हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 7 अप्रैल 2026

11 भाजपा एक राष्ट्रवादी विचारधारा है : जोड़ा

12 सिलेंडर की कालाबाजारी के आरोपों पर भड़के उपभोक्ता

खबर संक्षेप

हेरोइन सहित युवक पकड़ा, बाइक बरामद

फतेहाबाद। जिले में नशा तस्करी के विरुद्ध लगातार अभियान चलाते हुए जाखल पुलिस ने बाजीगर बस्ती में दबिश देकर एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर उक्त स्थान पर रेड की। रेड के दौरान पुलिस टीम ने मौके पर गहन तलाशी अभियान चलाया, जिसमें लगभग 6 ग्राम हेरोइन तथा एक मोटरसाइकिल बरामद की गई।

चालक से मारपीट करने पर युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। डेरा राधा स्वामी के बस चालक के साथ मारपीट करने के मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान देव पुत्र सुनील मदान निवासी नजदीक पंजाबी चौक, भोडिय़ा खेड़ा, फतेहाबाद के रूप में हुई है। उल्लेखनीय है कि इसी मामले में दो आरोपी पहले ही काबू किए जा चुके हैं। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्रा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी देव को काबू किया।

आरटीए सचिव ने समाधान शिविर में सुनीं शिकायतें

फतेहाबाद। समाधान शिविर लोगों की शिकायतों पर कार्यवाही का एक सशक्त माध्यम बनकर उभरा है। मुख्यमंत्री के निर्देशों व डीसी डॉ. विवेक भारती के मार्गदर्शन में जिला मुख्यालय और उपमंडल स्तर पर प्रत्येक सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक समाधान शिविरों का आयोजन किया जाता है। इससे लोगों की शिकायतों का समाधान एक ही छत के नीचे हो जाता है। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में आरटीए सचिव संजय बिश्नोई ने लोगों की शिकायतें सुनीं।

बिजली पेंशनर वेल्फेयर एसो. का समारोह 11 को

सिरसा। हरियाणा बिजली पैंशनर वेल्फेयर एसोसिएशन का 12वां वरिष्ठ पैंशनर सम्मान समारोह आगामी 11 अप्रेल को बिश्नोई धर्मशाला में आयोजित होगा। एसोसिएशन के सचिव रणसिंह यादव ने बताया कि सुबह 10 बजे कार्यक्रम शुरू होगा, जिसमें 75 वर्ष, 85 वर्ष की आयु पूरी कर चुके वरिष्ठ पैंशनर को सम्मानित किया जाएगा।

नकदी चुराने के दो आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने ऐलनाबाद में घर से नगदी चोरी के दो आरोपियों को काबू किया है। थाना प्रभारी ने बताया कि सुरेंद्र निवासी वार्ड नंबर 14 ऐलनाबाद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपने घर पर ताला लगाकर परिवार सहित रिश्तेदारी में चला गया था। शाम के समय घर पर आकर देखा तो घर का सारा सामान बिखरा हुआ था और अलमारी के ताले तोडक़र अज्ञात युवकों द्वारा 27 हजार रूपए चोरी करने पाए गए।

चोरों ने मोबाइल शॉप का शटर तोड़ा

सिरसा। शहर के द्वारकापुरी स्थित एक मोबाइल शॉप को चोरों ने निशाना बनाया। दुकान के शटर को तोडक़र चोरी की वारदात को अंजाम दिया। चोर दुकान से हजारों रुपये की नगदी और मोबाइल चुरा ले गए। शिकायत पर पुलिस ने चोरों की तलाश शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार द्वारकापुरी स्थित काठपाल मोबाइल शॉप के संचालक रिची रॉय ने बताया कि आज सुबह जब वे दुकान पर पहुंचे तो शटर का ताला टूटा हुआ था। दुकान के भीतर देखने पर सामान बिखरा हुआ पाया। उन्होंने बताया कि चोर गल्ले से 20 हजार रुपये की नगदी, दो-तीन मोबाइल व अन्य सामान चुरा ले गए।

दिन और रात के तापमान में उतार-चढ़ाव जारी, हवाओं से बढ़ी ठंडक

बदलते मौसम का असर : दो दिन ऑरेंज अलर्ट, तेज हवाएं चलेंगी, बारिश के साथ ओलावृष्टि के भी आसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रदेश में पिछले कई दिनों से मौसम लगातार परिवर्तनशील बना हुआ है। लगातार बादलों की आवाजाही हल्की बारिश, आंधी और ओलावृष्टि की गतिविधियां रुक-रुक कर हो रही हैं। इसकी वजह से सम्पूर्ण इलाके में दिन और रात के तापमान में उतार-चढ़ाव जारी है। सोमवार को फतेहाबाद का अधिकतम तापमान 32 डिग्री सेल्सियस रहा, जो सामान्य से 2 डिग्री कम है, न्यूनतम तापमान 19 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, यह सामान्य से 1 डिग्री कम है। वर्तमान परिदृश्य में पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से पिछले दो दिन से प्रदेश में तेज गति की हवाओं और हल्की बारिश, बूंदाबांदी और कुछ स्थानों ओलावृष्टि की गतिविधियों को दर्ज किया गया। रविवार की सुबह भी कुछ जगहों पर बूंदाबांदी हुई थी। आज रात्रि तक यह मौसम प्रणाली हरियाणा से आगे निकल जाएगी, वैसे ही फतेहाबाद, हिसार व सिरसा पर उत्तरी पश्चिमी हवाओं से सम्पूर्ण इलाके में दिन और रात के तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी। एक और मौसम प्रणाली 6 अप्रैल रात्रि से सक्रिय हो चुकी है। भारतीय मौसम विभाग ने हिसार जोन यानि सिरसा, फतेहाबाद और हिसार जिलों के लिए ऑरेंज अलर्ट जारी किया है।

नई मौसम प्रणाली से फिर बदलाव के संकेत

9 अप्रैल को हरियाणा के केवल उत्तरी जिलों पर असर रहेगा

खेतों में पककर तैयार गेहूं की फसल।

10 अप्रैल को दिन और रात के तापमान में गिरावट होगी

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्रमोहन के अनुसार मौसम में एक बार फिर से बदलाव होगा। 6 अप्रैल शाम से ही बादलों की आवाजाही देखने को मिली है। इसके बाद 7-8 अप्रैल के दौरान तेज गति की हवाओं, आंधी-अंधड़ के साथ हल्की से मध्यम बारिश, बूंदाबांदी साथ ही गरज-चमक के साथ एक-दो स्थानों पर आकाशीय बिजली गिरने और कुछ स्थानों पर ओलावृष्टि की गतिविधियां होने की संभावना है। 9 अप्रैल को हरियाणा के केवल उत्तरी जिलों पर असर रहेगा। उसके बाद जैसे ही मौसम प्रणाली जैसे आगे निकल जाएगी, 10 अप्रैल को दिन और रात के तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी।

कटी फसल सुरक्षित स्थान पर पहुंचाएं किसान

कृषि अधिकारियों ने किसानों को सलाह दी है कि जिन किसानों ने अभी फसल कटाई को हाथ नहीं लगाया, वह अभी थोड़ा इंतजार करें। यदि उनकी फसल कट चुकी है तो उसे तुरंत सुरक्षित स्थान पर पहुंचाएं। मंडियों में अपनी फसल को खुले में न छोड़ें, तिरपाल का इंतजाम रखें या वेयरहाउस में शिफ्ट करें। बारिश और तेज हवा की संभावना को देखते हुए फिलहाल फसलों में सिंचाई या कीटनाशक का छिडक़ाव टाल दें।

मंडी में 14 हजार क्विंटल गेहूं की आवक, 127 गेट पास काटे

आढ़त के चक्कर में खुद किसानों के नॉमिनी बन रहे आढ़ती

6 दिन बीतने के बाद भी खरीद शुरू नहीं, मंडी में लग रहीं गेहूं की ढेरियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में चल रही गेहूं खरीद को लेकर सोमवार को सभी खरीद केंद्रों व मंडियों में खरीद जारी रही वहीं अब मंडी समय भी 24 घंटे कर दिया गया है। फतेहाबाद में अब तक 127 गेट पास काटे गए वही 14 हजार 232 क्विंटल गेहूं की आवक हुई है। जिसमें सरकारी एजेंसियों के द्वारा 6 दिन बीतने के बाद भी खरीद शुरू नहीं होने कारण से मंडी में गेहूं की ढेरियां लगी रही। सोमवार को भी मंडी में बायोमैट्रिक कराने वाले किसानों की भीड़ नजर नहीं आई। बायोमैट्रिक के लिए लगाई गई दोनों मंडियों में नाम मात्र के किसान पहुंच रहे है। सबसे बड़ी बात, किसान अपने आढ़तियों को ही नए नियम के अनुसार अपना नॉमिनी बना रहे है। वही अपनी आढ़त के चक्कर में आढ़ती किसानों के नॉमिनी बन भी रहे है। मार्किट कमेटी सचिव अमित रोहिल्ला ने बताया कि अभी गेहूं की फसल में 20 प्रतिशत तक नमी आ रही है। सरकारी खरीद के लिए नमी की मात्रा 12 प्रतिशत होनी चाहिए। नमी अधिक होने के कारण ही अभी खरीद कार्य शुरू नहीं किया जा सका है।

फतेहाबाद। अनाज मण्डी का मुख्य गेट। *फोटो : हरिभूमि*

गेहूं में ज्यादा आ रही नमी : मार्केट सचिव

मार्केट कमेटी के सचिव अमित रोहिल्ला ने बताया कि एक-दो दिन से एजेंसी के द्वारा गेहूं का खरीद कार्य शुरू कर दिया जाएगा। अभी मौसम के कारण से गेहूं में नमी आ रही है। जिस कारण से फसल खरीद शुरू नहीं हो पाई है। किसानों को फसल वेरिफिकेशन की परेशानी आ रही जिसके लिए जिला उपायुक्त को मीटिंग में कहा गया है। उन्होंने कहा कि जल्द इस परेशानी को दूर करवा दिया जाएगा।

बायोमैट्रिक से हो रही परेशानी : राजेश

मंडी में फसल बेचने आएं किसान राजेश ने बताया कि अगर फसल बेचने के बाद एक बार ही बायोमैट्रिक करवाना हो तो उसे किसान करवा भी सकता है। लेकिन यह नियम गलत है। किसान जितनी बार फसल बेचने आयेगा, उतनी बार उसको फसल का बायोमैट्रिक वेरीफिकेशन करवाना पड़ेगा। इसी कारण से किसान को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए अब किसान नॉमिनी बनाकर अपनी फसल को निकाल सकेगा।

इस प्रकार से बनाएं नॉमिनी

सबसे पहले किसान को अपने पोर्टल पर जाकर मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर लॉगिन करे, जिसके बाद किसान अपनी प्रोफाइल के विवरण में जाकर अपना नॉमिनी जोड़े। उसके बाद नॉमिनी का नाम, आधार नंबर, उसका मोबाइल नंबर और किसान के साथ उसका सबंध दर्ज करने के बाद एक ओटीपी आएगा और उसे भरने के बाद इसे समिट करे। सबसे जरूरी, किसान एकबार में सिर्फ तीन नॉमिनी ही चुन सकता है। वही एक बार नॉमिनी भरने के बाद उसे किसान चेंज नही कर सकता है। नॉमिनी के द्वारा किसान अपने समय की बचत कर रहा, जिससे उसे मंडी में नहीं जाना पड़ेगा और फसल का बायोमैट्रिक के द्वारा वेरिफिकेशन भी हो जाएगा।

गेहूं खरीद को लेकर व्यापार मंडल की बैठक आज

आगामी रबी सीजन को लेकर व्यापार मंडल की ओर से आढ़तियों की एक जनरल मीटिंग भी बुलाई गई है। यह बैठक 7 अप्रैल को शाम 4 बजे राम सेवा समिति धर्मशाला, अनाज मंडी फतेहाबाद में आयोजित होगी। बैठक में मंडी में गेहूं की खरीद व्यवस्था, किसानों की सुविधाओं, गेटपास व्यवस्था और अन्य व्यवस्थाओं को लेकर विस्तार से चर्चा की जाएगी। व्यापार मंडल ने सभी आढ़ती भाइयों से अपील की है कि वे निर्धारित समय पर बैठक में पहुंचकर अपने सुझाव और समस्याएं रखें, ताकि रबी सीजन के दौरान मंडी की व्यवस्थाओं को बेहतर बनाया जा सके और किसानों व व्यापारियों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

