हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 21 अप्रैल 2026

11 फतेहाबाद, रतिया और टोहाना में फायर ब्रिगेड की सेवाएं पूरी तरह

12 वादाखिलाफी के विरोध में उतरे नगरपरिषद कर्मचारी

मांग : बॉयोमेट्रिक सहित फसल खरीद पर लगी शर्तों को तुरंत वापस ले सरकार

गेहूं खरीद की शर्तों के खिलाफ किसानों ने मार्केट कमेटी कार्यालयों पर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

अनाज मंडियों में गेहूं की सरकारी खरीद के दौरान आ रही तकनीकी दिक्कतों और सरकार द्वारा थोपी गई नई शर्तों को लेकर किसानों का आक्रोश बढ़ता जा रहा है। इसको लेकर किसान सभा द्वारा संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर सोमवार को जिलेभर में मार्केट कमेटी कार्यालय का घेराव करते हुए धरना दिया। धरने पर बैठे किसानों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। धरने के बाद मार्केट कमेटी सचिव के माध्यम से प्रदेश के मुख्यमंत्री के नाम एक मांग पत्र सौंपा। किसानों ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि यदि खरीद प्रक्रिया को सरल नहीं बनाया गया, तो वे आंदोलन को और तेज करने के लिए मजबूर होंगे। भट्टूकलां में दिए गए धरने की अध्यक्षता किसान नेता सुरजमल जाखड़ ने की व संचालन सुभाष चन्द्र भादू ने किया। मुख्य वक्ता के रूप में सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा, मा. हनुमान सिंह व रोहताश डूडी ने भाग लिया। रतिया में भारतीय किसान यूनियन एकता उग्राहा के जिला प्रधान निर्भय, किसान सभा से राजेन्द्र बाटू की अध्यक्षता में किसानों ने विरोध प्रदर्शन किया। भूना मार्किट कमेटी पर किए गए प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान नेता रामस्वरूप ढाणी गोपाल ने की, जबकि संचालन किसान सभा के तहसील प्रधान मुंशीराम और सचिव सोमनाथ द्वारा किया गया।

भट्टूकलां। मार्किट कमेटी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करते किसान।

ये हैं किसानों की प्रमुख मांगें

किसान नेताओं ने मांग की है कि बायोमेट्रिक वेरिफिकेशन और ट्रैक्टर फोटो अपलोड करने जैसी जटिल शर्तों को तुरंत प्रभाव से हटाया जाए और पुरानी पद्धति के अनुसार खरीद की जाए। मंडी में आने वाले प्रत्येक किसान की फसल को न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने की पूर्ण गारंटी दी जाए। खरीद प्रक्रिया को पूरी तरह से किसान हितैषी बनाया जाए ताकि अन्नदाता को अपनी उपज बेचने में अपमानित न होना पड़े।

सिरसा। सिरसा मार्केट कमेटी के बाहर धरना देते किसान। फोटो : हरिभूमि

किसानों ने मार्केट कमेटियों का किया घेराव

सिरसा। संयुक्त किसान मोर्चा हरियाणा के आह्वान पर सोमवार को किसानों ने सिरसा जिले की मार्केट कमेटियों का घेराव किया गया। धरना प्रदर्शन में किसान-मजदूर संगठनों व व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। किसान नेताओं ने कहा कि सरकार अपनी मनमानी नीतियों से किसान व मजदूरों के साथ-साथ व्यापारियों को भी प्रताड़ित कर रही है, जिसे किसी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सिरसा के अलावा डबवाली, ऐलनाबाद, कालांवाली, चोपटा व डिंग मंडी में भी किसानों ने मार्केट कमेटी कार्यालय के बाहर तीन घंटे तक धरना दिया और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। प्रदर्शन के दौरान किसान नेता भरत झाझड़ा, ओम झुरिया, जगदीश बैनीवाल, महावीर पचार, दीवान सहारण, पप्पू झुरिया,बनवारी पचार फौजी और साहब राम चाडीवाल ने सरकार की नीतियों पर कड़ा विरोध जताया। उन्होंने कहा कि बायोमेट्रिक मशीन लागू होने से किसानों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

जिले में गेहूं कटाई का काम पूरा, अप्रैल के अंत तक निपट जाएगी खरीद

- मंडियों में अब तक 65 लाख 86 हजार 650 क्विंटल गेहूं पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

