदार हो जाता है।

दही: अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएंगी, तो इससे त्वचा दिन भर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। आप 2 चम्मच दही में 2 चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकती हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है।

हल्दी-दूध फेस पैक: आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिलाकर फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाएं। फेस पैक को सूखने दें। हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से त्वचा को साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

एलोवेरा जैल: एलोवेरा जैल को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है और पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती है। एलोवेरा को घरेलू उपचार के तोर पर प्रयोग करने में पहले पौधे को पूरी तरह धो लेना चाहिए फिर पूरी स्वच्छता का ध्यान रखते हुए एलोवेरा जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा को मुलायम बनाए रखने में मदद करता है।

शहद: शहद का इस्तेमाल मास्क से लेकर नेचुरल मॉयश्चराइजर के रूप में किया जा सकता है। मॉयश्चराइजर त्वचा को कोमल, हेल्दी और आकर्षक बनाए रखता है। इसके लिए दो-तीन चम्मच कच्चा दूध और इतनी ही मात्रा में शहद लेकर इसका मिश्रण बना लें। इसको अपने चेहरे, गर्दन और शरीर के खुले भागों पर लगाएं फिर आधे घंटे बाद पानी से धो डालें। आप इसे दिन में दो बार उपयोग में ला सकती हैं।

योगा जोन

दिव्यज्योति 'नंदन'

हालांकि प्रेग्नेंसी के दौरान हैवी वर्कआउट या कठिन आसन करना हार्मफुल हो सकता है। लेकिन डॉक्टर की सलाह पर ट्रेनर की निगरानी में अगर कुछ सरल योगासन करें तो आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान योगा बरतें सावधानियां

प्री-नेटल योगा आमतौर पर बहुत धीमी गति से की जाने वाली वो प्रैक्टिस है, जो गर्भावस्था के दौरान हमारे शरीर में आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों को सपोर्ट करने के लिए की जाती है। यह योगा गर्भावस्था के शुरुआती दिनों से शुरू होकर डिलीवरी तक आसानी से किया जा सकता है। प्री-नेटल योगा आप घर पर रहकर ऑनलाइन, यू-ट्यूब द्वारा दिखाए गए वीडियोज के जरिए भी कर सकती हैं। लेकिन इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर कर लें और योगा ट्रेनर के निर्देशन में करना ही सुरक्षित रहेगा।

योगासन करने के फायदे: हल्के-फुल्के योगासन गर्भावस्था में पूरी सुरक्षा देते हैं और इनके जरिए आप श्वास पर नियंत्रण करके अपने रक्त संचार को बेहतर कर सकती हैं। इससे अपने गर्भ में पल रहे बच्चे के साथ अपना एक गहरा कनेक्शन भी महसूस कर सकती हैं। यह योगा प्रैक्टिस, पेन फ्री गर्भावस्था के लिए आपको शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार करता है। आप इन आसनों को करके एनर्जेटिक फील करती हैं।

सावधानी से करें प्रैक्टिस: जो महिलाएं प्रेग्नेंट हैं और जिन्होंने अभी तक योगा शुरू नहीं किया है, उनको योगासन करने के लिए सर्टिफाइड प्री-नेटल ट्रेंड इंस्ट्रक्टर से ही ट्रेनिंग लेनी चाहिए। शुरूआत में मंद गति से सांस लेना और छोड़ना, शरीर को धीरे-धीरे स्ट्रेच करने और गर्भावस्था के लिए विशेष तौर पर डिजाइन किए गए बेसिक पोस्चर के साथ योगा करना चाहिए। क्योंकि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में नए-नए तरह के बदलाव होते हैं। इसके लिए इसे रोज हर हाल में करने की बजाय उतना ही करना चाहिए, जिससे आपको थकान न लगे। ज्यादा कठिन आसन और एडवांस पोस्चर, विशेष तौर पर बिना किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस के नहीं करने चाहिए। आपका शरीर जिन आसनों को करने में रिलैक्स फील करे, आपको उतना ही श्रम करना चाहिए, तभी आपका शरीर धीरे-धीरे योगासन के लिए अपने आपको शारीरिक रूप से तैयार कर सकता है।

रखें इन बातों का ध्यान: प्रेग्नेंसी के दौरान योगा करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

- प्री-नेटल योगासन डॉक्टर की सलाह पर ही योगासन करें।
- श्वसन क्रिया, हल्के-फुल्के पोस्चर जैसे कैट पोज, मलासन पर ही फोकस करें।
- सीने की मांसपेशियों और एडविक फ्लोर को मजबूती देने वाले आसन ही करें।
- मेडिटेशन और प्राणायाम करें।
- उन्हीं आसनों को करें, जो आपको एकाग्रचित होने में सहयोग करें और आपके लिए आरामदेह साबित हों।
- कमर को पीछे की ओर ज्यादा मोड़ने वाले, अचानक मुद्रा में बदलाव करने वाले, जंप बैक और दूसरे कठिन आसन करने से परहेज रखें।
- कपालभाति या सांस रोकने वाले आसन भी किए जा सकते हैं।
- ज्यादा स्ट्रेचिंग न करें, क्योंकि इन दिनों हार्मोनल बदलाव के कारण शरीर में लचीलापन आ जाता है, जो जोड़ों के सेहत के लिए सही नहीं होता।

खबर संक्षेप

सनातन से समाज को दूर कर रही पाश्चात्य संस्कृति: साध्वी चंडा

सिरसा। दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की ओर से साहुवाला में मासिक सत्संग का आयोजन किया गया, जिसमें भारतीय नव वर्ष विक्रम संवत 2083 श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। साध्वी चंडा भारती ने कहा कि पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण करने के कारण आज भारतीय समाज अपनी सनातन संस्कृति से दूर होता जा रहा है। उन्होंने लोगों से अपनी परंपराओं और सांस्कृतिक मूल्यों को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि भारतीय नव वर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा के दिन मनाया जाता है, जिसका विशेष धार्मिक, वैज्ञानिक और प्राकृतिक महत्व है।

विद्यार्थियों ने जानी दूध उत्पादन प्रक्रिया

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग के 40 विद्यार्थियों ने वीटा मिल्क प्लांट का शैक्षणिक औद्योगिक भ्रमण किया। इस भ्रमण में सहायक प्राध्यापिका डॉ. सीमा रानी एवं डॉ. मनीषा मान विद्यार्थियों के साथ मौजूद थे। उन्होंने बताया कि प्लांट पहुंचने पर अधिकारियों द्वारा विद्यार्थियों को दुग्ध उत्पादन एवं प्रसंस्करण की संपूर्ण प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

शराब ठेके पर सेंधमारी शराब व नकदी चोरी

सिरसा। शहर में शराब ठेके पर रात्रि के समय सेंधमारी हो गई। इंद्री ब्लैक और गोल्ड लेवल जैसी महंगी शराब की पेटियां ले गए और करीब 50 हजार की नकदी ले गए। ऐसा शक जताया जा रहा है कि चोरों ने पहले रैकी की थी। पुलिस को दी शिकायत में गांव फरवाई कलां निवासी अरविंद ने बताया कि उसके पास सुभाष वाइन के नाम से सिरसा में जोन फरवाई कलां में हैं, जिसके तहत कुल 6 शराब के ठेके आते हैं। इन ठेकों का मुख्य ब्रांच नेजाडेला कलां, डबवाली हिसार रोड बाईपास, चतरगढ़ पट्टी रोड पर स्थित है। उक्त सर्कल की देखरेख एवं समस्त लेन-देन का कार्य वह स्वयं करता है।