मंडी में फसल बेचने का यह रहेगी कार्यप्रणाली

अनाज मंडी के गेट पर पहुंचने पर सबसे पहले ट्रैक्टर का फोटो किया जाएगा। उसके बाद मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर दर्ज पंजीकरण संख्या मार्किट कमेटी कर्मचारियों को बतानी होगी। इसके बाद ही गेट पास जारी किया जाएगा। किसान यह गेट पास लेकर अनाज मण्डी में अपनी फसल ले जाएगा और इसे अपने आढ़ती के पास अनलोड करेगा। फिर जब खरीद एजेंसी के कर्मचारी गेहूं की ढेरी पर बोली लगाएंगे तो बोली से पहले किसान को बॉयोमेट्रिक करवानी होगी, इसके लिए किसान का अगूंठा लगवाया जाएगा। इसके बाद ही उसकी फसल की बोली होगी।

बायोमैट्रिक प्रणाली के खिलाफ किसानों ने किया रोष प्रदर्शन

रतिया। मार्किट कमेटी सचिव को ज्ञापन सौंपते किसान।

- मार्केट कमेटी सचिव को सौंपा ज्ञापन, पुरानी व्यवस्था बहाल करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

अनाज मंडियों में फसल सीजन के आगाज के साथ ही नई तकनीकी व्यवस्थाओं ने किसानों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। मंडी में फसल प्रवेश के लिए लागू की गई बायोमेट्रिक गेट पास प्रणाली के विरोध में सोमवार को पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के बैनर तले किसानों ने रतिया अनाज मण्डी में जोरदार प्रदर्शन किया। ब्लॉक प्रधान गुरलाल सिंह नथवान और नाहर सिंह खाई के नेतृत्व में बड़ी संख्या में किसानों ने मार्केट कमेटी सचिव को अपनी मांगों का एक ज्ञापन सौंपा। किसानों का मुख्य विरोध मंडी के प्रवेश द्वार पर अंगूठा लगवाकर गेट पास काटने की नई व्यवस्था को लेकर है।

ट्रैक्टर-ट्रॉलियों की लग रहीं लंबी कतारें

किसान संघर्ष समिति के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान ने कहा कि बायोमेट्रिक प्रक्रिया में काफी समय लग रहा है, जिससे मंडी के बाहर ट्रैक्टर-ट्रॉलियों की लंबी कतारें लग जाती हैं। सर्वर डाउन होने या मशीन में खराबी के कारण घंटों काम रुका रहता है। उन्होंने कहा कि गेहूं की कटाई का समय बेहद कीमती होता है। ऐसे में गेट पर घंटों इंतजार करने से कटाई और ढुलाई का पूरा चक्र प्रभावित हो रहा है। मनदीप नथवान ने कहा कि जब किसान अपनी फसल लेकर आता है, तो उसे घंटों लाइनों में खड़ा रहना पड़ता है। नेटवर्क नहीं आता तो अंगूठा मैच नहीं होता। किसानों ने मांग की है कि मंडी प्रांगण में चारों तरफ फैली गंदगी को साफ किया जाए। बायोमेट्रिक सिस्टम को तुरंत बंद कर पुरानी व्यवस्था के तहत बिना किसी अड़चन के फसल अंदर लाने की अनुमति दी जाए।

पहले चोरी की, फिर सीसीटीवी के सामने जोड़े हाथ और किया 'सेल्यूट'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर की मोबाइल मार्केट में चोरी का एक हैरान करने वाला मामला सामने आया है। यहां लालबत्ती चौक के पास स्थित एक मोबाइल शॉप के ताले तोडक़र चोर नकदी और कीमती मोबाइल फोन चोरी कर ले गया। दिलचस्प बात यह रही कि पूरी वारदात को अंजाम देने के बाद चोर ने दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे की ओर देखकर हाथ जोड़े, कान पकडक़र माफी मांगी और फिर 'सैल्यूट' ठोककर बाहर निकल गया। मिली जानकारी के अनुसार, रोहित जांगड़ा और प्रदीप कुमार पार्टनरशिप में ट्रेंड्स मोबाइल के नाम से दुकान चलाते हैं। रविवार शाम को दोनों अपनी दुकान बंद करके घर गए थे। सोमवार सुबह जब वे वापस लौटे, तो शटर के ताले टूटे हुए देख उनके होश उड़ गए।

माफी मांगने का किया नाटक

जब दुकानदारों ने अंदर लगे सीसीटीवी की फुटेज खंगाली, तो पूरी वारदात सामने आ गई। फुटेज के अनुसार चोर करीब 7 मिनट तक दुकान के अंदर रहा। उसने काउंटर और अलमारी में रखे महंगे मोबाइल फोन एक काले रंग के बैग में भरे और गल्ले में रखी करीब 10 हजार रुपये से ज्यादा की नकदी भी समेट ली। वारदात पूरी करने के बाद जब वह जाने लगा, तो उसने कैमरे की तरफ देखा। चोर ने पहले कैमरे के सामने हाथ जोड़े, फिर कान पकड़कर माफी मांगने का नाटक किया और अंत में हाथ से सेल्यूट कर शटर उठाकर फरार हो गया। दुकानदारों ने तुरंत इस घटना की सूचना पुलिस को दी। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर घटनास्थल का मुआयना किया और सीसीटीवी फुटेज को अपने कब्जे में ले लिया है।

दो अवैध पिस्तौल सहित युवक दबोचा

सिरसा। पुलिस ने नाथूसरी चौपटा थाना क्षेत्र से एक युवक को दो अवैध पिस्तौलों सहित काबू किया है। सीआईए पुलिस टीम प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान गांव माखोसरानी से गांव नाथूसरी चौपटा की तरफ जा रही थी। इस दौरान पुलिस पार्टी जब गांव नाथूसरी चौपटा के पास पंहुची तो सामने से एक नौजवान युवक पैदल आता हुआ दिखाई दिया। उक्त युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुडक़र गांव की तरफ भागने की कोशिश की तो शक के आधार पर पुलिस पार्टी ने आरोपी युवक सतीश कुमार निवासी गांव झांसल थाना भिरानी जिला हनुमानगढ़ राजस्थान को हिरासत में लेकर उसके कब्जे से 315 बोर व 32 बोर के अवैध पिस्तौल बरामद किए।

पशुओं से होने वाले हादसों के पीड़ित परिवारों को मिलेगा मुआवजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एडीसी अनुराग ढालिया ने कहा कि दीन दयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना सरकार की एक अत्यंत मानवीय पहल है, जिसका उद्देश्य बेसहारा पशुओं के हमले का शिकार होने वाले परिवारों को आर्थिक संबल प्रदान करना है। एडीसी अनुराग ढालिया सोमवार को लघु सचिवालय में आयोजित जिला स्तरीय कमेटी की बैठक में योजना के क्रियान्वयन को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दे रहे थे। एडीसी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि सरकार द्वारा निर्धारित मापदंडों का शत-प्रतिशत पालन सुनिश्चित किया जाए और आपसी समन्वय बढ़ाते हुए पात्र व्यक्तियों तक योजना का लाभ प्राथमिकता के आधार पर पहुंचाया जाए। एडीसी ने बताया कि योजना के तहत सार्वजनिक स्थानों पर बेसहारा पशुओं के हमले या काटने की घटनाओं में मृत्यु या स्थायी दिव्यांगता होने पर आयु वर्ग के अनुसार आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। विशेष प्रावधान के तहत कुत्ते के काटने की स्थिति में प्रति दांत के निशान के आधार पर सहायता राशिदी जाती है।

हरियाणा का स्थायी निवासी होना जरूरी

योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए आवेदक का हरियाणा का स्थायी निवासी होना आवश्यक है तथा परिवार पहचान पत्र अनिवार्य है। इस योजना में आय की कोई सीमा निर्धारित नहीं है। घटना हरियाणा राज्य की सीमा के भीतर हुई होनी चाहिए और घटना के 90 दिनों के भीतर ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकरण करना जरूरी है। संबंधित अधिकारी भी आवेदनकर्ताओं के आवेदन में मदद करें। किसी आवश्यक कागजात की कमी हो तो उसे पूरा करवाएं।

एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर के लिए डीसी ने कार्यक्रम का किया उद्घाटन

फतेहाबाद में जनगणना-2027 प्रशिक्षण का शुभारंभ, सटीक आंकड़ों पर जोर

जनगणना प्रक्रिया में पारदर्शिता और नागरिक सहयोग को अहम बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भारत की जनगणना-2027 के प्रथम चरण के अंतर्गत मकान सूचीकरण एवं गणना कार्य को लेकर सोमवार को डाइट मताना के सभागार में एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु 3 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ डीसी डॉ. विवेक भारती ने किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम को डीसी डॉ. विवेक भारती ने संबोधित करते हुए कहा कि जनगणना एक अत्यंत महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसके आंकड़े देश की भविष्य की विकास योजनाओं और नीतियों के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रथम चरण के कार्य को पूरी जिम्मेदारी, पारदर्शिता और सावधानी के साथ संपादित किया जाए, ताकि सटीक और विश्वसनीय आंकड़े प्राप्त हो सकें। उन्होंने कहा कि आम नागरिकों और जनप्रतिनिधियों को जनगणना प्रक्रिया की पूरी जानकारी दी जाए, जिससे किसी प्रकार का भ्रम उत्पन्न न हो और सभी के सहयोग से यह कार्य सफलतापूर्वक पूरा किया जा सके। प्रशिक्षण सत्र के दौरान डीसी ने अधिकारियों को उनके दायित्वों से अवगत कराते हुए बताया कि किस प्रकार सही और प्रमाणिक डेटा एकत्रित कर निर्धारित प्रणाली में समय पर अपलोड किया जाएगा।

फतेहाबाद। जनगणना प्रशिक्षण में एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर को निर्देश देते डीसी।

684 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर शामिल

तहसील फतेहाबाद के 245 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु डाइट मताना व पीएम श्री स्कूल, एमसी फतेहाबाद के 42 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु एमएम कॉलेज, तहसील टोहाना के 150 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु केएम सरस्वती सीनियर सैकेंडरी स्कूल, एमसी टोहाना के 51 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु राजकीय सीनियर सैकेंडरी स्कूल टोहाना, तहसील रतिया के 80 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु राजकीय मॉडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल रतिया, एमसी रतिया के 40 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु राजकीय मॉडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल रतिया, भूना एमसी के 39 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु राजकीय कॉलेज भूना, जाखल एमसी के 37 एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर हेतु राजकीय मॉडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल जाखल मंडी में आयोजित हो रहे है।

नशे के खिलाफ निकाली जागरूकता रैली

सिरसा। हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एंड गाइड्स के तत्वावधान में चंद्र शेखर आजाद ओपन ग्रुप द्वारा प्रदेश स्तरीय नशा मुक्त हरियाणा जन-जागरूकता अभियान के तहत सोमवार को स्थानीय लघु सचिवालय से राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इसमें ओपन ग्रुप के बच्चे शामिल रहे। इस कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन, विशेषकर युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना और समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए प्रेरित करना रहा। टीम द्वारा उपायुक्त शांतनु शर्मा व पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण को मुख्यमंत्री द्वारा हस्ताक्षर किए हुए संदेश पत्र सौंपे।

विशेष
विश्व स्वास्थ्य दिवस

महिलाएं परिवार की देखभाल में ऐसी खो जाती हैं कि स्वयं पर उनका ध्यान जाता ही नहीं। ऐसी स्थिति में उनका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वे बीमार हो जाती हैं। परिवार के सदस्यों की देखभाल के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। इसीलिए इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम है-टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस। हम प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपना कर स्वयं और पूरे परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

अपनों को संभालते हुए स्त्रियां खुद को भी संभालें

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

सेहत को जीवन का सबसे बड़ा धन कहा गया है। अच्छे स्वास्थ्य से ही क्वालिटी ऑफ लाइफ को आंका जाता है। हेल्थ प्रॉब्लम्स की दस्तक ही जीवन को हर फ्रंट पर मुश्किल बना देती हैं। यूं तो हर इंसान का ही मेंटली, इमोशनली और फिजिकली फिट रहना आवश्यक है, पर महिलाओं का शारीरिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक मोर्चे पर मजबूत होना और भी जरूरी है। उनके हिस्से अपनों की देखभाल का जिम्मा भी होता है। स्त्रियों को घर के बच्चों-बुजुर्गों की केयर से जुड़ी भाग-दौड़ करनी होती है। महिलाओं को ही शारीरिक परेशानी या मानसिक उलझनों से जूझते हुए अपनों की हर जरूरत का ख्याल रखना होता है। बावजूद इसके स्त्रियां अपने ही स्वास्थ्य को दोयम दर्जे पर रखती हैं, जबकि उन्हें अपनों को संभालते हुए खुद को भी संभालना चाहिए।