जिले में गेहूं की कटाई का कार्य अब पूरी तरह संपन्न हो चुका है और खेतों से फसल मंडियों तक पहुंच चुकी है। इस बार मौसम के अचानक बदले तेवरों ने किसानों की रफ्तार को और तेज कर दिया, जिसके चलते मंडियों में गेहूं की आवक ने पिछले साल का आंकड़ा भी पार कर लिया है। आंकड़ों के अनुसार फतेहाबाद की मंडियों में अब तक 65 लाख 86 हजार 650 क्विंटल गेहूं पहुंच चुका है, जबकि पिछले वर्ष यह आंकड़ा 65 लाख 65 हजार 240 क्विंटल रहा था। यानी इस बार करीब 21 हजार क्विंटल अधिक गेहूं मंडियों में आया है। इस बार पिछले साल से ज्यादा आवक होने से किसान मालामाल हो रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है यह 15 साल का रिकार्ड है जब गेहूं उत्पादन ज्यादा रहेगा। इस बार जिले में 4 लाख 6 हजार 608 एकड़ में गेहूं की बिजाई हुई थी। बार बार बदलते मौसम व मार्च में पश्चिमी विक्षोभ आने से इस बात का डर था कि गेहूं उत्पादन में कमी आएगी लेकिन गेहूं पकने तक मौसम किसानों के अनुकूल रहा और अंत तक तेज धूप से गेहूं को फायदा मिला। यही कारण है कि इस बार पिछले साल से ज्यादा गेहूं की आवक हो चुकी है। अभी 10 दिन तक गेहूं ओर आएगी। ऐसे में उम्मीद की जा रही है कि गेहूं पिछले 15 सालों का रिकार्ड तोडेगी। इस बार मौसम में आई तेजी, खासकर आंधी और बारिश की आशंका ने किसानों को अपनी फसल जल्द से जल्द सुरक्षित करने के लिए मजबूर किया। यही वजह रही कि किसान तेजी से कटाई के बाद सीधे मंडियों की ओर रुख करते नजर आए। मंडियों में इन दिनों ट्रैक्टर-ट्रॉलियों और अन्य वाहनों की लंबी कतारें देखी जा रही हैं, जिससे साफ है कि किसान किसी भी तरह की जोखिम नहीं लेना चाहते। हालांकि आवक तेज रही है, लेकिन खरीद की रफ्तार अपेक्षाकृत धीमी नजर आ रही है। जिले में अब तक 39 लाख 4 हजार 380 क्विंटल गेहूं की खरीद की जा चुकी है। यानी कुल आवक का लगभग आधा हिस्सा ही सरकारी एजेंसियों द्वारा खरीदा गया है। इससे मंडियों में गेहूं का बड़ा स्टॉक जमा हो गया है, जो प्रशासन और खरीद एजेंसियों के लिए चुनौती बना हुआ है। उठान की स्थिति भी संतोषजनक नहीं कही जा सकती। अब तक केवल 12 लाख 20 हजार 78 क्विंटल गेहूं का ही उठान हो पाया है।

फतेहाबाद। गेहूं कटाई के बाद खाली पड़े खेत। फोटो : हरिभूमि

खरीद-उठान की स्थिति

फतेहाबाद जिले में आवक	6586650
अब तक हुई खरीद	3904380
अब तक हुआ उठान	1220078
मंडियों में पड़ा गेहूं	5366572
पिछले साल हुई आवक	6565240

(आंकड़े क्विंटल में)

पिछले 7 सालों में हुई गेहूं खरीद

वर्ष	कुल खरीद
2020	7,12,551 एमटी
2021	6,94,461 एमटी
2022	4,29,641 एमटी
2023	6,14,656 एमटी
2024	7,01,641 एमटी
2025	6,56,524 एमटी
2026	6,58,665 एमटी (अब तक)

खबर संक्षेप

स्कूटी सवार युवक 6.44 ग्राम हेरोइन सहित काबू

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद की टीम ने एक युवक को हेरोइन की तस्करी करते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के पास से 6.44 ग्राम हेरोइन बरामद की है और तस्करी में इस्तेमाल की जा रही इलेक्ट्रिक स्कूटी को भी जब्त कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान नरेश कुमार निवासी गांव बनावाली के रूप में हुई है।