श्री महादेव मंदिर के मूर्ति महोत्सव पर जागरण

सिरसा। श्री महादेव चैरीटेबल ट्रस्ट द्वारा श्री महादेव मंदिर गांधी कालोनी में 11वां मूर्ति स्थापना महोत्सव मनाया गया। संस्था के महासचिव प्रेम चंद मक्कड़ ने बताया कि श्री बालाजी भजन मंडल की ओर से बहुत ही सुंदन भजन संकीर्तन किया गया जिसमें मंडल के प्रधान पवन गोयल, मोहित सोनी एवं राजेंद्र गनेरीवाला ने बहुत ही सुंदर-सुंदर भजन गाकर आए हुए लोगो को मंत्र मुग्ध कर दिया और उन्हें नाचने पर मजबूर कर दिया। इस अवसर पर लायंस क्लब सिरसा अमर के संस्थापक अध्यक्ष स्वामी रमेश साहुवाला विशेष तौर पर मौजूद रहे।

अफीम तस्करी में चौथा आरोपी भी चढ़ा हत्थे

फतेहाबाद। अफीम तस्करी के एक नेटवर्क का भंडाफोड़ करते हुए थाना भूना पुलिस की टीम ने चौथे आरोपी को मध्यप्रदेश से गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान समरथ पुत्र भील निवासी सागथली, जिला मंदसौर, मध्य प्रदेश के रूप में हुई है। उप-निरीक्षक ने बताया कि यह मामला 7 जनवरी 2019 को दर्ज किया गया था, जब स्पेशल स्टाफ फतेहाबाद की टीम ने भूना-कुलां रोड टी-प्वाइंट के पास नाकाबंदी के दौरान एक बाइक सवार दो युवकों को काबू किया था। आरोपी के पास से 1 किलो अफीम और उसके साथी के पास से 100 ग्राम अफीम बरामद हुई थी।

आत्मविश्वास ही सफलता की कुंजी: डॉ. इमरान

सिरसा। शहर के 9 टू 1 स्कॉलर्स हैवन स्कूल में सोमवार को विशेष करियर काउंसलिंग कार्यक्रम हुआ। इस कार्यक्रम में करियर काउंसलर डॉ. इमरान खान ने विद्यार्थियों और अभिभावकों को सही करियर चुनने के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन दिया।कार्यक्रम के दौरान वक्ताओं ने विद्यार्थियों को उनके रुचि और क्षमता के अनुसार करियर चयन करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि सही मार्गदर्शन और आत्मविश्वास के साथ हर छात्र अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। स्कूल प्रबंधन ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

शहर के साथ लगते गांव मताना के ग्रामीण ने नए कलेक्टर रेटों से असंतुष्ट

मताना के डीसी रेट पर ग्रामीणों ने जताई आपत्ति, सवा 2 करोड़ प्रति एकड़ की मांग

फतेहाबाद। एसडीएम से मिलने पहुंचे मताना के सरपंच व ग्रामीण। कलेक्टर रेट को लेकर डीसी को ज्ञापन सौंपते एसोसिएशन सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

शहर के साथ लगते गांव मताना के ग्रामीणों ने नए कलैक्टर रेटों पर आपत्ति दर्ज करवाते हुए गांव की कृषि भूमि का रेट बढ़ाने की मांग की है। इसको लेकर आज काफी संख्या में ग्रामीण सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा के नेतृत्व में फतेहाबाद पहुंचे और एसडीएम को ज्ञापन सौंपा। एसडीएम से मिलने पहुंचे सरपंच एडवोकेट दलबीर वर्मा, ग्रामीण लोकेश वर्मा, सुरेन्द्र भोभीया, रामप्रशाद भोभरिया, विक्रम, राधेश्याम मनरेगा मेट, मांगेराम मिस्त्री, सुनील, छोटूराम निम्बीवाल, रामलाल भोभीया, पूर्व पंच इन्द्र सिंह, सतबीर, पवन कुमार, जयलाल वर्मा, कृष्ण कुमार निरानिया, रामनाथ, अमृतलाल, रवि, संजय, मंगल सिंह, खडक़ सिंह, अनिल कुमार, आत्मा राम जांगड़ा, सतबीर सुथार, पवन सहारण, कपूर सिंह, राम सिंह आदि ने बताया कि गांव मताना नेशनल हाइवे 9 के साथ लगता है। गांव की ज्यादातर कृषि योग्य भूमि का सैक्टर 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 व 11-ए के लिए हरियाणा सरकार द्वारा अधिग्रहण किया जा चुका है। वर्तमान में गांव मताना के पास कृषि योग्य भूमि बहुत ही कम है। उन्होंने बताया कि गांव मताना के रकबे में नया सरकारी अस्पताल, महिला थाना, सदर थाना, सिटी थाना, सीआईए ऑफिस, नया बस स्टैण्ड, अल्फा सिटी, सोमा सिटी, अरूणोदय रेजिडेंशियल कालोनी, पावर ग्रिड, पुलिस लाइन, डाइट सेंट, साइबर थाना, हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स सैल कार्यालय सहित अनेक सरकारी ऑफिस बने हुए हैं। ऐसे में गांव मताना का यह क्षेत्र फतेहाबाद शहर के पास होने के कारण काफी महंगा है। सभी सुविधाओं को देखते हुए गांव मताना का वर्तमान डीसी रेट बेहद कम है। नेशनल हाइवे से दो एकड़ दूरी तक 88 लाख 33 हजार रुपये प्रति एकड़, गैर मुमकिन कृषि भूमि का रेट 6270 रुपये वर्ग गज व अन्य कृषि भूमि का रेट 46 लाख रुपये प्रति एकड़ तय किया गया है जोकि बेहद कम है। ग्रामीणों ने मांग की है कि गांव मताना का डीसी रेट बढ़ाया जाए ताकि गांव के किसानों, जमींदारों को आर्थिक नुकसान न हो। ग्रामीणों ने मांग की है।

प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन ने जताई आपत्ति, सौंपा ज्ञापन