साइंटिफिक अप्रोच अपनाएं

महिलाएं अपनों को लेकर बहुत भावुक होती हैं। घर के बड़े-बुजुर्ग हों या बच्चे-युवा, सबकी केयर में खुद की अनदेखी करती रहती हैं। व्यस्तता की स्थिति में महिलाओं की हेल्थ बिगड़ती है। ऐसे में महिलाएं स्वास्थ्य के मामले में इमोशन फीलिंग्स की बजाय साइंटिफिक अप्रोच को अपनाएं। यह स्पष्ट रूप से समझ लें कि हर इंसान का शरीर एक बायोलॉजिकल मशीन ही है। महिला-पुरुष के फर्क से परे इसे हर हाल में देखभाल की जरूरत होती है। गौरतलब है कि इस साल वर्ल्ड हेल्थ-डे की थीम भी 'टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस' ही है। यह विषय स्वास्थ्य से संबंधित चीजों को साइंटिफिक सोच के साथ समझने का आह्वान करता है। इसीलिए सेहत संभालने के लिए घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ ही, हेल्थ से जुड़े फैक्ट्स और साइंस आधारित गाइडलाइंस को भी फॉलो करें। प्रैक्टिकली देखा जाए तो इस वर्ष की थीम, भावनाओं में बहने के बजाय वैज्ञानिक समझ से जोड़कर अपनों और अपनी देखभाल की संतुलित समझ रखने की बात लिए है। परिवार में किसी के बीमार होने पर डॉक्टर्स भी तो यही कहते हैं कि मरीज की देख-भाल के साथ-साथ महिलाएं खुद की सेहत का भी ध्यान रखें। महिलाओं को ठीक रहना, सब कुछ ठीक से संभालने की पहली शर्त है।

संतुलित लाइफस्टाइल चुनें

घर-परिवार के कामों की व्यस्तता के बीच कई महिलाएं कठिन व्रत, उपवास करती हैं तो कई सुबह-सुबह की भागदौड़ में नाश्ता तक नहीं कर पातीं। बहुत-सी कामकाजी महिलाएं घर और वर्कप्लेस, दोनों की जिम्मेदारियां साधती हैं। लेकिन उन्हें अपनी संभाल की सुध नहीं रहती। आज भी महिलाएं त्योहारों, बच्चों के एग्जाम्स, अपनों की हारी-बीमारी और सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में खुद को पूरी तरह भुला देती हैं। ध्यान रहे, समय गुजर जाता है लेकिन आपका शरीर, मन-मस्तिष्क हर तरह की अनदेखी को याद रखता है। यह आम-सी अनदेखी बड़ी बीमारियों की जड़ बन जाती है। आज के समय में सही समय पर भोजन न करना, बड़ी उम्र की महिलाओं में ही नहीं, युवतियों में भी डाइजेशन और एसिडिटी की तकलीफ का बड़ा कारण है। साथ ही घर-दफ्तर की भाग-दौड़ में स्त्रियां एक्सरसाइज के लिए भी समय नहीं निकाल पातीं। हाउसवाइव्स तो घर के काम को ही कसरत समझती हैं। जबकि कुछ वक्त निकालकर योग, कसरत, ध्यान और प्राणायाम करना हेल्थ सही रखने के लिए बेहद जरूरी है। देखने में आता है कि आराम करने, ताजा भोजन करने और फिजिकल एक्टिविटी करने के लिए घर के दूसरे सदस्यों को प्रोत्साहित करने वाली स्त्रियां खुद इन आम सी बातों को भी नहीं अपनातीं। जबकि आज की जटिल जीवनशैली में तो बैलेंस्ड लाइफस्टाइल अपनाना सभी के लिए आवश्यक हो चला है।

भावनात्मक सेहत की संभाल

स्त्रीमन को अपराधबोध भी बहुत जल्दी घेरता है। अपनों की देखभाल में जरा-सी चूक होना उन्हें गिल्ट के घेरे में ले आता है। ऐसी मनःस्थिति हार्मोनल चेंज की बड़ी वजह बनती है। कई घरों में उनकी संभाल-देखभाल की भागीदारी के लिए सराहना के दो शब्द तक नहीं कहे जाते। जिसके चलते वे उपेक्षित और कमतर महसूस करती हैं। अपनों का यह बर्ताव भी मनोभावों पर नेगेटिव असर डालता है। मन की हेल्थ पर दुष्प्रभाव डालने वाली ऐसी बातें बहुत से साइंटिफिक रिसर्च में भी सामने आ चुकी हैं। इतना ही नहीं, थका-उलझा सा मन शरीर को भी बीमार बना देता है। हर पल की चिंता दिल की सेहत भी बिगाड़ती है। हर दिन अपनी जिम्मेदारियां निभाने की भाग-दौड़ से महिलाएं अच्छी नींद भी नहीं ले पातीं। इससे ना सिर्फ तनाव और अवसाद बढ़ता है बल्कि नींद की कमी तो हेल्थ के हर पहलू को प्रभावित करती है। कई महिलाओं को रिश्तों की उलझनें, डिलीवरी में देखभाल की कमी और परिजनों के नेगेटिव कमेंट्स भी गहरा मेंटल ट्रॉमा देते हैं। ऐसे में वे इमोशनल विदड्रॉल का शिकार हो जाती हैं। भावनात्मक अलगाव की इस मनोस्थिति में स्त्रियां अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।

मन का सुकून छीनती मास्किंग

सोशल स्टेटस मेंटेन करने का दबाव लोगों को ऐसी इमेज के साथ जीने के लिए बाध्य करने लगता है, जो वे वास्तव में होते ही नहीं हैं। इस तरह फेक इमेज यानी मास्किंग के साथ जीने से मन-जीवन का सुकून खोने लगता है।

लाइफस्टाइल
चैतन्या

हाल के वर्षों में वर्चुअल वर्ल्ड में ही नहीं, असली दुनिया में भी अपनी एक अलग सी छवि पेश करने का दबाव देखने को मिल रहा है। बहुत सी महिलाएं इमेज मेकिंग के इस फेर में एक मुखौटा पहने रहती हैं। इस बनावटी छवि के कारण तनाव भी झेलती हैं। सोशल कैमॉफ्लाजिंग की यह आदत आगे चलकर खुद को ही धोखा देने की स्थितियां बना देती है। इसी को मास्किंग कहा जाता है।

मास्किंग के दुष्प्रभाव: असल में औरों के मुताबिक ढल जाने की इस कोशिश में यह समझना आवश्यक कि मास्किंग से स्ट्रेस, डिप्रेशन और दूसरों से अपनी तुलना करने की नेगेटिव सोच जड़ें जमा लेती है। जो हर तरह से आपके व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचाती है। मन का सुकून छीनती है। हर उम्र की महिलाओं को समझना चाहिए कि दूसरों को छलने वाली मास्किंग असल में अपने आपके साथ भी फरेब करने वाला व्यवहार बन जाता है।

सहज इमोशंस की अनदेखी: मास्किंग, कहीं ना कहीं अपनी सहज भावनाओं को दबा देने वाला बर्ताव है। वही कहना जो कोई सुनना चाहे। वैसा ही व्यवहार करना, जो दूसरों के मन भाए। उसी तरह से रहना-जीना, जो दूसरों को अच्छा लगे। यह सब सोशल कैमॉफ्लाजिंग का ही हिस्सा है। इसी के चलते सामाजिक दबाव के कारण बनने वाली यह मास्किंग की आदत वास्तविक व्यक्तित्व ही भुला देती है। सेल्फ अवेयरनेस के बिना खुद का अस्तित्व अधूरा सा हो जाता है। दूसरों की स्वीकार्यता पाने की सोच अपने सहज व्यवहार से दूर कर देती है। सच्चे इमोशंस को जताने की हिम्मत छीन लेती है। समझना जरूरी है कि सहज भावनाओं को छिपाने के पीछे डर का एक अनदेखा सा घेरा होता है। बावजूद इसके कई महिलाएं मास्किंग के आवरण को चुनती हैं। खुद को परफेक्ट दिखाने के लिए पहना जा रहा यह मुखौटा सबसे अधिक भावनात्मक मोर्चे पर ही चोट करता है।

नकली इमेज का घेरा: दूसरों की खुशी देने के लिए नकली इमेज के फेर में पड़ना सचमुच एक गलत च्वाइस है। अपने हों या पराए, उनकी नजर में स्वीकार्यता पाने के लिए जानबूझकर डेवलप की गई मास्किंग क्षमता, असल में आपको अक्षम बना देती है। इसीलिए सोशलाइजेशन का जो दायरा आपके मन पर दिखावटी-बनावटी बने रहने का दबाव बनाता हो, उससे दूरी ही भली है। सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप पूरी तरह से बदल जाना अपने व्यक्तिगत भावों की अनदेखी ही तो है। जो सीधे-सीधे आपकी अवास्तविक छवि बनाने वाला बर्ताव है। यह नकली इमेज मन को थकाने वाली होती है। मस्तिष्क को असहज रखती है। कुछ खोने की एंगजाइटी हर समय घेरे रहती है। कोई गलती पकड़े जाने की चिंता सताती रहती है। दिल और दिमाग बेवजह अलर्ट मोड में रहने लगते हैं। जिसके खामियाजे आपको हर पहलू पर झेलने पड़ते हैं। आवश्यक है कि इस फेक इमेज के घेरे में आने की सोच से भी दूर रहा जाए।

हेल्थ पर दुष्प्रभाव: जब आप असली विचार या भावनाएं साझा करना छोड़ देती हैं तो दिलो-दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसीलिए सामाजिक आयोजन हों, पारिवारिक मेल-मिलाप या कामकाजी संसार की जिम्मेदारियां। हर जगह, हर मामले में अपने विचार और रिएक्शंस देने की आदत रखनी चाहिए। आखिर कोई कितनी देर औरों के मुताबिक रह सकता है? खुद को अपने ही असली व्यक्तित्व से अलग प्रस्तुत करना बहुत असुविधाजनक होता है। देखने में आता है कि बहुत सी महिलाएं लंबे समय तक मास्किंग करने से बर्नआउट का भी शिकार हो जाती हैं। जिससे बेवजह की थकान, स्ट्रेस, डिप्रेशन और घबराहट का सामना करती हैं। दूसरों की स्वीकार्यता और प्रशंसा के फेर में अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटीज से दूर हो जाती है। आम जीवन में सब कुछ औरों के मुताबिक ना तो किया जा सकता है और ना ही यह करना सही है। यह स्थिति शारीरिक और मानसिक सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाती है। इसीलिए मास्किंग छोड़िए और मन का सुकून चुनिए।

अपने बच्चों के सामने पैसे की कमी का रोना सही नहीं है। इससे वे मनी एंग्जायटी का शिकार हो सकते हैं। कहीं आप भी तो अंजाने में ऐसा नहीं करतीं, इससे कैसे बचें, जानिए।

अपने बच्चों को न बनाएं मनी एंग्जायटी का शिकार

बच्चे और आप
शिखर चंद जैन

बारह वर्षीय संजना ने अपने पड़ोस में रहने वाले नौ वर्षीय रितेश से पूछा, 'मैंने ऑनलाइन ऑर्डर देकर बहुत अच्छे कलर्स और आर्ट-क्राफ्ट का बॉक्स मंगवाया है केवल 250 में। तेरे लिए भी मंगवा दूं?' इस पर रितेश ने उदास होकर कहा, 'नहीं दीदी, अभी हम लोगों की फाइनेंसियल कंडीशन ठीक नहीं है।' संजना घर जाकर अपनी मम्मी से यह बात बताई। उसकी मम्मी अनुष्का और रितेश की मम्मी देविका अच्छी फ्रेंड हैं। अनुष्का उसी समय देविका के घर गई। उसने पूछा, 'देविका तुम्हारे हस्बैंड जॉब तो कर रहे हैं ना? किसी तरह की कोई परेशानी तो नहीं? किसी प्रकार की फाइनेंसियल हेल्प चाहिए तो बोल देना।' यह सुनकर देविका को हैरानी हुई। उसने कहा, 'अरे नहीं, ऐसी कोई दिक्कत की बात नहीं है, पर तुम ऐसा क्यों पूछ रही हो?' इस पर अनुष्का ने संजना और रितेश के बीच हुई बातचीत के बारे में उसे बताया। देविका समझ गई कि रितेश ने ऐसा क्यों कहा होगा।

वह मन ही मन शर्मिंदा हुई। लेकिन बात संभालते बोली, 'अरे बच्चा है, उसमें इतनी समझ कहां?'

असल में देविका और उसके पति ने अनजाने में रितेश को मनी एंग्जायटी का शिकार बना दिया था। कहीं आप भी तो नहीं करती ऐसी गलतियां, जो देविका और उसके पति ने की?

बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसों को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं है, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

मेकअप
सरिता गुप्ता

सेटिंग स्प्रे से आपका मेकअप रहेगा लॉन्ग लास्टिंग

मेकअप करने के बाद उसे लंबे समय तक टिकाने के लिए मेकअप स्प्रे का उपयोग किया जाता है। इसे आमतौर पर सेटिंग स्प्रे कहा जाता है। यह मेकअप को अच्छी तरह सेट कर देता है, जिससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और चेहरा लंबे समय तक अट्रैक्टिव दिखाई देता है। आजकल अधिकतर महिलाएं मेकअप के बाद इस स्प्रे का इस्तेमाल करती हैं। इस बारे में कुछ यूजफुल सजेशंस।

कैसे करें अप्लाई: मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। सबसे पहले अपना पूरा मेकअप कर लें जैसे फाउंडेशन, कॉम्पैक्ट पावडर, ब्लश, आई मेकअप और लिपस्टिक। जब मेकअप पूरी तरह हो जाए, तब अंत में मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करें। स्प्रे लगाने से पहले बोतल को हल्का-सा हिला लें ताकि उसमें मौजूद सभी तत्व अच्छी तरह मिल जाएं। इसके बाद स्प्रे को चेहरे से लगभग 8 से 10 इंच की दूरी पर रखें और हल्के-हल्के पूरे चेहरे पर स्प्रे करें। स्प्रे करते समय आंखें बंद रखें। स्प्रे लगाने के बाद चेहरे को हाथ से न छुएं और उसे अपने आप सूखने दें। इससे मेकअप अच्छे से सेट हो जाता है और चेहरा ज्यादा स्मूद और नेचुरल दिखाई देता है।

किसे करना चाहिए स्प्रे का यूज: मेकअप स्प्रे का उपयोग सभी महिलाएं कर सकती हैं, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह ज्यादा फायदेमंद होता है। जिन महिलाओं को लंबे समय तक मेकअप रखना पड़ता है, जैसे ऑफिस, पार्टी या शादी-समारोह में जाना होता है, उनके लिए मेकअप स्प्रे बहुत उपयोगी होता है। इसके अलावा जिनकी स्किन ऑयली होती है और जिनका मेकअप जल्दी फैल जाता है, वे भी मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। गर्मियों के मौसम में भी मेकअप जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इस मौसम में मेकअप स्प्रे काफी मदद करता है। ब्राइडल मेकअप या हैवी मेकअप करने वाली महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा विकल्प है।

मेकअप स्प्रे के फायदे: यह मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखता है।

- इससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और बार-बार टच-अप करने की जरूरत भी कम पड़ती है।
- सेटिंग स्प्रे आपके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है।
- कई बार पावडर या फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरा थोड़ा पावडरी दिखाई देता है, लेकिन मेकअप स्प्रे लगाने से यह समस्या कम हो जाती है और मेकअप ज्यादा नेचुरल लगता है।
- यह पसीने और नमी के कारण मेकअप को फैलने से भी बचाता है। कुछ मेकअप स्प्रे, स्किन को हल्की नमी भी देते हैं, जिससे चेहरा सूखा नहीं लगता।

कुल मिलाकर कह सकते हैं कि मेकअप स्प्रे मेकअप को लंबे समय तक टिकाने और चेहरे को फ्रेश बनाए रखने में बहुत मदद करता है। अगर आप चाहती हैं कि आपका मेकअप पूरे दिन सुंदर और साफ दिखाई दे, तो मेकअप के बाद मेकअप स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

(मेकअप आर्टिस्ट मीनाक्षी खन्ना से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन
डॉ. ज्योति गुप्ता
सीनियर आईवीएफ कंसल्टेंट
मदरहुड फर्टिलिटी एंड आईवीएफ, गुरुग्राम

वर्कआउट करना फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन कुछ महिलाएं फिट रहने के लिए हार्ड वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। इससे फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। इस बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है।

क्या ओवर वर्कआउट से फर्टिलिटी होती है प्रभावित

आजकल फिटनेस के बारे में लोगों में काफी जागरूकता बढ़ गई है। खासकर यंग पुरुषों और महिलाओं के बीच फिटनेस का चलन तेजी से बढ़ रहा है। फिट रहने और वेट कंट्रोल के लिए नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन कुछ महिलाएं वजन जल्दी कम करने के लिए या स्लिम दिखने के लिए जरूरत से ज्यादा व्यायाम करती हैं।

ज्यादा एक्सरसाइज है हार्मफुल: महिलाओं को यह समझना जरूरी है कि अगर व्यायाम बहुत ज्यादा किया जाए या बहुत कम खाना खाया जाए, तो शरीर में हार्मोन का संतुलन बिगड़ सकता है। इससे आगे चलकर प्रजनन क्षमता यानी गर्भधारण करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। इसलिए महिलाओं को अपने शरीर के अनुसार डाइट और व्यायाम करना चाहिए और इसके लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना काफी जरूरी है।

फर्टिलिटी पर पड़ता है असर: कुछ महिलाएं जल्दी वजन कम करने के लिए क्रैश डाइट, फैड डाइट, लिक्विड डाइट, इंटरमिटेंट फास्टिंग या कीटो डाइट जैसी डाइट अपनाती हैं। जब बहुत कम कैलोरी वाली डाइट के साथ बहुत ज्यादा व्यायाम किया जाता है, तो शरीर में ऊर्जा की कमी हो सकती है। इससे प्रजनन से जुड़े हार्मोन और ओव्यूलेशन यानी अंडाणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। जब शरीर पर बहुत ज्यादा शारीरिक दबाव पड़ता है, तो इसका असर हार्मोन, मासिक धर्म, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की क्षमता पर पड़ सकता है।

डॉक्टर से करें कंसल्ट: जो महिलाएं बहुत ज्यादा या कठोर वर्कआउट करती हैं, उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। हालांकि हर महिला को ऐसी समस्या नहीं होती। फिर भी किसी तरह की सख्त डाइट या फिटनेस रुटीन अपनाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है, ताकि यह समझा जा सके कि आपके शरीर के लिए क्या सही है।

फर्टिलिटी को ऐसे रखें हेल्दी: महिलाओं को फिट रहने के लिए मध्यम स्तर का व्यायाम करना चाहिए, जैसे वॉक करना, योग करना या हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करना। पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स लेना भी बहुत जरूरी है। अगर किसी महिला के पीरियड्स अनियमित हो जाएं तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जो महिलाएं गर्भधारण की योजना बना रही हैं, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर ही अपना फिटनेस रुटीन और वजन नियंत्रित करना चाहिए। डॉक्टर उन्हें यह बता सकते हैं कि उनके लिए कितना व्यायाम सुरक्षित है। इससे उनकी प्रजनन क्षमता भी सुरक्षित बनी रह सकती है।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

खबर संक्षेप

किसान से जहान लंदन बुक फेयर में शामिल

सिरसा। कृषि विश्लेषक गुरविंद्र सिंह की पुस्तक किसान से जहान को लंदन बुक फेयर-2026 में शामिल किया गया है, जोकि न केवल सिरसा, बल्कि प्रदेश के लिए भी गर्व की बात है। गुरविंद्र सिंह ने बताया कि लंदन बुक फेयर में पुस्तक को शामिल करना बहुत बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि वे स्वयं भी एक किसान परिवार से हैं, इसलिए उन्हें किसान की हर समस्या का बड़ी बारीकि से पता है। उन्होंने कहा कि सभी परिस्थितियों को समझने के बाद ही उनके मन में किसान की व्यथा को लेकर एक पुस्तक लिखने का ख्याल आया।

नूहियांवाली की बेटी ने कांस्य पदक जीता

ओढां। 15वीं हरियाणा स्टेट अंदर -20 जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप करनाल में आयोजित प्रतियोगिता में गांव नूहियांवाली की होनहार खिलाड़ी जीविका ने 1.30 मीटर हाई जंप लगाकर स्पर्धा में कांस्य पदक जीतकर गांव, क्षेत्र, नर्सरी व माता पिता का नाम रौशन किया है। खिलाड़ी जीविका निवासी नूहियांवाली माता बिमला देवी एथलेटिक्स खेल नर्सरी में एनआईएस क्वालिफाइड कोच मुनीश कुमार सरस्वां के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण ले रही हैं। उनकी इस सफलता के पीछे उनकी कड़ी मेहनत और उनके पिता मांगेराम सुथार का अटूट सहयोग है। जीविका ने अभी कक्षा 12वीं की परीक्षा दी है और वह जिला स्तर पर अनेक पुरस्कार प्राप्त कर चुकीं है।

सरकार जल्द जारी करे दूसरी ग्रांट के चेक: खरब

सिरसा। हरियाणा गोशाला महासंघ हरियाणा की बैठक नाथूसरी कलां गोशाला में आयोजित की गई। मीटिंग की अध्यक्षता कुलवीर खरब ने की। कुलदीप खरब ने बताया कि सरकार द्वारा गोशालाओं को जारी की जाने वाली दूसरी ग्रांट के चैक काटकर रखे हुए हैं, जोकि अभी तक जारी नहीं किए गए हैं। उन्होंने बताया कि अभी चारे की व्यवस्था का समय है और गोशालाओं को ग्रांट की जरूरत है, क्योंकि सभी गोशाला प्रबंधक इस सीजन में पूरे साल का चारा एकत्रित करते हैं, ताकि गोवंश को चारे की समस्या न आए। उन्होंने मुख्यमंत्री से मांग की कि जल्द से जल्द ग्रांट के चैक गोशालाओं को जारी किए जाएं, ताकि गोशाला प्रबंधक चारे की पुख्ता व्यवस्था कर सकें।

समिति ने जरूरतमंदों को वितरित की स्टेशनरी

सिरसा। श्री कृष्णा मानव कल्याण समिति की ओर से राजकीय मिडिल स्कूल नंबर दो में स्टेशनरी वितरण की गई। संस्था के प्रधान राजेंद्र बजाज एडवोकेट ने बताया कि संस्था की ओर से 170 जरूरतमंद बच्चों को स्टेशनरी वितरित की गई। उन्होंने बताया कि बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान रमेश मेहता ने अपने स्व. पिता हरिचंद मेहता व स्व. माता ईश्वर देवी की याद में संस्था के माध्यम से स्टेशनरी वितरित की। इस कार्यक्रम में मुख्यातिथि रोटरी क्लब के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर भूपेश मेहता थे। भूपेश मेहता ने कहा की संस्था के संस्थापक स्व. भगवान दास बजाज ने जिन उद्देश्यों को लेकर इस संस्था की स्थापना की थी, आज का यह कार्यक्रम उसी कड़ी का ही एक रूप है।

गंदे पानी की निकासी को लेकर सौंपा ज्ञापन

सिरसा। डिंग मंडी में गंदे पानी की निकासी को लेकर ग्रामीणों ने उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपा है। उपायुक्त को दिए ज्ञापन में गौरीशंकर खलेरी, गौरव शर्मा, अनिल, सुरेंद्र कुमार, सुरेंद्र सिंह, आत्माराम, सुनील, प्रदीप कमार, राजकुमार, अमन कुमार, राकेश, गौरव सेठी, महेंद्र कुमार, घमंडीराम, अनिल कुमार, सुरेश, आशीष कुमार, ओमप्रकाश, डॉ. रणजीत, कृष्ण फुटेला, दलीप नाई, अशोक सैनी, श्याम घड़ी वाला, अनिल बर्तनवाला, सीताराम शर्मा ने बताया कि गांव की मुख्य सडक रेलवे स्टेशन रोड के किनारे 20 साल पुराना नाला है। ग्राम का गंदा पानी उस नाले में आता है, जो कि मुख्य बाजार में आता है। यह नाला बाजार की दुकानों के आगे से जोहड़ की विपरीत दिशा में जाता है।

भाजपा ने स्थापना दिवस मनाया, कार्यकर्ताओं ने 'राष्ट्र प्रथम' का संकल्प दोहराया

भाजपा केवल राजनीतिक दल नहीं बल्कि राष्ट्रवादी विचारधारा है : जोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। जिला कार्यालय में पार्टी का ध्वज फहराते भाजपाई।

भारतीय जनता पार्टी का स्थापना दिवस आज जिलेभर में 708 बूथों पर धूमधाम से मनाया गया। पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने अपने निवास व प्रतिष्ठान पर भाजपा का ध्वज फहराया। भूना रोड स्थित जिला कार्यालय को दुल्हन की तरह सजाया गया था। बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने जिला पदाधिकारियों, मंडल अध्यक्षों, बूथ अध्यक्षों, कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर कार्यालय प्रांगण में भाजपा का ध्वज फहराया। इस अवसर पर सभी कार्यकर्ताओं ने एक सुर में राष्ट्र प्रथम के संकल्प को दोहराया।जिलाध्यक्ष ने फतेहाबाद में पूर्व विधायक दुड़ाराम के निवास पर पहुंचकर उनके साथ पार्टी का झण्डा फहराया। इसके बाद उन्होंने डॉ अंशुल सहगल के प्रतिष्ठान, भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष डा. सुमन बजाज, जिला परिषद की चेयरपर्सन एडवोकेट सुमन सुभाष खीचड़, भाजपा नेता जगदीश नायक, नगरपरिषद उपप्रधान सविता टुटेजा, राजकुमार सुरा व राजेश जांगड़ा के निवास स्थान पर जाकर भी पार्टी का झण्डा फहराया।

बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि भाजपा केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि एक राष्ट्रवादी विचारधारा है, जिसने देश को नई दिशा और नई ऊर्जा देने का कार्य किया है। जनसंघ से लेकर आज भाजपा तक की यात्रा संघर्ष, समर्पण और सेवा का प्रतीक रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने वैश्विक स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाई है। आज देश आत्मनिर्भरता की ओर तेजी से बढ़ रहा है। 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास' के मंत्र के साथ समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाने का कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सीएम नायब सैनी के नेतृत्व में हरियाणा प्रदेश निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है। पारदर्शी शासन, जनकल्याणकारी योजनाएं और विकास की नई सोच के साथ प्रदेश में सुशासन की स्थापना की गई है, जिससे आमजन को सीधा लाभ मिल रहा है। उन्होंने स्वदेशी अपनाओ और लोकल फॉर वोकल के संदेश को भी जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया, ताकि देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती मिल सके और स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा मिले।

संगठन की उन्नति और समाज की खुशहाली की कामना

सिरसा। भारतीय जनता पार्टी के 47वें स्थापना दिवस भाजपा जिला कार्यालय सरसाई कमल में मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधिवत हवन-यज्ञ के साथ हुआ, जिसमें उपस्थित सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने आहुति देकर देश की समृद्धि, संगठन की उन्नति और समाज की खुशहाली की कामना की। इसके पश्चात भारतीय जनता पार्टी के पवित्र ध्वज का पूजन किया गया। भाजपा के जिला अध्यक्ष एडवोकेट यतींद्र सिंह ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि एक विचारधारा और राष्ट्र निर्माण का संकल्प है। उन्होंने अपने संबोधन में पार्टी की रीति-नीतियों, संगठन की कार्यप्रणाली, राष्ट्रवादी सोच, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद और भारतीय इतिहास से प्रेरित विचारधारा पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कार्यकर्ताओं को प्रेरित करते हुए कहा कि प्रत्येक कार्यकर्ता पार्टी की नींव है और संगठन की मजबूती उनके समर्पण, अनुशासन और सेवा भाव पर निर्भर करती है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि वे पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाएं और समाज के हर वर्ग के उत्थान के लिए निरंतर कार्य करते रहें। कार्यक्रम में जगदीश चोपड़ा, सुरेंद्र आर्य, रोहतास जांगड़ा, सागर केहरवाला, प्रदीप रातुसरिया, मक्खन सिंह ख्योंवाली, गुरदेव सिंह राही, अंबर मेहता, हनुमान कुंडू, ललित पोपली, इंद्रपाल जांगड़ा, निकुराम फौजी, वीरेंद्र तीना, जसविंदर पाल पिंकी, सुमन सैनी, गणेश चावरिया सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सिरसा। स्थापना दिवस पर आयोजित हवन यज्ञ में आहुति डालते भाजपा कार्यकर्ता।

भूना। वार्षिक सत्संग समागम, संत वाणी से गूंजा कंबोज गुरुद्वारा परिसर।

सत्संग समागम में संत वाणी से गूंजा कंबोज गुरुद्वारा परिसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

- मानव जीवन में व्याप्त दुख और विकारों को दूर करने के लिए संतों का मार्गदर्शन जरूरी : महंत बाबा ब्रह्म दास

कंबोज गुरुद्वारा भूना के प्रांगण में डेरा बाबा भूमणशाह संगर सरिता सिरसा के गद्दीसीन महंत बाबा ब्रह्म दास महाराज के पावन सानिध्य में वार्षिक सत्संग समागम का भव्य आयोजन किया गया। समागम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और संतों की अमृतवाणी सुनकर आध्यात्मिक आनंद प्राप्त किया।

महंत बाबा ब्रह्म दास महाराज ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि जैसे मनुष्य संसार के हर कार्य में लाभ देखता है, उसी प्रकार सत्संग से भी आत्मिक लाभ प्राप्त होता है। सत्संग के माध्यम से ही मनुष्य परमात्मा की प्राप्ति कर सकता है और जीवन को सही दिशा मिलती है। उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति शांति स्वरूप ईश्वर को प्राप्त कर लेता है, वही सच्चा संत होता है और संत समाज के कल्याण के लिए कार्य करते हैं।

उन्होंने कहा कि मानव जीवन में व्याप्त दुख और विकारों को दूर करने के लिए संतों का मार्गदर्शन जरूरी है। जिस प्रकार दूध में घी छिपा होता है, उसी प्रकार मनुष्य के भीतर भी चेतना और ज्ञान निहित होता है, जिसे सत्संग के माध्यम से जागृत किया जा सकता है।

ये रहे उपस्थित

कार्यक्रम में सरपंच सुरेश कंबोज, पूर्ण चंद कंबोज, नंदलाल कंबोज, रमेश कंबोज, हरीश कंबोज,सुरेश कंबोज आरेवाला,भजन लाल कंबोज, श्यामसुंदर कंबोज, अनिल कंबोज, रांझाराम कंबोज, डॉ. कश्मीरी लाल कंबोज, भगवानदास कंबोज, ओमप्रकाश कंबोज, मास्टर सोमदत्त कंबोज, राकेश कुमार कंबोज, सुखविंदर कंबोज, प्रवीण कंबोज, राजेंद्र सिंह, मिल्खराज कंबोज, गुलशन कुमार, राजपाल कंबोज, नरेश कुमार, हरि सिंह कंबोज, प्रेम कंबोज और संतलाल कंबोज सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

ऑनलाइन क्रिकेट सट्टे के अड्डे पर रेड, युवक पकड़ा, सामान बरामद

- सूर्या एन्क्लेव की गली नंबर 2 में एक मकान के अंदर चल रही थी अवैध बैटिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। क्रिकेट सट्टे के आरोप में गिरफ्तार युवक। *फोटो : हरिभूमि*

ऑनलाइन गेमिंग और अवैध सट्टेबाजी के खिलाफ अभियान चलाते हुए अपराध जांच शाखा फतेहाबाद की टीम ने शहर के सूर्या एन्क्लेव क्षेत्र में छापा मारकर ऑनलाइन क्रिकेट सट्टा लगवाते हुए एक युवक को रंगे हाथों काबू किया है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उप-निरीक्षक वेदपाल ने बताया कि पुलिस टीम को पुख्ता जानकारी मिली थी कि सूर्या एन्क्लेव की गली नंबर 2 में एक मकान के अंदर अवैध सट्टेबाजी और ऑनलाइन बैटिंग ऐप्स के जरिए धोखाधड़ी का खेल चल रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस ने सर्च वारंट हासिल किया और योजनाबद्ध तरीके से मकान की दूसरी मंजिल पर दबिश दी। मौके से पुलिस ने सन्नी निवासी तोशाम, जिला भिवानी को काबू किया। पुलिस टीम ने मौके से सट्टेबाजी में इस्तेमाल किए जा रहे तकनीकी उपकरण जैसे लैपटॉप, एंड्रॉइड टैबलेट तथा मोबाइल फोन भी बरामद किया है। इस मामले में आरोपी के खिलाफ थाना शहर फतेहाबाद में मामला दर्ज किया। द हरियाणा प्रिवेंशन ऑफ पब्लिक गैंबलिंग एक्ट, 2025 की धारा 3 व 4 के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस अब आरोपी से पूछताछ कर रही है ताकि इस नेटवर्क से जुड़े अन्य मास्टर आईडी धारकों और सट्टेबाजी के इस काले कारोबार के मुख्य सरगनाओं तक पहुंचा जा सके। जिला पुलिस ने स्पष्ट किया है कि अवैध गेमिंग और सट्टेबाजी के जरिए युवाओं को गुमराह करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी।

अरविंद मोंगा को सौंपी प्रदेश महासचिव की जिम्मेवारी

फतेहाबाद। अखिल भारतीय फार्मासिस्ट एसोसिएशन द्वारा शहर के होटल मेजबान में दायित्व ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संगठन की मजबूती और फार्मासिस्टों के हितों की रक्षा का संकल्प लेते हुए नई प्रदेश कार्यकारिणी की घोषणा की गई। समारोह में अरविंद मोंगा को विधिवत रूप से फार्मासिस्ट एसोसिएशन का हरियाणा प्रदेश महासचिव नियुक्त किया गया। उनके साथ उपेन्द्र आनंद को वरिष्ठ उपाध्यक्ष तथा मनोज ठाकुर को हरियाणा प्रदेश कार्यकारिणी प्रतिनिधि का दायित्व सौंपा गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर राष्ट्रीय महासचिव विनीत कुमार ने शिरकत की, जबकि अध्यक्षता राष्ट्रीय कार्यकारिणी के उपाध्यक्ष वीरेन्द्र कुमार नोएडा ने की। जिला प्रधान कन्हैया विशिष्ट मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे। इस अवसर पर नवनियुक्त पदाधिकारियों का फूल-मालाओं के साथ स्वागत किया गया और संगठन की आगामी नीतियों पर चर्चा की गई।

फतेहाबाद। कैमिस्ट एसोसिएशन के प्रदेश महासचिव अरविंद मोंगा को बधाई देते सदस्य।

न्यूज डायरी

चौ. देवीलाल की पुण्यतिथि पर इनेलो-जेजेपी ने दी श्रद्धांजलि

सिरसा। देश के पूर्व उप प्रधानमंत्री स्व. चौधरी देवीलाल की 25वीं पुण्यतिथि पर सोमवार को सिरसा जिलेभर में उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इंडियन नेशनल लोकदल व जननायक जनता पार्टी के अलावा जेसीडी विद्यापीठ व चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में भी श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन किया गया। जेसीडी विद्यापीठ में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए इनेलो जिलाध्यक्ष जसवीर सिंह जस्सा ने कहा कि चौ. देवीलाल ने जिस प्रकार बुजुर्गों के लिए 100 रुपए पेंशन लगाई, हरिजन चौपालों का निर्माण किया और जच्चा बच्चा जैसी कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से आमजन को लाभ पहुंचाया, वह आज भी आदर्श है। उन्होंने कृषि क्षेत्र के मजदूरों को उनके परिश्रम के आधार पर भूमि का मालिक बनाया जो सीधे तौर पर दर्शाता है कि वे वास्तव में गरीब हितैषी थे। इस दौरान रक्तदान शिविर भी लगाया गया।

आरोही मॉडल बनगांव का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित

फतेहाबाद। आरोही मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बनगांव का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित कर दिया गया। सभी कक्षाओं के प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को क्रमवार ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। प्राचार्य विपिन गर्ग ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि यह सफलता केवल एक छोटी सी उपलब्धि है और उन्हें निरंतर मेहनत कर बड़े लक्ष्य हासिल करने चाहिए। उन्होंने बोर्ड कक्षाओं के विद्यार्थियों को विशेष रूप से प्रेरित करते हुए कहा कि वे आगामी परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन कर विद्यालय, जिला और प्रदेश का नाम रोशन करें। साथ ही विद्यार्थियों को जीवन में स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित कर आगे बढने का संदेश दिया। भोडिया खेड़ा निवासी कक्षा नौवीं की छात्रा महक पुत्री अलियास मोहम्मद ने 86 प्रतिशत के साथ प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। कक्षा 9वीं में खुशी कुमारी ने 84 प्रतिशत के साथ द्वितीय व आरती ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अपनी इस सफलता पर महक ने सभी अध्यापकों को मिठाई खिलाकर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। इस दौरान विद्यालय के सभी अध्यापकों ने महक को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हरमन ने स्टेट लेवल पर तीसरी बार जीता गोल्ड