सीआईए ने देसी पिस्तौल सहित युवक दबोचा

फतेहाबाद। अपराध जांच शाखा की टीम ने नाढोड़ी मोड़ के पास घेराबंदी कर एक युवक को अवैध देसी पिस्तौल सहित काबू किया है। आरोपी की पहचान जयबीर पुत्र सुखचन्द निवासी कमालवाला के रूप में हुई है। सीआईए फतेहाबाद के प्रभारी वेदपाल ने बताया कि पुलिस टीम शाम के समय अपराध रोकथाम के उद्देश्य से भूना-कुलां रोड पर गश्त कर रही थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

रतिया में अवैध शराब की चलती भट्टी पकड़ी

फतेहाबाद। सीआईए रतिया की टीम ने मुंशीवाली नहर के पास एक प्लाट में चल रही अवैध शराब की भट्टी पर छापेमारी कर एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मौके से भारी मात्रा में लाहन और अवैध शराब बरामद की है।

फसल का समय पर किया जाए उठान

- उपायुक्त ने खरीद सीजन से जुड़े सभी अधिकारियों को निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

खरीद सीजन से जुड़े सभी अधिकारी खरीद एवं उठान प्रक्रिया में तेजी लाएं। मंडियों में पड़े रेडी टू लिफ्ट फसल का समयबद्ध उठान सुनिश्चित किया जाए। अब सीजन का पीक चल रहा है इसलिए परिवहन और भंडारण की व्यवस्था मजबूत रखें। किसी भी मंडी में जगह की कमी नहीं होनी चाहिए। सुनिश्चित करें कि किसानों को मंडी में अपनी फसल उतारने में और उसको बेचने में किसी प्रकार की परेशानी नहीं न आए। यह निर्देश डीसी डॉ. विवेक भारती ने सोमवार को उपायुक्त कार्यालय में गेहूं खरीद प्रक्रिया की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को दिए। उन्होंने अधिकारियों से गेहूं खरीद को लेकर चल रही कार्रवाई की जानकारी ली। उन्होंने जिले भर की मंडियों से उठान कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि उठान के लिए ट्रक के फेरे बढ़ाकर अनलोड करवाएं। किसानों को मंडी में फसल उतारने के लिए इंतजार न करना पड़े। ट्राली खाली करने में उतना ही समय लगे, जितना तकनीकी रूप से जरूरी है।

फतेहाबाद। गेहूं खरीद प्रक्रिया की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

किसानों को नहीं होगी परेशानी : विजयेंद्र

- अतिरिक्त मुख्य सचिव ने कालांवाली अनाज मंडी का किया निरीक्षण, आढ़तियों व किसानों से की बातचीत

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

कृषि एवं पंचायत विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव विजयेंद्र कुमार ने कहा कि मंडियों में गेहूं फसल की खरीद प्रक्रिया सुचारू रूप से चल रही है। अभी तक किसानों की ओर से किसी प्रकार की परेशानी की शिकायत नहीं आई है। उठान कार्य भी जारी है और इसमें तेजी लाई जाएगी। सरकार किसानों की गेहूं की फसल का एक-एक दाना खरीदने के लिए सफलता पूर्वक खरीद प्रक्रिया चल रही है। अतिरिक्त मुख्य सचिव सोमवार को कालांवाली अनाज मंडी के निरीक्षण के दौरान मीडिया से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि मंडियों में गेहूं की खरीद प्रक्रिया पूरी तरह सुचारू रूप से चल रही है। अभी तक किसानों की ओर से किसी भी प्रकार की परेशानी या तकनीकी खामी की शिकायत नहीं मिली है। चाहे गेट पास काटने की प्रक्रिया हो या बायोमेट्रिक सत्यापन, सभी प्रणालियां सही ढंग से काम कर रही हैं।

सिरसा। अनाज मंडी का निरीक्षण करते अतिरिक्त मुख्य सचिव विजयेंद्र कुमार।

दिए निर्देश

अतिरिक्त मुख्य सचिव विजयेंद्र कुमार ने आढ़तियों, किसानों व ट्रांस्पोर्टर से बातचीत कर उनकी आवश्यकताएं जानी और मौके पर मौजूद अधिकारियों को जल्द पूर्ण करने के निर्देश दिए। इस दौरान आढ़तियों व किसानों ने मंडी के साथ लगती सड़क का लेवल उपर होने के कारण मंडी में बारिश के दिनों में जलभराव की समस्या रखते हुए इसका जल्द हल करवाने की मांग रखी। इसके अलावा नई एडिशनल मंडी की चार दिवारी बनाने की भी मांग रखी ताकि मंडी में सुरक्षा व्यवस्था और मजबूत हो।

चेक बाउंस के मामलों में 10 वांछित गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