फतेहाबाद। शहर में सम्पत्तियों पर कलेक्टर रेट में की गई बेतहाशा वृद्धि पर विभिन्न संस्थाओं एवं प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन ने आपत्ति दर्ज करवाई है। इस मामले में इन संस्थाओं ने उपायुक्त डॉ. विवेक भारती से मुलाकात की और ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में बताया कि फतेहाबाद में हाल ही में कलेक्ट्रेट रेट बढ़ाये गए थे, मगर अब दोबारा कलेक्टर रेट बढ़ाकर आमजन की कमर तोडऩे का काम किया जा रहा है। आम जन आज गैस, पेट्रोल व जीवन यापन में ही उलझा हुआ है। ऊपर से यह कलेक्टर रेट के बढ़ोतरी से अपनी कमाई हुई संपत्ति को बेचने पर भी बेहताशा टैक्स आम जनता को भुगतना होगा। प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन अध्यक्ष डीपी यादव ने कहा कि प्रशासन द्वारा शहर की काफी कॉलोनी में तो दो-तीन बार कलेक्टर रेट बढ़ा दिए, जबकि जहां जरूरत है वहां कलेक्टर रेट नहीं बढ़ाए गए हैं। यह सर्वे करते हुए प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन के भी कुछ लोगों को बीच में रखना चाहिए, ताकि सही मायने में आम जन को सुविधा हो सके और इन कलेक्टर रैटों के वजह से प्रॉपर्टी बाजार भी आज मंदी के दौर में गुजर रहा है। सिटी वैलफेयर क्लब अध्यक्ष विनोद अरोड़ा ने कहा कि शहर के बगीची मोहल्ला में तो 60 प्रतिशत की वृद्धि कर आम गरीब व्यक्ति की सांस अटकाने का काम किया गया है।

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में विजेताओं को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधक।

क्रेसण्ट स्कूल में रैपिड शतरंज प्रतियोगिता हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

क्रेसंट पब्लिक स्कूल, फतेहाबाद में रैपिड शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों से लगभग 50 खिलाडिय़ों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिससे पूरा वातावरण रोमांचक एवं प्रतिस्पर्धात्मक बना रहा। प्रतियोगिता को लडक़ों एवं लड़कियों के लिए अंडर-8, अंडर-13 एवं अंडर-17 आयु वर्गों में विभाजित किया गया। सभी वर्गों में खिलाडिय़ों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट परिचय दिया। प्रतियोगिता में कुल 6 राउंड खेले गए, जिनमें प्रतिभागिओं ने अपनी रणनीति, धैर्य एवं कौशल का बेहतरीन प्रदर्शन किया। यह प्रतियोगिता भट्टू, भूना एवं फतेहाबाद क्षेत्र के खिलाडिय़ों के लिए आयोजित की गई थी। विशेष बात यह रही कि खिलाडिय़ों का रजिस्ट्रेशन पूर्णतः निःशुल्क रखा गया, जिससे अधिक से अधिक प्रतिभागिओं को मंच मिल सका। प्रतियोगिता का सफल संचालन एवं निर्णायक की भूमिका प्रमोद खरबास व खेल प्रशिक्षिका मुकेश देवी द्वारा निभाई। फतेहाबाद क्षेत्र के सबसे वरिष्ठ खिलाड़ी, भोडिया खेड़ा निवासी डॉ. सोमनाथ नारंग विशेष तौर पर मौजूद रहे। निर्णायक मंडल के आधार पर अंडर-17 बालक वर्ग में प्रथम स्थान पर इशांत वर्मा व द्वितीय स्थान पर आर्यन सिहाग एवं अंडर-17 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान पर रूवीना रंगा ,द्वितीय स्थान पर भूमिका व अंडर-13 बालक वर्ग में प्रथम स्थान पर रुहान व द्वितीय स्थान पर विहान कथूरिया तथा अंडर-13 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान पर रिवानी रंगा ,द्वितीय स्थान पर जीनत तथा अंडर-8 बालक वर्ग में प्रथम स्थान पर नवय ,द्वितीय स्थान पर विश्वेश तथा अंडर-8 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान पर प्रतिभा रही।

बौद्धिक विकास जरूरी

प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य बच्चों में बौद्धिक विकास, एकाग्रता, निर्णय क्षमता एवं खेल भावना को प्रोत्साहित करना है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उनके प्रयासों की सराहना की। समापन समारोह में सभी विजेताओं को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया।

हनुमान जी ज्ञान और गुणों के सागर इन गुणों को जीवन में आत्मसात करें

■ श्री कृष्णा सेवा समिति फतेहाबाद में हनुमान जयंती महोत्सव प्रारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

स्वामी दिव्यानंद जी महाराज।

जवाहर चौक स्थित श्री कृष्णा सेवा समिति धर्मशाला में वार्षिक महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में गुरुदेव डॉ. स्वामी दिव्यानंद महाराज ने कहा कि हम धार्मिक लोग भगवान की सत्ता स्वीकार करते हैं, मानते भी हैं किन्तु उनकी लीलाओं से मिले आदर्श, उपदेश, संदेश को स्वीकार नहीं करते। हनुमान जी को मंदिर में बिठा कर पूजा कर लेना, लड्डू चढ़ा देना ही पर्याप्त समझते हैं। हनुमान जी के चरित्र को सार्थक करना बड़ा कठिन लगता है। पर जरा सोचें, जब अर्जुन युद्ध भूमि में तनावग्रस्त हो गया था, कृष्ण यह तो नहीं बोले कि हे अर्जुन! तू माखन मिश्री मुझे खिला दे, या मुझ पर पीताम्बरी चढ़ा दे मैं तेरे सारे कार्य कर दूंगा।

ये रहे मौजूद

स्वामी दिव्यानंद महाराज ने कहा कि देवी देवताओं का आशीर्वाद तो चाहिए, उनकी आराधना करो उनकी कृपा प्राप्त करो, किन्तु उन्होंने जब मानव देह धारण कर हमारे लिये लोक व्यवहार और प्रेम भक्ति के चरित्र लिखे हैं, उन्हें भी तो सुनो और भीतर लाने का प्रयास करो तभी सच्ची आध्यात्मिकता होगी। इस अवसर पर दर्शन लाल नागपाल, अवी गिल्होत्रा एवं राजकुमार मिगलानी द्वारा ध्वजारोहण हुआ। अनिल सरदाना, शंकर सरदाना, राजेंद्र आहुजा, घनश्याम मदान आदि रहे।

मेरी अंखियां करे इंतजार सांवरे भजन पर झूमे भक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। भजनों की प्रस्तुति देते भजन गायिका। फोटो : हरिभूमि

अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री श्याम सेवा ट्रस्ट की ओर से एकादशी के उपलक्ष्य में मंरि परिसर में भजन संध्या का आयोजन किया गया। श्री श्याम बगीची धाम के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि राजेंद्र गनेरीवाला ने गणेश वंदना से भजन संध्या का आगाज किया। इसके बाद उन्होंने हनुमान चालीसा का पाठ किया और भजन- बाबा खाटू बुला रहा है ये कृपा नहीं तो क्या है, दीनानाथ मेरी बात छानी कोनी तेरे सै, जब से देखा तुम्हें जाने क्या हो गया, सांवरे जब तू मेरे साथ है फिर डरने की क्या बात है सहित अनेक भजनों की प्रस्तुति दी। बाद में फरीदाबाद से आई भजन गायिका वंशिका शर्मा ने बाबा श्याम के श्रीचरणों में भजनों के माध्यम से अपनी हाजिरी लगाई। उन्होंने भजन- मेरा आपकी कृपा से सब काम हो रहा है, ये सुंदर श्रृंगार सुहाना लगता है, श्याम बाबा मैं तेरे पास आया हूं चरणों में तेरे अरदास लाया हूं, मेरी अंखियां करे इंतजार सांवरे, श्याम बाबा गो श्रृंगार मणै भावै, हार के सहारा है मेरा श्याम धणी, सांसों का बना के हार बाबा को पहना दे, भर दे रे श्याम झोली भर दे, बोलो वीर हनुमाना अति बलवाना सहित अनेक भजनों की प्रस्तुति दी। भजन संध्या के समापन पर बाबा श्याम की आरती की गई और बाबा को भोग लगाकर श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