ओढां। 15वीं हरियाणा स्टेट अंडर 20 जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप स्टेपलचेंज करनाल में आयोजित 3000 मीटर स्टीपलचेज में ओढ़ा की बेटी हरमन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया है। हरमन ने तीसरी बार स्वर्ण पदक जीतकर अपने माता पिता, गांव, जिला व खेल नर्सरी का नाम रौशन किया है। गांव नुहियांवाली में स्थित माता बिमला देवी स्पोर्ट्स अकादमी के एनआईएस कोच मनीश सरस्वां ने बताया कि ओढ़ां निवासी हरमन ने करनाल में आयोजित राज्य स्तरीय जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता है। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में हरमन ने 11.48.66 मिनट में 3000 मीटर की दौड़ पूरी करके अपना नया व्यक्तिगत रिकॉर्ड बनाया है। उन्होंने आगे बताया कि इससे पहले नरवाना में आयोजित अंडर 20 एथलेटिक्स प्रतियोगिता में 3000 मीटर स्टीपलचेंज में भी हरमन ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया था और उसके बाद सितंबर में 38वीं हरियाणा स्टेट चैंपियनशिप गोल्ड मेडल जीता था।

उठान कार्य में लापरवाही बर्दाश्त नहीं: एसडीएम

सिरसा। मार्केट कमेटी कार्यालय में सोमवार को एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार आढ़ततियों के साथ बैठक की। बैठक में आने वाले गेहूं और सरसों के सीजन को सुचारू रूप से चलाने के लिए विचार-विमर्श हुआ। एसडीएम ने ट्रांसपोर्ट ठेकेदार को ठोस चेतावनी देते हुए कहा कि सीजन में उठान कार्य में लापरवाही नहीं होनी चाहिए। ठेकेदार ने आश्वासन दिया कि इस वर्ष 130 ट्रक मंडी में मुहैया करवाये जाएंगे और उठान कार्य में देरी नहीं होगी। मंडी प्रधान प्रेम बजाज ने कहा कि मंडी के सभी गेट खोले जाएं और हर गेट पर बायोमेट्रिक सिस्टम रखवाया जाए, ताकि किसी प्रकार की परेशानी ना आए और साथ ही कई मुद्दों पर चर्चा हुई, जैसे आगामी सीजन में तीनों एजेंसियों (हैफेड, वेयरहाउस, डीएफएससी) के गोदामों और कंडों हेतु, नई अतिरिक्त मंडी में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने, सीजन के दौरान सरकार की तरफ से चौकीदार उपलब्ध करवाने पर विचार किया।

सिरसा। आढ़तियों के साथ बैठक करते एसडीएम।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मार्केट कमेटी सचिव वीरेंद्र मेहता, सहसचिव संदीप कुमार, हैफेड डीएम राजेश हुडा, डीएफएससी हरवीर कुमार के साथ मंडी एसोसिएशन उप प्रधान राजू सुधा, महासचिव राजेंद्र नढा, कोषाध्यक्ष कृष्ण गोयल, धर्मपाल जिंदल, धर्मचंद गर्ग, पवन कम्बोज, अशोक संधा, मुनीश कालड़ा, हन्नी अरोड़ा, सूरज भूडी, पाती सेठ, संजीव कम्बोज आदि मौजूद रहे।

पति-पत्नी सहित चार नशा तस्कर गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने नशा तस्करों पर शिकंजा कसते हुए पति-पत्नी सहित चार तस्करों को लाखों रुपये की हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी ने सोमवार को बताया कि पुलिस टीम पुराना केलनिया घग्गर बांध पर मौजूद थी। इस दौरान गांव खैरेकां की तरफ से मोटरसाइकिल पर तीन लोग आते दिखाई दिए, जिनमें एक महिला भी शामिल थी। मोटरसाइकिल चालक ने पुलिस को देखकर वापस मुडक़र भागने का प्रयास किया तो पुलिस ने उनका पीछा किया। पुलिस ने बाइक सवार लोगों को रोक लिया और तलाशी ली तो उनके कब्जे से 12 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पुलिस पूछताछ में आरोपियों की पहचान सिरसा निवासी करण सिंह, उसकी पत्नी रिया व पंजाब के जिला मुक्तसर निवासी सागर के रूप में हुई। उन्होंने बताया कि वहीं एक अन्य घटना में सीआईए सिरसा की दूसरी पुलिस टीम गांव रोड़ी से गांव जाटान की तरफ जा रही थी। इस दौरान पुलिस पार्टी जब गांव जाटान के नजदीक पंहुची तो सामने से बाइक सवार युवक आता दिखाई दिया। उक्त बाइक सवार युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक बाइक को वापस मोडक़र भागने का प्रयास किया। शक के आधार पर पुलिस ने युवक गुरदीप सिंह निवासी बांदर पत्ती रोड़ी जिला सिरसा को काबू कर उसके कब्जे से 7 ग्राम 690 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की।

एडवाइजरी अपनी डिजिटल सुरक्षा के लिए विशेष सावधानी बरतें नागरिक

सिम क्लोनिंग से रहें सावधान, पलक झपकते ही खाली हो सकता है खाता : पुलिस अधीक्षक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एसपी निकिता खट्टर।

साइबर अपराधों के बढ़ते ग्राफ को देखते हुए पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने आमजन के लिए एक विशेष एडवाइजरी जारी की है। एसपी ने चेतावनी दी है कि साइबर ठग अब सिम क्लोनिंग जैसी उन्नत तकनीक का इस्तेमाल कर लोगों के बैंक खातों में सेंध लगा रहे हैं। एसपी ने बताया कि सिम क्लोनिंग के जरिए हैकर्स विशेष सॉफ्टवेयर या डिवाइस की मदद से आपके मोबाइल सिम के डेटा को कॉपी कर लेते हैं। इसके बाद ठीक उसी नंबर की एक दूसरी नकली सिम तैयार कर ली जाती है। जैसे ही हैकर की नकली सिम एक्टिवेट होती है, पीड़ित के असली मोबाइल का नेटवर्क पूरी तरह बंद हो जाता है। नेटवर्क गायब होते ही पीड़ित के नंबर पर आने वाले तमाम ओटीपी, बैंक मैसेज और व्यक्तिगत सूचनाएं हैकर के पास पहुंचने लगती हैं। इसके बाद अपराधी बैंक अकाउंट में लॉग-इन कर चंद मिनटों में सारा पैसा दूसरे खातों में ट्रांसफर कर देते हैं।

एसपी ने एडवाइजरी में स्पष्ट किया है कि यदि आपके मोबाइल में अचानक बदलाव दिखें जैसे अचानक मोबाइल नेटवर्क का गायब हो जाना, फोन पर कॉल या मैसेज आना पूरी तरह बंद होना, सिम कार्ड पर नो सर्विस या इमरजेंसी कॉल ओनली लिखा आना, बैंक खाते से बिना किसी ट्रांजेक्शन के मैसेज प्राप्त होना आदि हो तो यह सिम क्लोनिंग का संकेत हो सकता है। एसपी निकिता खट्टर ने नागरिकों से अपील की है कि वे अपनी डिजिटल सुरक्षा के लिए विशेष सावधानी बरतें। किसी भी अनजान लिंक, कॉल या मैसेज पर अपनी निजी जानकारी साझा न करें।

बैंकिंग सेवाओं के लिए हमेशा टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन और मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें। मोबाइल में कोई भी अनजान या संदिग्ध ऐप इंस्टॉल न करें। सिम में कोई भी तकनीकी समस्या आने पर तुरंत अपने मोबाइल ऑपरेटर से संपर्क करें। अपना ओटीपी, पिन या पासवर्ड किसी को भी न बताएं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति साइबर ठगी का शिकार होता है, तो वह बिना देरी किए राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज करवाएं। इसके अलावा नजदीकी थाना या साइबर सेल को भी तुरंत सूचित करें।

खाली पड़ी पुरानी इमारतें और खंडहर नहीं बनेंगे अपराधियों का अड्डा

फतेहाबाद। जिले में सुरक्षा व्यवस्था को चाक-चौबंद करने के लिए पुलिस प्रशासन अब खाली पड़े भवनों और खंडहरों पर पैनी नजर रख रहा है। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर के सख्त निर्देशों के बाद जिलेभर में ऐसी पुरानी और जर्जर इमारतों की विशेष निगरानी शुरू कर दी गई है, जो असामाजिक तत्वों का ठिकाना बन सकती हैं। एसपी निकिता खट्टर ने सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को कड़े निर्देश दिए हैं कि वे अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में आने वाली हर खाली और खंडहरनुमा इमारत की नियमित जांच सुनिश्चित करें। पुलिस प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि इन स्थानों पर किसी भी प्रकार की अवांछनीय या आपराधिक गतिविधि को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। यदि जांच में किसी भी स्तर पर लापरवाही पाई गई, तो संबंधित अधिकारियों के विरुद्ध भी विभागीय कार्रवाई की जा सकती है। शहर और ग्रामीण क्षेत्रों में कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस विशेष चेकिंग अभियान चला रही है। इस अभियान के तहत खाली पड़े भवनों और खंडहरों के मालिकों को नोटिस जारी किए जा रहे हैं। मालिकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने परिसरों की साफ-सफाई करवाएं और वहां सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध सुनिश्चित करें। यह भी चेतावनी दी गई है कि यदि निर्देशों की अवहेलना की गई, तो संबंधित भवन को सील करने सहित कठोर कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। पुलिस प्रशासन ने आमजन से सहयोग की अपील करते हुए कहा है कि यदि उनके पड़ोस या आसपास किसी पुरानी इमारत में कोई संदिग्ध गतिविधि नजर आती है, तो इसकी सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस स्टेशन में दें। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी। पुलिस का यह विशेष अभियान निरंतर जारी रहेगा ताकि अपराधियों को छिपने या अवैध गतिविधियों को अंजाम देने के लिए कोई सुरक्षित जगह न मिल सके।

सोसायटी ने की पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था

फतेहाबाद। बढ़ती गर्मी को देखते हुए न्यू जनरेशन सोशल वेलफेयर सोसायटी द्वारा पक्षियों के प्रति संवेदनशीलता दिखाते हुए एक सराहनीय पहल की गई है। संस्था ने सरकारी अस्पताल, फतेहाबाद परिसर में विभिन्न स्थानों पर पक्षियों के लिए दाना और पानी की व्यवस्था की, ताकि उन्हें इस भीषण गर्मी में राहत मिल सके। इस अवसर पर संस्था की चेयरपर्सन अनीता क्रांति ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि हमें केवल अपने लिए ही नहीं, बल्कि आसपास के जीव-जंतुओं के लिए भी सोचने की जरूरत है उन्होंने सभी नागरिकों से अपील की कि वे अपने घरों, छतों और आसपास के स्थानों पर पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था करें और इस नेक कार्य में सहयोग दे।

खबर संक्षेप

सुरों की महफिल में गायकों ने बांधा समां

सिरसा। आत्मा की तीन खुराक होती है, एक संगीत दूसरी करुणा ओर तीसरी प्रेम। यह हारे का सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट के चेयरमैन मनीष सिंगला ने ब्राइट म्यूजिकल ग्रुप द्वारा आयोजित एक शाम सुर संगीत के नाम कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कही। कार्यक्रम में ब्राइट म्यूजिकल ग्रुप के गायकों ने अपनी अपनी प्रस्तुतियां दी वहीं मनीष सिंगला ने भी गीत गाकर कार्यक्रम को चार चांद लगा दिए। इस अवसर पर संजीवन देवगुण, डीआर ध्रुव, मनोज कुमार, सुभाष चंद्र तरड़, मुख्यत्यार हैप्पी सिंह, नीरज गाबा, प्रदीप अरोड़ा, संदीप अत्री, विमल स्वामी, राम सेठी, नरेश श्योराण, सुमन मित्तल, राजकुमार निजात, इंद्र मोहन शर्मा आदि मौजूद थे। सभी गायकों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया।

पीएसीएल कंपनी में डूबे रुपयों के समाधान को लेकर की बैठक

सिरसा। इंसाफ दी आवाज संगठन की एक बैठक राष्ट्रीय प्रमुख महिंद्रपाल सिंह दानगढ़ की अध्यक्षता में हुई। राष्ट्रीय प्रमुख महिंद्रपाल सिंह दानगढ़ सहित अन्य वक्ताओं ने बताया कि जिन लोगों ने पर्ल कंपनी में पैसे जमा करवाए हैं और अभी तक उनके बैंक अकाउंट में पैसे नहीं आए हैं। बैठक में प्रधान जग्गा सिंह सिद्धू, गुरतेज सिंह, सुरेंद्र धवन सरदूलगढ़ आदि ने चर्चा करते हुए चिटफंड कंपनियों में फंसे निवेशकों के पैसे वापसी के लिए एकजुट होने की अपील की। संगठन ने स्पष्ट किया कि वे सरकार और संबंधित जांच कमेटियों के साथ लगातार संपर्क में हैं और निवेशकों को भरोसा दिलाया कि संघर्ष जारी रहेगा और जब तक अंतिम व्यक्ति को उसका पैसा नहीं मिल जाता, संगठन चैन से नहीं बैठेगा। इस बैठक में भोला सिंह, सतनाम सिंह, पप्पू सिंह, राकेश कुमार, गुरसेवक खालसा, राम रखा, बेगराज आदि मौजूद थे।