पुलिस ने चेक बाउंस मामलों में शामिल 10 वांछितों को गिरफ्तार किया है। यह कार्रवाई विभिन्न पुलिस टीमों द्वारा महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर की गई। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि अदालत द्वारा आरोपियों को बार-बार नोटिस जारी किए जाने के बावजूद वे अदालत में हाजिर नहीं हुए। इसके बाद पुलिस ने विशेष अभियान शुरू किया और लगातार छानबीन व सूचना एकत्रित कर विभिन्न स्थानों पर छापेमारी की गई। इस अभियान में एक महिला सहित दस वांछित आरोपी गिरफ्तार किए गए। गिरफ्तार आरोपियों में बलविंद्र कौर निवासी गांव जाखल, जिला फतेहाबाद, तृप्त खन्ना निवासी सेठी धर्मशाला, नजदीक रानियां रोड, सिरसा, सन्नी निवासी वार्ड नंबर 05 भूना, जिला फतेहाबाद, रणधीर सिंह निवासी गांव गजुवाला, जिला सिरसा, राकेश कुमार निवासी गांव रुपाणा बिश्नोईयां, जिला सिरसा, जगमाल सिंह निवासी गांव बेहरवाला, जिला सिरसा, कर्ण सिंह निवासी वार्ड नंबर 07, ऐलनाबाद, कुलदीप कुमार निवासी गांव डंगबी, जिला सिरसा,और मोहित कुमार निवासी लाजपत रोड, फतेहाबाद शामिल हैं।

लाखों का डोडा पोस्त बरामद, चार काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭डबवाली

- प्याज की आड़ में कर रहे थे तस्करी

पुलिस ने नशा तस्करी के एक बड़े गिरोह का पर्दाफाश करते हुए डबवाली क्षेत्र से लाखों रुपये का चूरापोस्त पकड़ा है। पुलिस ने पिकअप व कार सवार राजस्थान के चार तस्करों को मौके से गिरफ्तार किया है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखड़ ने सोमवार को प्रेसवार्ता में इसका खुलासा करते हुए बताया कि पकड़े गए चूरापोस्त की कीमत करीब 15 लाख रुपये आकी गई है। डीएसपी ने बताया कि तस्कर प्याज की आड़ में चूरापोस्त की तस्करी करते है। तस्करी वाले वाहन के आगे एक पायलट गाड़ी भी चलती है जोकि रास्ते की खबर देती थी। संदीप धनखड़ ने बताया कि पुलिस टीम गश्त पड़ताल के दौरान गांव सकताखेड़ा बस अड्डा क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूत्रों से सूचना मिली कि राजस्थान की ओर से एक पिकअप में भारी मात्रा में पोस्त तस्करी कर पंजाब की ओर ले जाया जा रहा है, जिसे एक कार पायलट कर रही है। सूचना पर तत्परता से कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने नाकाबंदी की।

सिरसा। पकड़े गए चूरापोस्त तस्कर। फोटो : हरिभूमि

1.490 क्विंटल नशा पकड़ा

इसी दौरान पीछे से एक पिकअप गाड़ी आई जिसमें प्याज के कट्टे भरे थे। पुलिस ने पिकअप गाड़ी की तलाशी ली तो प्याज के कट्टों को नीचे पांच प्लास्टिक के थैलों में चूरापोस्त भरा हुआ था। पुलिस ने मौके से एक क्विंटल 490 ग्राम चूरापोस्त बरामद किया है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए तस्करों की पहचान राजस्थान निवासी रितिक सैन, नरसीराम, तेजाराम व नरसीराम के रूप में हुई है।

सड़क पर गिरे 30 लेडीज सूट असली मालिक को लौटाए

पुलिस विभाग के कुक ने दिखाई ईमानदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस जहां एक ओर अपराधियों पर शिकंजा कस रही है, वहीं दूसरी ओर विभाग के कर्मचारियों का मानवीय और ईमानदार चेहरा भी सामने आ रहा है। ताजा मामला पुलिस विभाग में कुक के पद पर तैनात कर्मचारी मलकीत सिंह से जुड़ा है, जिन्होंने सडक़ पर मिले कीमती सूटों को उनके असली मालिक तक पहुंचाकर ईमानदारी की अनूठी मिसाल पेश की है। मिली जानकारी के अनुसार घटना 18 अप्रैल की शाम करीब 6:30 बजे की है। भूना रोड-सिरसा रोड हाईवे पुल के नीचे से गुजर रही एक हरियाणा रोडवेज की बस से अचानक लगभग 30 लेडीज सूटों का एक बंडल सडक़ पर गिर गया। बस चालक को इसका आभास नहीं हुआ और बस आगे निकल गई। इसी दौरान पीछे से आ रहे मलकीत सिंह की नजर इन सूटों पर पड़ी। उन्होंने तुरंत सामान इकट्ठा किया और बस को रुकवाने के लिए कुछ दूर तक पीछा भी किया, लेकिन बस की गति तेज होने के कारण वह सफल नहीं हो पाए।