पुष्पवर्षा से स्वागत

पवन गर्ग ने बताया कि भजन संध्या से पूर्व देर शाम को जलालआना स्थित डेरा से वीरेंद्र महाराज बगीची धाम पहुंचे। उनके बगीची में पहुंचने पर श्रद्धालुओं द्वारा पुष्प वर्षा कर स्वागत किया गया। उन्होंने श्रद्धालुओं को आशीर्वाद दिया। उन्होंने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि परमात्मा की भक्ति में सबसे बड़ा सुख है। मनुष्य का जीवन पानी के बुलबुले के समान है, एक क्षण कब फुट जाए पता नहीं चलता। इसलिए अपने जीवन को भक्ति के मार्ग पर लगाकर रखो। किसी की निंदा ना करो।

शिविर में 110 लोगों की हुई स्वास्थ्य जांच, 150 की जांची आंखें

सिरसा। बाबा बिहारी नेत्रालय द्वारा गांव बुर्जभंगू के चौ. हरिराम मंदिर में निःशुल्क जांच का कैंप लगाया गया। शिविर में डॉ. दिनेश गिजवानी ने सामान्य रोगों के 110 मरीजों की जांच की, जबकि नेत्र रोग विशेषज्ञा डॉ. नीरू गिजवानी ने 150 लोगों की आंखों की जांच की। इस दौरान 45 लोगों की शुगर जांच की गई। शिविर में आए लोगों की अस्थमा व बीपी की भी जांच की गई। जरूरतमंद लोगों को दवाइयां भी निःशुल्क दी गई। डॉ. दिनेश गिजवानी ने कहा कि वर्तमान की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी भी मनुष्य के पास इतना समय नहीं है कि वो अपने शरीर की शारीरिक जांच ठीक से करवा सके।

कालांवाली में जिला स्तरीय नशामुक्ति सेमिनार, 400 विद्यार्थी हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। सेमिनार में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा स्वास्थ्य विभाग व पुलिस विभाग के सहयोग से सोमवार को राजकीय महाविद्यालय कालांवाली में जिला स्तरीय नशा मुक्ति सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार में लगभग 400 छात्र-छात्राओं व कालेज स्टाफ ने भाग लिया। नशामुक्ति सेमिनार में राजकीय महाविद्यालय कालांवाली के प्राचार्य प्रो. दिलराज सिंह ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग को नशे से बचने के लिए सामाजिक गतिविधियों के साथ-साथ खेलों और राष्ट्र निर्माण की गतिविधियों में भाग लेना चाहिए। समाज में नशा जैसी घातक बीमारी को खत्म करने के लिए पूरे समाज को प्रयास करना होगा तथा नशे की बीमारी को जड़ से उखाड़ फेंकना होगा। विभिन्न सामाजिक संस्थाओं द्वारा नशा मुक्ति जागरूकता अभियान आयोजित करके सराहनीय कार्य किया जा रहा है। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव लाल बहादुर बैनीवाल ने बताया कि सेमिनार के दौरान जिला सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग के कलाकारों द्वारा नशे के दुष्प्रभाव बताते हुए नशामुक्ति का संदेश दिया गया।

राजकीय स्कूल, बप्पां में मनाया गया वार्षिक परीक्षा परिणाम दिवस

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृत वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बप्पां में सोमवार को शैक्षणिक सत्र 2025-26 का वार्षिक परीक्षा परिणाम दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर कक्षा छठी, 7वीं, 8वीं, 9वीं एवं 11वीं के विद्यार्थियों के वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किए गए। वक्ता मनीष मेहता कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, बल्कि निरंतर मेहनत, अनुशासन और सकारात्मक सोच ही विद्यार्थी को ऊंचाइयों तक पहुंचाती है। प्रधानाचार्य प्रकाश सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि निरंतर परिश्रम और अनुशासन से ही सफलता प्राप्त की जा सकती है।

टेलीग्राम टास्क के नाम पर लाखों रुपये ठगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

साइबर अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद पुलिस ने कार्रवाई करते हुए ऑनलाइन ठगी के मामले में एक आरोपी को काबू किया है। थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक राहुल देव ने बताया कि इस बारे पुलिस ने प्रमोद कुमार निवासी सिंथला, जिला फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। पुलिस को दी शिकयात में प्रमोद कुमार ने बताया कि उसे टेलीग्राम के माध्यम से ऑनलाइन टास्क देकर पैसे कमाने का लालच दिया गया। आरोपियों ने विभिन्न यूपीआई आईडी के माध्यम से अलग-अलग चरणों में पैसे जमा करवाकर उसके साथ धोखाधड़ी की और कुल 12 लाख 24 हजार 909 रुपये की ठगी कर ली। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी की पहचान शुभम सुनारीवाल पुत्र प्रकाश चंद निवासी मदनगंज किशनगढ़, जिला अजमेर, राजस्थान के रूप में की। इस पर पुलिस ने 6 मई 2025 को केस दर्ज किया था। इसके बाद थाना प्रभारी राहुल देव के नेतृत्व में पुलिस टीम ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी से दो हजार रुपये नगदी बरामद किए गए।

इंपरोवाइजड टीचिंग में वैशाली चर्चिका और सृष्टि रही अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन महाविद्यालय में एनुअल प्लान कम को-करीकुलर कमेटी द्वारा इंपरोवाइजड टीचिंग एड प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने छात्र अध्यापकों द्वारा किए गए प्रयत्नों की सराहना करते हुए कहा कि इंपरोवाइजड टीचिंग एड सीमित संसाधनों में भी प्रभावी शिक्षण को सभव बनाते हैं। इस प्रकार की गतिविधियां भावी शिक्षकों में नवीनता एवं रचनात्मकता का विकास करती है। इस प्रतियोगिता में छात्र अध्यापकों ने सरल एवं उपलबध सामग्री का प्रयोग करके विभिन्न विषयों से संबंधित शैक्षिणक मॉडलों का निर्माण किया। छात्रों ने इन मॉडलों के माध्यम से दर्शाया कि सीमित संसाधनों से प्रभावी शिक्षण सहायक सामग्री बनाई जा सकती है। छात्र अध्यापकों ने सप्रेषण, मुद्रा के विकास, गति के प्रकार, एंगल ऑफ ऐलीवेशन, सोलर सिस्टम, प्रदूषण, संज्ञा तथा विपरीत शबद जैसे उपविषयों पर आकर्षक एवं शिक्षाप्रद मॉडल बनाए। इन मॉडलों के माध्यम से छात्रों ने विषय की अवधारणाओं को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करने के साथ साथ मुश्किल विषय वस्तु को सरल तथा रोचक बनाने का प्रयास किया। प्रतिभागियों ने शिक्षण प्रक्रिया में अपने मॉडलों की संबंधता, उपयोगिता और महत्व के बारे में जानकारी दी।