उपभोक्ताओं ने गैस एजेंसी पर दिया धरना

सिलेंडर की किल्लत व कालाबाजारी के आरोपों पर भड़के उपभोक्ता

सिलेंडर को लेकर लोगों को उठानी पड़ रही भारी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। गैस एजेंसी के बाहर धरना देते उपभोक्ता। फोटो : हरिभूमि

रतिया में रसोई गैस की आपूर्ति को लेकर मचे हाहाकार के बीच सोमवार को उपभोक्ताओं का गुस्सा फूट पड़ा। पिछले कई दिनों से सिलेंडरों के लिए भटक रहे उपभोक्ताओं ने गैस एजेंसी के बाहर धरना देकर जोरदार प्रदर्शन किया। उपभोक्ताओं का सीधा आरोप है कि गैस एजेंसी सिलेंडरों की कालाबाजारी कर रही है, जिसके कारण आम जनता को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

धरने पर बैठे उपभोक्ता जग्गी चहल, यादविंदर सिंह, गुरप्यार सिंह बाड़ा और मनी चहल सहित अन्य लोगों ने प्रशासन के सामने एक गंभीर मुद्दा उठाया। उन्होंने बताया कि 18 मार्च से 31 मार्च के बीच करवाई गई बुकिंग के सिलेंडर आज तक डिलीवर नहीं हुए हैं। उपभोक्ताओं के मोबाइल पर सिलेंडर डिलीवरी के सफल होने के मैसेज आ चुके हैं और कई मामलों में तो खातों में सब्सिडी भी पहुँच गई है, जबकि हकीकत में सिलेंडर उपभोक्ता के घर तक पहुँचा ही नहीं। उपभोक्ताओं और किसान नेताओं ने आरोप लगाया कि स्टॉक होने के बावजूद सिलेंडर की कालाबाजारी की जा रही है।

प्रदर्शन की सूचना मिलते ही फूड सप्लाई इंस्पेक्टर सुरेश कुमार मौके पर पहुँचे और गुस्साए लोगों को शांत करने का प्रयास किया। इंस्पेक्टर ने उपभोक्ताओं की समस्याओं को गंभीरता से सुना और उनकी लिखित शिकायतें लीं। उन्होंने आश्वासन दिया कि आपूर्ति व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा और किसी भी उपभोक्ता को परेशानी नहीं होने दी जाएगी। इस ठोस आश्वासन के बाद उपभोक्ताओं ने अपना धरना समाप्त किया।

उल्लेखनीय है कि रतिया में गैस किल्लत को लेकर पहले भी रोड जाम और नारेबाजी जैसी घटनाएं हो चुकी हैं। उपभोक्ताओं ने दो-टूक शब्दों में चेतावनी दी है कि यदि इस बार भी समस्या का समाधान केवल कागजों तक सीमित रहा, तो वे सभी किसानों और आम जनता को एकजुट कर एक बड़े और उग्र आंदोलन का आह्वान करेंगे।

गैस कालाबाजारी पर प्रशासन सख्त, 113 सिलेंडर किए जब्त

फतेहाबाद। जिला प्रशासन द्वारा गैस की कालाबाजारी पर रोक लगाने के लिए गठित टीमों द्वारा लगातार सख्त कार्रवाई की जा रही है। अब तक की कार्रवाई के दौरान 113 घरेलू व कमर्शियल सिलेण्डर अनुचित प्रयोग में उपयोग करते हुए पाए जाने पर जब्त किए गए हैं। प्रशासन इस प्रकार की गतिविधियों पर कड़ी नजर बनाए हुए है ताकि आम उपभोक्ताओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। डीएफएससी कुशल बूरा ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला में गैस आपूर्ति पूरी तरह से सामान्य बनी हुई है। तीनों तेल कंपनियों से कुल 6876 भरे हुए सिलेंडर प्राप्त हुए हैं, जबकि जिले की 23 गैस एजेंसियों के पास 10334 सिलेंडर स्टॉक में उपलब्ध हैं। बीते दिन गैस एजेंसियों द्वारा 5658 रिफिल किए गए, जिससे उपभोक्ताओं की मांग के अनुरूप नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है। उन्होंने बताया कि उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए जिला प्रशासन द्वारा हेल्पलाइन नंबर 01667-230773 जारी किया गया है। इस हेल्पलाइन पर प्राप्त शिकायतों को संबंधित नोडल अधिकारी तक पहुंचाकर त्वरित समाधान किया जा रहा है। जिला प्रशासन ने आमजन से अपील की है कि किसी भी प्रकार की अनियमितता की सूचना तुरंत हेल्पलाइन पर दें, ताकि समय रहते उचित कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।

एजेंसी संचालक की सफाई क्लोजिंग को बताया कारण

इन गंभीर आरोपों पर गैस एजेंसी संचालक रामनिवास ने अपना पक्ष रखते हुए कहा कि 31 मार्च वित्तीय वर्ष की क्लोजिंग तारीख होने के कारण तकनीकी कारणों से मैसेज या सब्सिडी में गड़बड़ हुई होगी। हमारे पास गैस का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है और किसी को घबराने की जरूरत नहीं है। कालाबाजारी के आरोपों पर उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि कोई कर्मचारी अवैध गतिविधियों या कालाबाजारी में शामिल पाया गया, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

खबर संक्षेप

पोस्टर मेकिंग में एमए हिंदी की ममता रही प्रथम

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय के ड्रग प्रीवेंशन सेल ने नशे के विरुद्ध जागरुकता के लिए अंतर महाविद्यालय स्तरीय पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन, वाद विवाद, भाषण एवं पावरपॉइंट प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। प्राचार्या अंशु उप्पल ने कहा कि विद्यार्थी जीवन सदेव सक्रिय रुप सकारात्मक संवाद से कुछ न कुछ सीखने के लिए होता हैं। ये जीवन का वो महत्वपूर्ण भाग होता हैं। जिसमें समग्र सीखनें की ललक व जिज्ञासा जागृत होती हैं। इसी समय में यदि विद्यार्थी का सही मार्गदर्शन हो जाए तो उसे सही दिशा मिल सकती हैं। ड्रग प्रीवेंशन सेल की संयोजिका डॉ. मंजु देवी ने कहा कि नशा व उससे संबंधित गतिविधियां हमारे समाज व राष्ट्र के लिए बेहद धातक हैं। पोस्टर मेकिंग में एमए हिंदी की ममता ने प्रथम, एमए राजनिति विज्ञान की इशिता रानी ने द्वितीय तथा बीए दूसरे वर्ष की रचना ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। स्लोगन लेखन में बीए द्वितीय वर्ष की उर्वशी ने प्रथम, एमए अर्थशास्त्र की सान्या ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता में बीए प्रथम की दीक्षा ने प्रथम व बीए द्वितीय वर्ष की सुहानी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी क्रम में पावरपॉइंट प्रस्तुति में शाह सतनाम जी महाविद्यालय के बीए प्रथम वर्ष के अमित ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। सभी विजेताओं को प्रमाण पत्र प्रदान किए। इस अवसर पर डॉ. रति तिवारी, डॉ सरबन कंबोज व डॉ. रचना मौजूद थे।

लावारिस अस्थियां लेकर 12 को रवाना होगा जत्था

सिरसा। श्री नीलकंठ समाज सेवा ट्रस्ट की एक महत्वपूर्ण बैठक ट्रस्ट के कार्यालय में संपन्न हुई। बैठक में यह निर्णय लिया गया कि ट्रस्ट आगामी 12 अप्रैल को लावारिस अस्थियों को एकत्रित कर हरिद्वार ले जाया जाएगा, जहां उन्हें पूर्ण विधि-विधान के साथ श्री गंगा में विसर्जित किया जाएगा। ट्रस्ट के सदस्य राजेंद्र चावला ने बताया कि ट्रस्ट लंबे समय से लावारिस मृतकों की अस्थियों को सम्मानजनक अंतिम विदाई देने का यह पुनीत कार्य करता आ रहा है। यह विसर्जन यात्रा भी इसी सेवा भावना का एक हिस्सा है। ट्रस्ट हर साल दोनों शिवरात्रियों पर विशाल भंडारे का आयोजन भी करती है। इसके अलावा नए वर्ष पर ऋषिकेश स्थित श्री नीलकंठ महादेव के प्रांगण में भी विशाल लंगर भंडारे का आयोजन करती है। ट्रस्ट लगातार समाजसेवा में भी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। शहर में निःशुल्क एंबुलेंस सेवा के साथ-साथ लावारिस अस्थियों का विधिपूर्वक विसर्जन भी ट्रस्ट द्वारा किया जा रहा है, जिससे मानवता की सच्ची मिसाल पेश हो रही है। इस मीटिंग में वीणा मुंजाल, अशोक सलूजा, शुभकरन रातुसरिया, लक्की मेहता, बिशंबर खुंगर, संजय सलूजा, मनोज सोनी, नरेश बब्बर, ओम प्रकाश, तरुण गर्ग व अन्य मौजूद थे।

लघु सचिवालय में धरने पर बैठे राधेश्याम सोनी

फतेहाबाद। जिले में कथित प्रशासनिक भ्रष्टाचार के विरुद्ध सामाजिक कार्यकर्ताओं ने मोर्चा खोल दिया है। पूर्व घोषित कार्यक्रम के अनुसार, आरटीआई कार्यकर्ता राधेश्याम सोनी सोमवार को लघु सचिवालय के मुख्य द्वार पर सांकेतिक धरने पर बैठ गए। उन्होंने सीधे तौर पर डीसी के पूर्व पीए और एक पूर्व एमएलसी की कार्यप्रणाली पर गंभीर आरोप लगाते हुए प्रशासन से उच्च स्तरीय जांच की मांग की है। धरने को संबोधित करते हुए राधेश्याम सोनी ने कहा कि शासन-प्रशासन में बैठे कुछ लोग आम जनता के हक पर डाका डाल रहे हैं। उन्होंने विशेष रूप से पूर्व पीए के कार्यकाल के दौरान जारी हुए सभी गन लाइसेंसों और पूर्व पीए व अजमेर सिंह की चल-अचल संपत्ति की निष्पक्ष जांच की मांग उठाई। सोनी ने कहा, वह अन्ना आंदोलन की विचारधारा से निकले हैं और भ्रष्टाचार के खिलाफ यह लड़ाई अंतिम सांस तक जारी रखेंगे। सोनी ने जिला प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी डॉ. विवेक भारती की कार्यशैली पर भरोसा जताते हुए उन्हें एक भला और ईमानदार अधिकारी बताया। उन्होंने डीसी से मांग की कि वे इस मामले में तेजी से जांच कमेटी गठित करें ताकि फतेहाबाद की जनता के सामने सच्चाई आ सके।

आशा वर्कर्स का प्रदर्शन, डीसी कार्यालय के बाहर सरकार के खिलाफ की नारेबाजी

फतेहाबाद। अपनी लंबित मांगों और सरकार की वादाखिलाफी के विरोध में सोमवार को आशा वर्कर्स यूनियन के बैनर तले जिलेभर की आशा वर्कर्स ने जिला उपायुक्त कार्यालय के बाहर एकत्रित होकर रोष प्रदर्शन किया। लघु सचिवालय के पास पार्क में इक_ा हुई आशा वर्कर्स ने हरियाणा सरकार और केंद्र सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और चेतावनी दी कि यदि उनकी मांगों का जल्द समाधान नहीं हुआ, तो एक बड़े और लंबे आंदोलन की रूपरेखा तैयार की जाएगी। आज के प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान शीला शकरपुरा ने की, जबकि मंच का संचालन जिला सचिव सविता भूना द्वारा किया गया। सभा को संबोधित करते हुए सीटू जिला सचिव ओमप्रकाश अनेजा, जिला प्रधान शीला शकरपुरा और सचिव सविता ने सरकार की नीतियों पर कड़े प्रहार किए। उन्होंने कहा कि सरकार एक तरफ बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का नारा देती है, लेकिन दूसरी तरफ धरातल पर काम करने वाली महिला वर्कर्स का मानसिक और आर्थिक शोषण किया जा रहा है। उन्होंने आरोप लगाया कि आशा वर्कर्स पर ऑनलाइन काम का भारी दबाव बनाया जा रहा है, जिसके कारण वे अपने नेचुरल वर्क पर ध्यान नहीं दे पा रही हैं। उन्होंने कहा कि आशा वर्कर्स पर 24 घंटे काम का दबाव रहता है, जो पूरी तरह से अनुचित है।