पुलिस लाइन फतेहाबाद में पतंजलि योग समिति के सहयोग से लगाया योग शिविर

स्वस्थ एवं तनावमुक्त जीवन का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

पुलिस लाइन फतेहाबाद में पतंजलि योग समिति फतेहाबाद के सहयोग से योग शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उपपुलिस अधीक्षक नरसिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का उद्देश्य पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हुए उन्हें तनावमुक्त जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। योग शिविर के दौरान पतंजलि योग समिति के योगाचार्य सुरेंद्र कुमार एवं योगाचार्य बजरंग लाल ने पुलिस कर्मियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास करवाया। सत्र की शुरुआत सूक्ष्म व्यायाम से की गई, जिसके पश्चात अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका जैसे प्राणायाम तथा ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन सहित कई आसनों का अभ्यास कराया गया। योगाचार्यों ने विस्तार से बताया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, मानसिक तनाव कम होता है तथा कार्यक्षमता में सकारात्मक वृद्धि होती है। डीएसपी नरसिंह ने कहा कि पुलिस का कार्य अत्यंत चुनौतीपूर्ण एवं तनावपूर्ण होता है, ऐसे में योग जैसी प्राचीन भारतीय पद्धति पुलिस कर्मियों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकती है। उन्होंने कहा कि यदि पुलिस कर्मचारी नियमित रूप से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें, तो वे न केवल शारीरिक रूप से फिट रहेंगे, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनेंगे, जिससे उनके कार्य निष्पादन में भी सुधार आएगा। योगाचार्य सुरेंद्र कुमार ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक संपूर्ण जीवनशैली है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को बनाए रखती है।

फतेहाबाद। शिविर में योगाभ्यास करते पुलिस कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट करें योग

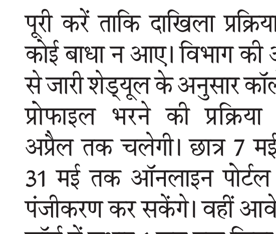
वहीं योगाचार्य बजरंग लाल जी ने उपस्थित पुलिस कर्मियों को प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग करने का संदेश देते हुए कहा कि इससे जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और व्यक्ति स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रहता है। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने योग के महत्व को समझते हुए इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का संकल्प लिया। उन्होंने इस प्रकार के आयोजनों को समय-समय पर आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया, ताकि पुलिस बल सदैव फिट, सतर्क एवं सक्षम बना रहे।

कॉलेजों में दाखिले का शेड्यूल जारी

- विद्यार्थी 7 से 31 मई तक ऑनलाइन पोर्टल पर कर सकेंगे पंजीकरण

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

इस वर्ष 12वीं कक्षा पास कर कॉलेज में प्रवेश के इच्छुक विद्यार्थियों के लिए अच्छी खबर है। उच्चत्तर शिक्षा विभाग ने सत्र 2026-27 के लिए कॉलेजों में दाखिले का विस्तृत शेड्यूल जारी कर दिया है। है। इस बार पूरी दाखिला प्रक्रिया ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से होगी जिसमें पंजीकरण से लेकर फीस जमा करने तक सभी चरण शामिल हैं। विभाग ने सभी छात्रों को सलाह दी है कि वे निर्धारित तिथियों का विशेष ध्यान रखें और समय पर आवेदन प्रक्रिया पूरी करें ताकि दाखिला प्रक्रिया में कोई बाधा न आए। विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार कॉलेज प्रोफाइल भरने की प्रक्रिया 25 अप्रैल तक चलेगी। छात्र 7 मई से 31 मई तक ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकरण कर सकेंगे। वहीं आवेदन फॉर्म में सुधार 1 जून तक किया जा सकेगा। सभी आवेदकों की सूची 2 जून को जारी की जाएगी जिसमें संभावित आपत्तियां या त्रुटियां भी दर्शाई जाएंगी। कॉलेजों द्वारा दस्तावेजों का सत्यापन और छात्रों द्वारा आपत्तियों का निवारण 9 मई से 6 जून तक किया जाएगा।