युवाओं के भविष्य और ब्राह्मण धर्मशाला के विकास पर चर्चा

श्री ब्राह्मण सभा राजेंद्र शर्मा चुने गए नए प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। जीत के बाद लोगों का आभार जताते श्री ब्राह्मण सभा के पदाधिकारी।

जगजीवनपुरा पार्क के पास स्थित ब्राह्मण धर्मशाला में रविवार को श्री ब्राह्मण सभा के चुनाव शांतिपूर्ण और उत्साहपूर्ण वातावरण में संपन्न हुए। इस बार के चुनावों में समाज की लोकतांत्रिक भागीदारी का अनूठा संगम देखने को मिला, जहां सभी पदों पर आमने-सामने की सीधी टक्कर रही। चुनाव परिणामों में पूर्व प्रधान रामनिवास शर्मा के पैनल ने अपना दबदबा कायम रखते हुए सभी प्रमुख पदों पर शानदार जीत दर्ज की। बेहद कड़े मुकाबले में राजेंद्र शर्मा ने अपने प्रतिद्वंदी विक्रम शर्मा को 16 मतों के अंतर से पराजित कर श्री ब्राह्मण सभा के प्रधान पद की जिम्मेदारी संभाली। राजेंद्र शर्मा को कुल 63 वोट मिले, जबकि विक्रम शर्मा 47 वोटों पर सिमट गए। इसके अलावा उपप्रधान पद को लेकर बजरंग लाल शर्मा ने 71 वोट लेकर ने जगदीश शर्मा को हराया। जगदीश शर्मा को 39 वोट मिले। सचिव पद पर रोहताश शर्मा ने जीत दर्ज की। रोहताश शर्मा को 60 वोट मिले जबकि उनके प्रतिद्वंदी राकेश शर्मा 49 वोट ले पाए। इसके अलावा श्रवण कुमार 71 वोट लेकर कैशियर चुने गए। उनके प्रतिद्वंदी ऋषिराज को 39 वोट मिले। रविकांत शर्मा 65 वोट लेकर संयुक्त सचिव चुने गए। उनके सामने खड़े राजेश पराशर को 44 वोट मिल। चुनाव परिणाम घोषित होने के बाद नवनियुक्त प्रधान राजेंद्र शर्मा और पूर्व प्रधान रामनिवास शर्मा ने समाज के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त की।

प्रबुद्ध जनों ने बढ़-चढक़र हिस्सा लिया

बता दें कि पिछले दो कार्यकालों से रामनिवास शर्मा सर्वसम्मति से प्रधान चुने जा रहे थे, लेकिन इस बार समाज ने वोटिंग के जरिए अपनी कार्यकारिणी चुनने का निर्णय लिया। सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक चली मतदान प्रक्रिया में समाज के बुजुर्गों, युवाओं और प्रबुद्ध जनों ने बढ़-चढक़र हिस्सा लिया। मतदान के बाद हुई मतगणना ने रामनिवास शर्मा पैनल की नीतियों और पिछले कार्यों पर मुहर लगा दी। धर्मशाला परिसर में जीत की घोषणा के बाद समाज के लोगों ने एक-दूसरे को बधाई दी और भविष्य में मिल-जुलकर काम करने का संकल्प लिया।

खबर संक्षेप

बिट्टू गुर्जर बने अखिल भारतीय गुर्जर महासभा के जिलाध्यक्ष

फतेहाबाद। भाजपा युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष बिट्टू गुर्जर को अखिल भारतीय गुर्जर महासभा का जिलाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। उनकी नियुक्ति पर बीजेपी कार्यालय में बिट्टू गुर्जर का स्वागत एवं अभिनंदन किया गया। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा व पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, जिला महामंत्री विकास लालोदा, कंवल चौधरी, अमृतपाल, रामकुमार मेहरा, विक्रम शर्मा, पूनम सिंगला, शमी ढींगडा, सुल्तान नायक, रवि कसाना, सोनू कसाना, मुकेश लंबरदार, मनोज पाखला, रामनिवास पाखला, रजनीश गुर्जर, विक्की गुर्जर सहित अनेक गणमान्य लोगों ने बिट्टू गुर्जर को बधाई दीं।

प्रशासन ने किया आंतरिक शिकायत समिति का गठन

फतेहाबाद। जिला प्रशासन द्वारा कार्यस्थल पर महिलाओं की सुरक्षा एवं सम्मान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए आंतरिक शिकायत समिति का गठन किया गया है। यह समिति कार्यस्थल पर महिलाओं के प्रति यौन उत्पीड़न (निवारण, प्रतिषेध एवं प्रतितोष) अधिनियम, 2013 के तहत बनाई गई है, जिससे महिला कर्मचारियों को सुरक्षित एवं अनुकूल कार्य वातावरण प्रदान किया जा सके। नगराधीश गौरव गुप्ता ने बताया कि समिति कर्मचारी शिकायतों की निष्पक्ष एवं त्वरित सुनवाई सुनिश्चित करेंगे।

आंखों का निःशुल्क ऑपरेशन कैंप 12 को

रतिया। भारत विकास परिषद शाखा रतिया द्वारा विनोद जैन की धर्मपत्नी स्व. सविता जैन की स्मृति में बुढलाडा रोड पर मां की रसोई के सामने गुरुनानक आई केयर हॉस्पिटल में 12 अप्रैल रविवार को आंखों की जांच एवं ऑपरेशन कैंप आयोजित किया का रहा है। परिषद के वरिष्ठ सदस्य गिरधारी लाल सिंगला एवं लोकेश खुराना के सहयोग से यह कैम्प आयोजित होगा। कैंप के प्रकल्प प्रमुख एडवोकेट संदीप जैन ने बताया है कि इस कैंप में आंखों के विशेषज्ञ डॉक्टर अभिषेक हांडा मरीजों की आंखों की जांच कर ऑपरेशन करेंगे। उन्होंने शहर वासियों से अपील की है कि अपने आसपास के जरूरतमंद मरीजों को इस कैंप की जानकारी दे ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इस कैंप का फायदा उठा सकें।

आभूषण चोरी का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने गांव चामल स्थित एक घर से आभूषण चोरी के आरोपी को पुलिस ने गांव चामल से गिरफ्तार किया है। सीआईए प्रभारी ने बताया कि गांव चामल निवासी अमनदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि अज्ञात लोग घर का ताला तोडक़र आभूषण चुरा ले गए हैं। पुलिस ने शिकायत के आधार पर थाना सदर सिरसा में अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच सीआईए सिरसा पुलिस को सौपीं गई। जांच के दौरान सीआईए सिरसा पुलिस टीम ने आरोपी गुरविंद्र सिंह उर्फ गग्गू पुत्र बलविंद्र सिंह निवासी गांव चामल को उसी के गांव से गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि आरोपी को अदालत मे पेश कर 2 दिन का पुलिस रिमांड हासिल किया है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपी से पूछताछ कर सोने-चांदी के आभूषण बरामद किए जाएगे ।