चीन में जूनियर वर्ल्ड वुशु चैम्पियनशिप में विजेता विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस स्कूल के दो विद्यार्थियों अनु एवं गौतम ने चीन में आयोजित 10वीं जूनियर वल्ड वुशु चैम्पियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक प्राप्त कर देश एवं विद्यालय का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। इस शानदार उपलब्धि पर विद्यालय परिसर में प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें वैदिक परंपरा के अनुसार विशेष हवन समारोह संपन्न हुआ। विद्यालय परिवार ने विद्यार्थियों की सफलता एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए ईश्वर से प्रार्थना की। कार्यक्रम के दौरान दोनों विजेता विद्यार्थियों का विधिवत सम्मान किया गया। विद्यालय की प्रधानाचार्या अमिता सिंह ने उन्हें बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा कहा कि यह सफलता कठिन परिश्रम, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है इस अवसर पर अनु एवं गौतम की माता ने विद्यालय का विशेष रूप से आभार व्यक्त किया।

16 अप्रैल से स्व-जनगणना की सुविधा, 1 मई से शुरू होगा हाउस लिस्टिंग कार्यः नगराधीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

नगराधीश अजय कुमार ने बताया कि देशभर में जनगणना कार्य की प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है और सिरसा जिला में भी इसकी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिले में हाउस लिस्टिंग एवं हाउसिंग सेंसस का कार्य एक मई से 30 मई तक किया जाएगा। इसके अतिरिक्त 16 अप्रैल से 30 अप्रैल तक स्व-जनगणना की सुविधा भी उपलब्ध रहेगी, जिसके तहत नागरिक स्वयं पोर्टल पर अपनी जानकारी अपलोड कर सकेंगे। नगराधीश सोमवार को स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में आयोजित पत्रकार वार्ता को संबोधित कर रहे थे। नगराधीश ने बताया कि जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में जनगणना का कार्य सुव्यवस्थित तरीके से संपन्न कराने के लिए 11 चार्ज अधिकारियों की नियुक्ति की गई है। इन अधिकारियों की निगरानी में पूरे जिले में जनगणना प्रक्रिया संचालित होगी। उन्होंने बताया कि नगर परिषद सिरसा व डबवाली, नगर पालिका कालांवाली, रानियां और ऐलनाबाद सहित प्रत्येक तहसील को एक चार्ज के रूप में निर्धारित किया गया है, जहां गणना कार्य किया जाएगा। उन्होंने बताया कि जनगणना को सुचारू रूप से पूरा करने के लिए लगभग 700 से 800 की आबादी पर एक प्रगणक (एन्यूमरेटर) नियुक्त किया गया है, जबकि प्रत्येक छह प्रगणकों पर एक सुपरवाइजर तैनात किया गया है। इससे कार्य की निगरानी और पारदर्शिता सुनिश्चित की जा सकेगी। उन्होंने कहा कि 6 से 8 अप्रैल तक प्रगणकों को प्रशिक्षण देने का कार्य शुरू हो गया है, जो 22 अप्रैल तक अंतिम शेड्यूल के रुप में रहेगा ताकि वे जनगणना के कार्य को सही और प्रभावी ढंग से पूरा कर सकें।

अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने को लेकर हुई जिला स्तरीय बैठक

फतेहाबाद। अक्षय तृतीया के अवसर पर बाल विवाह जैसी कुरीति की रोकथाम को लेकर जिला प्रशासन द्वारा जिला स्तरीय बैठक आयोजित की गई। बैठक में एडीसी अनुराग ढालिया ने बाल विवाह रोकथाम के लिए प्रभावी रणनीति पर चर्चा कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी अनुराग ढालिया ने अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में सतर्कता बढ़ाएं और संभावित बाल विवाह के मामलों पर कड़ी नजर रखें। विशेष रूप से संवेदनशील क्षेत्रों की पहचान कर वहां निगरानी टीमों को सक्रिय रखने के निर्देश दिए ताकि समय रहते ऐसी घटनाओं को रोका जा सके। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जन-जागरूकता अभियानों को और अधिक प्रभावी बनाएं तथा गांव स्तर तक लोगों को बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करें। साथ ही, किसी भी संदिग्ध सूचना पर तुरंत कार्रवाई करते हुए संबंधित विभागों के साथ समन्वय स्थापित करने के निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराई को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। एडीसी ने सभी विभागों को निर्देश दिए कि वे आपसी तालमेल के साथ कार्य करते हुए सुनिश्चित करें कि अक्षय तृतीया के अवसर पर जिले में कहीं भी बाल विवाह की घटना न हो।

नाथूसरी चौपटा में जनगणना 2027 के लिए प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

जनगणना 2027 के आयोजन की तैयारियों के तहत नाथूसरी चोपटा ब्लॉक में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया, जिसका उद्घाटन नायब तहसीलदार लोकेश शर्मा ने किया। नायब तहसीलदार लोकेश शर्मा ने बताया कि जनगणना के सफल संचालन के लिए व्यापक एवं चरणबद्ध प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से प्रगणक और पर्यवेक्षक को फील्ड ट्रेनरों द्वारा प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रगणकों और सुपरवाइजर्स को डिजिटल उपकरणों एवं मोबाइल एप्लीकेशन के माध्यम से डेटा संग्रहण के लिए सक्षम बनाना है। इस प्रक्रिया में हाउस लिस्टिंग ऑपरेशन ऐप का उपयोग किया जाएगा, जिसके जरिए प्रत्येक परिवार एवं आवास से संबंधित जानकारी ऑनलाइन दर्ज की जाएगी। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को मोबाइल/टैबलेट के उपयोग, डेटा एंट्री प्रक्रिया, प्रश्नावली की समझ तथा डेटा की शुद्धता और गोपनीयता बनाए रखने के बारे में विस्तृत जानकारी दी जा रही है। उन्होंने बताया कि जनगणना 2027 की एक महत्वपूर्ण विशेषता 'स्व-गणना' की सुविधा भी है, जिसके अंतर्गत नागरिक स्वयं ऑनलाइन माध्यम से अपनी जानकारी दर्ज कर सकेंगे। इसके बाद प्रगणक द्वारा सत्यापन किया जाएगा, जिससे आंकड़ों की सटीकता सुनिश्चित हो सके।

जल निकासी परियोजना में हुई अनियमितताओं की हो जांचः शर्मा

सिरसा। शहर में जल निकासी व्यवस्था को लेकर एक बार फिर सियासत गरमा गई है। प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने नगरपरिषद की बहुचर्चित स्टॉर्म वॉटर परियोजना में हुई अनियमितताओं के लिए सरकार और प्रशासन को कटघरे में खड़ा किया है। शर्मा ने सोमवार को जारी बयान में करोड़ों रुपए खर्च होने के बावजूद शहर की हालत बद से बदतर हो गई है और आम जनता को इस परियोजना का कोई लाभ नहीं मिला। उन्होंने आरोप लगाया कि इस परियोजना में नगर परिषद के अधिकारियों और ठेकेदारों की मिलीभगत से बड़े स्तर अनियमितताएं हुई हैं। उन्होंने कहा कि दो बार पूरे शहर को खोद दिया गया, सडक़ें उखाड़ दी गई, व्यापार ठप हो गया, लेकिन जल निकासी की स्थिति आज भी जस की तस बनी हुई है। शर्मा ने कहा कि कि स्टॉर्म वॉटर फेज वन परियोजना पूरी तरह से फ्लॉप साबित हुई। करोड़ों रुपए खर्च करने के बावजूद बारिश के दौरान शहर में जलभराव की समस्या कम होने के बजाय और बढ़ गई है। गत दिवस हुई बारिश ने नगर परिषद के दावों की पोल खोल दी। शहर के कई इलाके जलमग्न हो गए, जिससे लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा।

विद्यार्थियों को जिम्मेदार और प्रभावशाली क्रिएटर बनने के लिए किया प्रेरित

विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को आधुनिक कंटेंट क्रिएशन की तकनीकों से अवगत कराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। कार्यशाला में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग तथा पब्लिक मीडिया टेक फाउंडेशन नई दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में विद्यार्थियों के लिए दो दिवसीय स्टूडेंट क्रिएटर वर्कशॉप का सफल आयोजन किया गया। इस वर्कशॉप का उद्देश्य विद्यार्थियों को डिजिटल युग में कंटेंट निर्माण की बारीकियों से अवगत कराना तथा उन्हें एक जिम्मेदार और प्रभावशाली कंटेंट क्रिएटर के रूप में विकसित करना रहा। वर्कशॉप में विषय विशेषज्ञ वक्ताओं के रूप में मुंबई से पहुंचे मीडिया प्रोफेशनल शलभ उपाध्याय, इंदौर से पहुंची डिजिटल स्टोरीटेलर रिसिका जोशी तथा नई दिल्ली से पहुंचे युवा कंटेंट स्ट्रैटेजिस्ट सुधांशु सिंह भृगुवंशी ने भाग लिया। विशेषज्ञों ने अपने अनुभव साझा करते हुए विद्यार्थियों को आधुनिक कंटेंट क्रिएशन की तकनीकों से अवगत कराया।

इस अवसर पर आयोजित तकनीकी सत्रों में संपादन, प्रभावी नैरेटिव निर्माण तथा स्टोरीटेलिंग जैसे विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। वक्ताओं ने बताया कि एक सफल कंटेंट के लिए केवल जानकारी ही नहीं, बल्कि प्रस्तुति, भावनात्मक जुड़ाव और दर्शकों की समझ भी उतनी ही आवश्यक है।

वहीं सुधांशु सिंह भृगुवंशी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज का युवा डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। जरूरी है कि हम जिम्मेदारी के साथ तथ्यपरक और जागरूकता फैलाने वाला कंटेंट तैयार करें। विशेषज्ञ शलभ उपाध्याय ने संपादन और प्रस्तुति की बारीकियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एक अच्छा कंटेंट वही है जो दर्शकों को जोड़ सके और स्पष्ट संदेश दे सके। इसके लिए तकनीकी दक्षता और रचनात्मकता का संतुलन आवश्यक है। वर्कशॉप के दौरान विद्यार्थियों को व्यावहारिक प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से विभिन्न असाइनमेंट भी दिए गए, जिनके माध्यम से वे सीखी गई तकनीकों का अभ्यास कर सकेंगे। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लेते हुए विशेषज्ञों से संवाद किया और अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त किए।

कंटेंट तैयार करें

रिसिका जोशी ने अपने संबोधन में कहा कि कहानी केवल जानकारी देने का माध्यम नहीं होती, बल्कि यह समाज में बदलाव लाने का एक सशक्त उपकरण है। यदि हम सही दृष्टिकोण के साथ कंटेंट तैयार करें, तो हम अनसुनी आवाज़ों को मंच दे सकते हैं।

भाजपा स्थापना दिवस, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने पैतृक गांव डांगरा में किया ध्वजारोहण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के अवसर पर सोमवार को राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने अपने पैतृक गांव डांगरा, विधानसभा टोहाना में पार्टी का ध्वज फहराकर उत्सव की शुरुआत की। बूथ संख्या 148 पर आयोजित इस कार्यक्रम में सांसद ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए संगठन की मजबूती और राष्ट्रसेवा का संकल्प दिलाया। सांसद सुभाष बराला ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा का स्थापना दिवस केवल एक सांगठनिक उत्सव नहीं है, बल्कि यह राष्ट्रसेवा, संगठन के प्रति अटूट निष्ठा और जनकल्याण के संकल्प को दोहराने का अवसर है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने अपने सिद्धांतों और कार्यकर्ताओं के परिश्रम के बल पर ही आज देश की राजनीति में सबसे विश्वसनीय पहचान बनाई है।

सांसद ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे 'राष्ट्र प्रथम' के मूल मंत्र को अपने जीवन में आत्मसात करें। उन्होंने कहा, संगठन की मजबूती ही देश की प्रगति का आधार है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश निरंतर विकास की ओर अग्रसर है। हमारी प्राथमिकता गरीब, किसान, युवा और महिलाओं का कल्याण सुनिश्चित करना है। बूथ स्तर पर सक्रियता बढ़ाने पर जोर देते हुए सुभाष बराला ने कहा कि बूथ कार्यकर्ता ही असल में संगठन की रीढ़ हैं। उनकी मेहनत और समर्पण से ही सरकारी योजनाएं समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंच पाती हैं। उन्होंने युवा कार्यकर्ताओं को पार्टी की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने के लिए प्रेरित किया।

ये रहे मौजूद

गांव के सरपंच प्रतिनिधि कुलदीप डांगरा, सूरजभान धत्तरवाल, जिले सिंह धत्तरवाल, सुरजीत चेयरमैन, सतीश मील, बलराज नंबरदार, कृष्ण मेहरिया, बलबीर जांगड़ा, उमेद मूंड, अनिल जांगड़ा और नंबरदार सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।