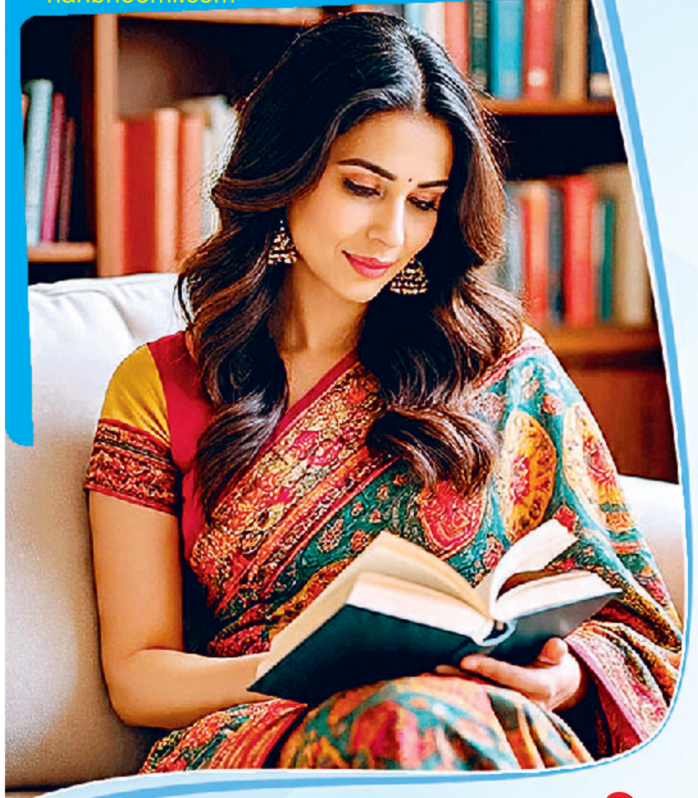


राजकीय महिला महाविद्यालय भोडियाखेड़ा।

फाइनल सूची 11 जून को जारी होगी

बता दें कि पहली मेरिट लिस्ट (फेज-1) की प्रोविजनल सूची 10 जून को और फाइनल सूची 11 जून को जारी होगी। फीस जमा करने की अंतिम तिथि 12 जून से 15 जून तक निर्धारित है। दूसरी मेरिट लिस्ट (फेज-2) की प्रोविजनल सूची 16 जून को और फाइनल सूची 17 जून को जारी की जाएगी। इसके लिए फीस 18 जून से 22 जून तक जमा की जा सकेगी। वहीं तीसरे चरण में फिजिकल काउंसलिंग का प्रावधान है। खाली सीटों के लिए काउंसलिंग 24 जून को होगी।

हरिभूमि सहेली



विशेष : विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

किताबें पढ़कर एक अलग ही आनंद मिलता है, सिर्फ आनंद ही नहीं मिलता एक अलग तरह की दृष्टि भी मिलती है। हम बहुत कुछ गहराई से देखने-समझने लगते हैं। किताबें अंतर्ज्ञान बढ़ाकर हमें जागरूक बनाती हैं। सशक्त बनने के लिए हर स्त्री का किताबें पढ़ना जरूरी है।

किताबें केवल आनंद ही नहीं एक अलग नजरिया भी देती हैं

आवरण कथा

कल्पना मनोरमा, साहित्यकार

किताबें केवल पढ़ने का ही सुख नहीं देतीं, देखने की दृष्टि भी बदल देती हैं। बदली हुई दृष्टि ही बदलते समय को गहराई से देख सकती है। एक ही काम, एक ही दिनचर्या, एक ही जीवन, किताबों के बिना भी चलता है, लेकिन किताबों के साथ वही जीवन समझ में आने लगता है, उसके भीतर छिपे अर्थ धीरे-धीरे समझ में आने लगते हैं। कहने का आशय यह है कि साहित्य मनुष्य को उसके भीतर के सत्य से परिचित कराता है।

पढ़ने से मिलती है नई दृष्टि

एक स्त्री, जो दिन भर घर के कामों में लगी रहती है जैसे रसोई, सफाई, बच्चों की देखभाल। वह इन सबको अपने कर्तव्य की तरह निभाती है। उसका दिन एक निश्चित ढर्रे में बीतता है, जिसमें उसके लिए ठहरने की जगह बहुत कम होती है। लेकिन उसे पढ़ने का अवसर मिले, तो संभव है कि वह इन्हीं कामों को एक अलग नजर से देखे। वह यह समझे कि उसका श्रम अदृश्य क्यों है, उसका समय उसका अपना क्यों नहीं है, और उसका मौन कब, कैसे उसकी आदत बन गया?