जिले में गैस आपूर्ति की स्थिति पूरी तरह सामान्य : डीएफएससी

गैस की कालाबाजारी पर प्रशासन का शिकंजा, छापेमारी में पकड़े 73 सिलेंडर

विवाह समारोहों के लिए 297 कमर्शियल सिलेंडर आवंटित, हेल्पलाइन नंबर भी जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला फतेहाबाद में गैस की कालाबाजारी पर रोक लगाने के लिए प्रशासन ने सख्त कदम उठाए हैं। डीसी डा. विवेक भारती के निर्देशानुसार खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम की ओर से होटल, रेस्टोरेंट, मिठाई की दुकानों और ढाबों पर लगातार छापेमारी की जा रही है। छापेमारी के दौरान खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने अब तक कुल 73 सिलेंडर जब्त किए हैं, जिनमें 39 कमर्शियल और 34 घरेलू सिलेंडर अनुचित रूप से उपयोग में पाए गए।

डीएफएससी कुशल बूरा ने बताया कि जिला में गैस आपूर्ति की स्थिति पूरी तरह सामान्य बनी हुई है। 30 मार्च को तीनों तेल कंपनियों से 8136 भरे हुए सिलेंडर प्राप्त हुए हैं, जबकि 23 गैस एजेंसियों के पास 10,910 सिलेंडर स्टॉक में उपलब्ध हैं। इस प्रकार जिले में कुल 19,046 सिलेंडर उपलब्ध हैं। वहीं 29 मार्च को 3216 रिफिल उपभोक्ताओं को वितरित की गई। उन्होंने बताया कि विवाह समारोहों के लिए भी प्रशासन द्वारा विशेष व्यवस्था की गई है। 29 मार्च तक प्राप्त 181 आवेदनों में से 73 आवेदनों पर कार्रवाई करते हुए उपायुक्त की अध्यक्षता में गठित समिति द्वारा 297 कमर्शियल सिलेंडर आवंटित किए गए हैं।उपभोक्ताओं को सलाह दी गई है कि वे अपने रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर से बुकिंग कर ओटीपी के माध्यम से ही गैस रिफिल प्राप्त करें। इसके अलावा, मुख्यालय के निर्देशानुसार उपमंडल स्तर पर नोडल अधिकारी नियुक्त किए गए हैं और 01667-230773 हेल्पलाइन नंबर जारी किया गया है। इस नंबर पर अब तक 67 शिकायतें प्राप्त हुई हैं, जिनका संबंधित अधिकारियों के माध्यम से त्वरित समाधान किया जा रहा है। डीएफएससी ने बताया कि जिला में पेट्रोल-डीजल की आपूर्ति भी सामान्य है। फतेहाबाद में कुल 161 पेट्रोल पंप/रिटेल आउटलेट संचालित हैं, जिनमें से 116 की जांच की जा चुकी है और सभी स्थानों पर आपूर्ति सुचारू पाई गई है। डीएफएससी ने आमजन से अपील की है कि वे किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें। जिले में गैस और पेट्रोल-डीजल की कोई कमी नहीं है।

फतेहाबाद। पैट्रोल पंपों का निरीक्षण करते हुए जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के कर्मचारी।

- 23 गैस एजेंसियों के पास 10,910 सिलेंडर स्टॉक में उपलब्ध

अफवाह फैलाने वालों पर होगी सख्त कार्रवाई

सिरसा। जिला में रसोई गैस, डीजल व पेट्रोल की आपूर्ति व्यवस्था पूरी तरह से सुचारू बनी हुई है और किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। नागरिक किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें और आवश्यकतानुसार ही खरीदारी करें। जिला में डीजल, पेट्रोल और रसोई गैस की पर्याप्त उपलब्धता है तथा आमजन को घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है। जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक हरवीर सिंह ने कहा कि आवश्यक वस्तुओं को लेकर अफवाह फैलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि जिले में एक कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है, जहां नागरिक डीजल, पेट्रोल और रसोई गैस से संबंधित जानकारी या शिकायत के लिए हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क कर सकते हैं। रसोई गैस, डीजल व पेट्रोल की सुचारू आपूर्ति व्यवस्था की निगरानी के लिए पांच नोडल अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। उनकी टीमें लगातार निरीक्षण और छापेमारी कर रही हैं तथा 11 स्थानों पर छापेमारी की जा चुकी है, जिसमें 15 गैस सिलेंडर जब्त किए गए हैं। यह कार्यवाही लगातारी जारी रहेगी।

प्रशासन रख रहा निगरानी

उन्होंने बताया कि जिले में 27 गैस एजेंसियों के माध्यम से रसोई गैस की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है और पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। कालाबाजारी, जमाखोरी और गैस के अनधिकृत उपयोग पर रोक लगाने के लिए प्रशासन लगातार सख्त निगरानी रख रहा है और समय-समय पर जांच भी की जा रही है। उन्होंने जिलेवासियों को आश्वस्त करते हुए कहा कि डीजल, पेट्रोल और रसोई गैस की उपलब्धता पूरी तरह पर्याप्त है। नागरिकों से अपील की गई है कि वे इन वस्तुओं का अनावश्यक भंडारण न करें और प्रशासन का सहयोग करें। उन्होंने नागरिकों से अपील की गई है कि वे किसी भी प्रकार की अफवाहों पर विश्वास न करें और यदि कहीं कोई अनियमितता नजर आए तो तुरंत संबंधित अधिकारियों को सूचित करें।

समाज शिक्षा एवं पंचायत अधिकारी रामपाल सेवानिवृत्त

सरपंचों व अधिकारियों ने किया सम्मान

भूना। रामपाल मलिक को सेवानिवृत्ति पर पगड़ी पहनाकर सम्मानित करते पंचायत विभाग के अधिकारी व सरपंच।

- सरपंचों की ओर से सम्मान समारोह का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

समाज शिक्षा एवं पंचायत अधिकारी रामपाल मलिक सोमवार को विधिवत रूप से सेवानिवृत्त हो गए। उनके सेवानिवृत्त होने पर पंचायत विभाग और क्षेत्र के सरपंचों की ओर से सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें उन्हें पगड़ी पहनाकर व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अधिकारियों और जनप्रतिनिधियों ने मलिक के लंबे और निष्पक्ष कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि उन्होंने अपनी सेवाओं के दौरान पंचायत विभाग को मजबूती देने में अहम योगदान दिया। उनकी कार्यशैली पारदर्शी और जनहित से जुड़ी रही, जिससे क्षेत्र में विकास कार्यों को गति मिली। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी भजनलाल शर्मा ने कहा कि रामपाल मलिक का अनुभव और कार्य के प्रति समर्पण हमेशा याद रखा जाएगा।