आप बनती हैं जागरूक

स्त्री को किताबें पढ़ने का समय जरूर निकालना चाहिए, क्योंकि किताबें उसे उसके काम से अलग नहीं करतीं, बल्कि उसी काम के भीतर एक नई जागरूकता भर देती हैं। किताबें स्त्री को यह नहीं सिखातीं कि क्या करना है, बल्कि यह समझने का साहस और बुद्धि देती हैं कि जो वह कर रही है, उसका क्या अर्थ है, क्या महत्व है? पढ़ना किसी निर्देश का पालन करना नहीं, अपने ही जीवन को नए प्रश्नों के साथ देखना है। यही वह बिंदु है, जहां पढ़ना, जीवन को केवल जीने से आगे बढ़ाकर उसे समझने की प्रक्रिया में बदल देता है।

समझ में आते हैं जीवन के नए अर्थ

स्त्री न तो घर की शोभा मात्र है, न वह भोग की वस्तु है। वह स्वयं एक संपूर्ण व्यक्तित्व है। यह समझ केवल बाहर से दी नहीं जाती, भीतर से जगती है और किताबें इस चेतना को संभव बनाती हैं। जब कोई स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल दूसरों की कहानी नहीं पढ़ती, वह धीरे-धीरे अपने ही जीवन को पढ़ना शुरू करती है। उसे एहसास होने लगता है, उसकी थकान केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि एक साझा संरचना का हिस्सा है। उसका संघर्ष अकेला नहीं, अनेक स्त्रियों का साझा संघर्ष है। यहीं से स्त्री के भीतर एक सूक्ष्म परिवर्तन जन्म लेता है, जहां वह केवल पढ़ती नहीं, अपने ही जीवन को नए अर्थों में समझने लगती है। नारी के जीवन की करुणा केवल उसकी दुर्बलता नहीं, उसकी संवेदना की शक्ति भी है। जब यह समझ भीतर बैठती है, तो वह अपनी भावनाओं को बोझ नहीं, एक ऊर्जा के रूप में देखने लगती है।

जरूरी है पढ़े हुए को जीवन में उतारना

केवल किताबों तक पहुंचना पर्याप्त नहीं, दृष्टि तब सही मायने में बनती है, जब पढ़ा हुआ जीवन में उतरता है। कई बार शिक्षित स्त्रियों का जीवन भी पुराने ढर्रे पर चलता रहता है। इसका कारण केवल परिस्थितियां नहीं, वे मान्यताएं हैं जो भीतर गहरे बैठ जाती हैं। पढ़ा हुआ और जिया हुआ अलग-अलग रह जाते हैं। ऐसे में किताबें एक हलचल पैदा करती हैं। यही हलचल धीरे-धीरे भीतर एक धीमी, लेकिन स्थाई स्वतंत्रता को जन्म देती है। यह प्रक्रिया तेज नहीं होती। यह धीरे-धीरे, लगभग अनदेखे ढंग से घटित होती है। पहले केवल प्रश्न उठते हैं, फिर उन प्रश्नों के साथ जीने की आदत बनती है, और फिर एक दिन वही प्रश्न दृष्टि में बदल जाते हैं।

पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं

यह प्रश्न भी महत्वपूर्ण है कि क्या स्त्री को पढ़ने की परिस्थितियां मिलती हैं? पढ़ना केवल अक्षरों को देखना नहीं, यह समय, एकांत और मानसिक अवकाश मांगता है। अनेक स्त्रियों का समय टुकड़ों में बंटा होता है। वे लगातार काम में लगी रहती हैं, उन्हें अपने लिए समय निकालना भी एक तरह का अपराधबोध बन जाता है। ऐसे में किताबें पास होकर भी दूर रह जाती हैं। इसलिए साक्षरता से आगे बढ़कर हमें उन सामाजिक संरचनाओं को देखना होगा, जो स्त्री को अपने लिए समय लेने से रोकती हैं। जब वह बिना अपराधबोध के अपने समय में ठहर पाती है, तभी पढ़ना संभव हो पाता है। पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि अपने अस्तित्व को महत्व देने का एक शांत निर्णय भी है।