पंचायत प्रतिनिधियों के साथ समन्वय बनाकर काम किया

सरपंच एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष हेमंत बैजलपुरिया ने उनके कार्यकाल को प्रेरणादायक बताते हुए कहा कि उन्होंने हमेशा पंचायत प्रतिनिधियों के साथ समन्वय बनाकर काम किया। अंत में सभी ने रामपाल मलिक के स्वस्थ एवं सुखद भविष्य की कामना की। समारोह में जांडली खुर्द के सरपंच बलवंत सिंह पूनिया, सुशील सहारण, एबीपीओ राकेश जांगड़ा, पवन जेई, सुरेंद्र जेई, विकास कुमार, पुनीत पटवारी, ब्लॉक समिति चेयरमैन महेंद्र सोढ़, जेई प्रदीप कुमार, प्रेम कुमार, नवदीप नहला,सुरेंद्र मेहला, राजेश गुज्जर, गीता रानी, अंजली, मनीषा दहिया, जगन सिंह, सुबे सिंह, चंद्रावल सरपंच शैलेंद्र सिंह, जेई राजपाल, रणवीर सिंह कुंडू, राजेश शर्मा, कपिल देव, हरदीप सिंह खिचड़ सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में प्रतिभाओं को मिला मंच

- द्विदिवसीय वार्षिक परिणाम समारोह संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

सतीश कॉलोनी स्थित अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में द्विदिवसीय वार्षिक परिणाम एवं प्रतिभा सम्मान समारोह हर्षोल्लास और गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। दो दिनों तक चले इस भव्य आयोजन में विद्यार्थियों की शैक्षणिक, खेलकूद और सांस्कृतिक उपलब्धियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों के साथ अभिभावकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया।

समारोह के दौरान विद्यालय के विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों को उनके वार्षिक परिणाम के आधार पर सम्मानित किया गया। ग्रेड ए+ और ए प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को मेमेंटो और प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। वहीं, कक्षा में सर्वोच्च अंक हासिल करने वाले विद्यार्थियों को विशेष मेमेंटो देकर सम्मानित किया गया। इस पहल से विद्यार्थियों के उत्साह और आत्मविश्वास में उल्लेखनीय वृद्धि देखने को मिली।

सेल्फी पॉइंट बनाए

कार्यक्रम की एक खास आकर्षण यह रही कि प्रत्येक विद्यार्थी के रिपोर्ट कार्ड पर उसका छायाचित्र भी संलग्न किया गया, जिसे विद्यार्थियों और अभिभावकों ने काफी सराहा। इसके अलावा विद्यालय परिसर में बनाए गए आकर्षक सेल्फी पॉइंट पर विद्यार्थियों और अभिभावकों ने यादगार तस्वीरें खिंचवाईं। समारोह में स्कूल संरक्षक श्री सतीश चराइपोत्रा के साथ प्रबंधक समिति के सदस्य श्रीमती चंद्रकांता चराइपोत्रा, श्री अमित मक्कड़, श्रीमती रीत मक्कड़ और श्री अंशुल चराइपोत्रा भी मौजूद रहे। इस अवसर पर विद्यालय के निदेशक अमित मक्कड़ ने कहा कि वार्षिक परिणाम विद्यार्थियों के परिश्रम, अनुशासन और समर्पण का प्रतिबिंब होता है।

सतलुज स्कूल में वार्षिक समारोह का आयोजन

विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने मोहा मन

- बच्चों ने जब मंच पर नृत्य, गीत और नाट्य प्रस्तुतियां दीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

सतलुज स्कूल में वार्षिक समारोह 'आगाज' का बेहद शानदार और यादगार आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नन्हे-मुन्ने बच्चों से लेकर बड़े विद्यार्थियों तक ने एक से बढक़र एक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। रंग-बिरंगे परिधानों में सजे बच्चों ने जब मंच पर नृत्य, गीत और नाट्य प्रस्तुतियां दीं, तो पूरा माहौल तालियों की गूंज से भर गया। हर प्रस्तुति ने दर्शकों के दिलों में अपनी अलग छाप छोड़ी और कार्यक्रम में चार चांद लगा दिए। इस आयोजन में काफी संख्या में अभिभावक और बच्चे शामिल हुए। सभी ने पूरे जोश और उत्साह के साथ कार्यक्रम का भरपूर आनंद लिया। बच्चों की प्रतिभा और आत्मविश्वास ने यह साबित कर दिया कि वे न केवल पढ़ाई में, बल्कि कला और संस्कृति के क्षेत्र में भी आगे हैं। स्कूल के मैनेजिंग डायरेरमन कुमार राणा ने अभिभावकों और अतिथियों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बच्चों की मेहनत और शिक्षकों के समर्पण की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भट्टूकलां। सतलुज स्कूल में वार्षिक समारोह का शुभारंभ करते अतिथिगण।

पुलिस ने ड्रिल मशीन चोरी के दो आरोपी किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस ने शहर के बी ब्लॉक स्थित एक घर से ड्रिल मशीन चोरी के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। जेजे कॉलनी पुलिस चौकी प्रभारी ने बताया कि बी ब्लॉक निवासी मनोहर लाल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके घर पर बिजली मिस्त्री काम कर रहे हैं। बीती रात्रि दो अज्ञात युवक उसके घर में घुसे और बिजली का काम करने वाली दो ड्रिल मशीनें लेकर मौके से फरार हो गए। पीड़ित की शिकायत के आधार पर शहर थाना में अज्ञात युवकों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई। जांच के दौरान शहर थाना की जेजे कॉलोनी पुलिस चौकी की एक टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए चोरी की घटना में संलिप्त दो आरोपी कुलदीप सिंह निवासी रानियां चुंगी सिरसा व सूरज निवासी वाल्मीकि मोहल्ला सिरसा को शहर सिरसा से गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि आरोपियों से पूछताछ कर उनकी निशानदेही पर चोरीशुदा ड्रिल मशीनें बरामद कर ली हैं।

मोह-माया के जाल में फंसकर इंसान असली मकसद भूलाः संत बिरेंद्र सिंह

- सुरखाब पर्यटन केंद्र में रूहानी सत्संग के दौरान संगत को प्रभु भक्ति का मार्ग दिखाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

डेरा जगमालवाली के संत बिरेंद्र सिंह ने सुरखाब पर्यटन केंद्र में रूहानी सत्संग के दौरान संगत को आत्मिक शांति और प्रभु भक्ति का मार्ग दिखाया। सिरसा सेवा समिति द्वारा आयोजित इस समागम में बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। संत बिरेंद्र महाराज ने श्रद्धालुओं को आगाह करते हुए कहा, किस गफलत में पड़कर सो गया, समय बीत गई तेरी। जागो मुसाफिर सोवन वाले, मौत इशारा दे रही। उन्होंने समझाया कि इंसान इस दुनिया में मुसाफिर की तरह है, लेकिन वह यहां के मोह-माया के जाल में फंसकर अपना असली मकसद भूल गया है। उन्होंने कहा कि परमात्मा किसी पहाड़, जंगल या अन्य स्थान पर नहीं, बल्कि इंसान के अपने शरीर रूपी मंदिर के भीतर बैठा है। उन्होंने कबीर साहब और अन्य संतों का उदाहरण देते हुए कहा कि सतगुरु केवल सिमरन और ध्यान लगाने से ही प्राप्त होता है। उन्होंने कहा कि संत किसी खास धर्म, जाति या कबीले के लिए नहीं आते।

सिरसा। सुरखाब पर्यटन केंद्र में प्रचन करते संत बिरेंद्र महाराज।

सरसों टेस्टिंग लैब बंद करना किसानों के साथ अन्यायः मेहता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

आढ़ती एसोसिएशन के पूर्व प्रधान मनोहर लाल मेहता ने बताया कि मौजूदा भाजपा सरकार की नीतियों के कारण प्रदेश का आढ़ती व किसान परेशान है। सरकार द्वारा अपनाई जा रही आढ़ती व किसान विरोधी नीतियों की वजह से परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अब किसानों के लिए नई मुसीबत मार्केट कमेटी में स्थत सरसों टेस्टिंग लैब को बंद करने से पैदा हो गई है। उन्होंने कहा कि मंडी में जो किसान सरसों बेचने के लिए आते हैं, उन्हें सरसों की लैब में टेस्टिंग करवानी होती है कि उसमें कितनी प्रतिशत नमी है। लेकिन सरकार ने उस लैब को अचानक बंद कर दिया है जो किसानों के साथ अन्याय है। उन्होंने कहा कि इस सरकारी लैब में एक तो किसानों से कोई चार्ज नहीं लिया जाता था, दूसरी लैब की रिपोर्ट भी विश्वसनीय होती थी।

लैब शुरू करने के लिए बोर्ड को लिखा पत्रः सचिव

मार्केट कमेटी सिरसा के सचिव वीरेंद्र कुमार मेहता से इस बारे में पूछा गया तो उन्होंने बताया कि सरसों टेस्टिंग लैब दो साल पहले ही बंद हो गई थी। फिर भी वे ऑफलाइन लैब का संचालन करवा रहे थे। किसान टेस्ट का प्रिंट मांगते हैं जो ऑफलाइन में संभव नहीं था। कंपनी ने अब ऑफलाइन लैब सिस्टम भी बंद कर दिया है।

फसलों के अवशेषों में आग लगाने पर प्रतिबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिलाधीश डॉ. विवेक भारती ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता-2023 की धारा-163 में प्रदत्त शक्तियों के अंतर्गत समस्त जिला फतेहाबाद में तुरंत प्रभाव से गेहूं की फसल की कटाई के बाद बचे हुए अवशेषों को जलाने पर प्रतिबंध लगाया है। इसके अतिरिक्त सभी कंबाइन हारवेस्टर मशीन के मालिकों को आदेश दिए है कि वे गेहूं की फसल की कटाई के दौरान अपनी कंबाईन हारवेस्टर मशीनों में सुपर स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम लगवाना सुनिश्चित करें। बिना एसएसएमएस कंबाइन हारवेस्टर मशीनों द्वारा गेहूं की फसल काटने पर पूर्णतः रोक लगाने के आदेश दिए जाते हैं। उन्होंने बताया कि किसानों द्वारा फसलों के अवशेषों को जलाना भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता-2023 की धारा 163 एवं वायु प्रदुषण नियंत्रण अधिनियम 1981 का उल्लधन हैं। आगजनी से होने वाले प्रदूषण से मनुष्य के स्वास्थ्य, सम्पति, जानमाल की हानि होने का भय रहता है। इसके साथ ही तनाव, क्रोध जीवन को बाहरी खतरे की संभावना रहती है। अवशेषों को जलाने से चारे की भी कमी हो जाती है। इन अवशेषों से पशुओं के लिये तूड़ा बनाया जा सकता है जिससे किसान की आय में वृद्धि होगी।

दौलतपुर में क्रिकेट प्रतियोगिता का आगाज, 'खेलों से जुड़ें, नशे से नाता तोड़ें' का दिया संदेश

युवा पीढ़ी खेलों को चुने, नशे को नहीं : भवानी सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

युवाओं को खेलों के प्रति प्रोत्साहित करने और सामाजिक बुराइयों से दूर रखने के उद्देश्य से ग्राम पंचायत दौलतपुर द्वारा एक सराहनीय पहल की गई है। सरपंच संजय कुमार के नेतृत्व में गांव में तीन दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का शुभारंभ किया गया। इस टूर्नामेंट में न केवल दौलतपुर, बल्कि जिलेभर के अनेक गांवों की 37 टीमें अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन करने पहुंची हैं। प्रतियोगिता का शुभारंभ बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह ने किया। उन्होंने पिच पर जाकर खिलाडियों से परिचय प्राप्त किया और उनका उत्साह बढ़ाया। इस दौरान खिलाड़ियों में जबरदस्त उत्साह और जोश देखने को मिला। इस अवसर पर मोहन गढ़वाल सरपंच अकांवाली, लक्ष्मण सिंह सरपंच हिजरावां खुर्द, कर्ण सरपंच हिजरावां कलां, मोहित खिचड़ सरपंच ढाणी ढाका, दीप कम्बोज सरपंच हरिपुरा, जोगिन्द्र सिंह सरपंच कुकड़ांवाली, सुरेश कम्बोज सरपंच दरियापुर, मनोज गाढा सरपंच ढाणी ठोबा, वेद पुनिया सरपंच ढाणी बीन्जा लाम्बा, अमन राघव, गुरभेज सरपंच रजाबाद, गुरदीप सिंह अयाल्की, ललित फतेहाबाद, हरीश अकांवाली सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। दौलतपुर के सरपंच संजय कुमार ने अतिथियों का स्वागत किया।

फतेहाबाद। गांव दौलतपुर में क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ करते महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान भवानी सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

खिलाड़ियों और युवाओं को दिलाया संकल्प

खिलाडियों को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि भवानी सिंह ने कहा कि आज के दौर में खेलों को चुनना नशे को न कहने के बराबर है। हमें ऐसा खेलना चाहिए कि हमारे गांव, जिले और देश का नाम रोशन हो। उन्होंने खिलाडियों से अन्य युवाओं को भी अपने साथ जोडने का आह्वान करते हुए कहा कि जो युवा खेलों से दूर हैं, उन्हें मैदान तक लाना भी एक बड़ी समाजसेवा है। उन्होंने उपस्थित सभी खिलाडियों और युवाओं को संकल्प दिलाया कि वे न केवल स्वयं नशे से दूर रहेंगे, बल्कि समाज के अन्य लोगों को भी इसके विरुद्ध जागरूक करेंगे। उन्होंने दौलतपुर पंचायत के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि यदि हर पंचायत इसी तरह के आयोजन करे, तो युवाओं की ऊर्जा को सही दिशा में मोड़ा जा सकता है। भवानी सिंह ने कहा कि आज युवाओं को नशे से बचाना हम सबकी सामूहिक जिम्मेवारी हैं। जब समाज का हर व्यक्ति, युवा और महिला शक्ति नशे के खिलाफ आवाज बुलंद करेंगी तो ऐसी कोई ताकत नहीं जो समाज को नशामुक्त होने से रोक सके। कार्यक्रम के अंत में दौलतपुर सरपंच संजय कुमार ने सभी मुख्य अतिथियों और साथी सरपंचों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने सभी अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।