किताबें भीतर एक रोशनी जलाती हैं

किताबें स्त्री के जीवन में कोई बाहरी बदलाव थोपती नहीं, वे भीतर एक धीमी रोशनी जलाती हैं। यह रोशनी उसे अपने ही अनुभवों को देखने, समझने और स्वीकारने की क्षमता देती है। हर स्त्री किताब तक पहुंचे, यह बहुत जरूरी है। पर उससे भी अधिक जरूरी है कि वह अपने जीवन को पढ़े। ज्ञान का

उद्देश्य केवल जानना नहीं, जागना है। जब यह जागरण होता है, तो जीवन वैसा ही रहते हुए भी बदल जाता है। किताब और स्त्री का संबंध बनने में परिवार का सहयोग बहुत जरूरी है। जब स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल ग्रहण नहीं करती, वह भीतर ही भीतर रचने लगती है। कभी शब्दों में, कभी व्यवहार में, कभी अपने निर्णयों में। उसका जीवन धीरे-धीरे एक ऐसी कथा में बदलने लगता है, जिसे भले ही वह लिखे या न लिखे, पर वह एक अर्थपूर्ण संरचना ग्रहण कर लेती है। ❁

स्पेशल : अप्रैल-स्ट्रेस अवेयरनेस मंथ

अपने लिए भी बदलाव की धुरी बनें स्त्रियां

वर्कप्लेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं के पास अपने लिए कोई समय ही नहीं बचता है। इससे वे अस्वस्थ हो जाती हैं। महिलाओं का परिवार के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। वे अपने जीवन में एक संतुलन बैठाएं और स्वस्थ-सुखी जीवन जिएं।

जरूरी बात

डॉ. मोनिका शर्मा

घर और बाहर दोनों मोर्चों पर जूझने वाली स्त्रियां आसानी से तनाव के घेरे में आ ही जाती हैं। वर्कप्लेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने की फिक्र और आपा-धापी महिलाओं को तनाव के स्याह घेरे में लिए रहती है। ऐसे में जीवन से जुड़ी भाग-दौड़ से तो दूरी नहीं बनाई जा सकती, लेकिन तनाव को समझना और इससे बचने के प्रयास बहुत जरूरी हैं।

आवश्यक है अवेयरनेस: हाल के वर्षों में तनाव के शिकार लोगों के आंकड़े तेजी से बढ़े हैं। हेल्थ और सेफ्टी एक्जीक्यूटिव के आंकड़ों के अनुसार 35-54 आयु वर्ग के बड़ों की देखभाल करने वाली, गृहिणी और कामकाजी भूमिका निभा रही महिलाएं पुरुषों की तुलना में काफी अधिक तनाव का अनुभव करती हैं। आंकड़े बताते हैं कि तनाव का अनुभव करने वाली महिलाओं की संख्या समान आयु के पुरुषों की तुलना में 50 प्रतिशत अधिक है। बावजूद इसके स्ट्रेस को लेकर जागरूकता का अभाव है। तनाव को स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या समझा ही नहीं जाता। इसके कारणों पर गौर नहीं किया जाता। तनाव के कारणों और इलाज के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सन् 1992 से हर वर्ष अप्रैल को तनाव जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है।

महीने भर स्ट्रेस से पैदा हो रही समस्याओं पर खुलकर बातचीत करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। साथ ही मित्रों, परिवारों, सहकर्मियों और पेशेवर लोगों के साथ अपनी मानसिक और भावनात्मक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने का परिवेश बनाने की भी कोशिशें की जाती हैं।

अपनी देखभाल को दें प्राथमिकता: हमारा सामाजिक-पारिवारिक ढांचा ही ऐसा है कि महिलाएं खुद की देखभाल को कभी प्राथमिकता नहीं दे पातीं। इसके कारण घर-दफ्तर की भागम-भाग में लगी महिलाएं कई शारीरिक समस्याओं की गिरफ्त में आ जाती हैं। कमर दर्द, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, थायरॉइड जैसी व्याधियां आम हो चली हैं। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट कहती है कि देश की आधी आबादी अपने खान-पान का ध्यान नहीं रखती है। 32 से 58 वर्ष की महिलाओं के बीच हुए इस सर्वे के अनुसार 83 प्रतिशत महिलाएं किसी तरह का व्यायाम नहीं करतीं और 57 फीसदी महिलाएं खाने में फल-सब्जी का कम उपयोग करती हैं। आराम करने, किसी बात के लिए न कहने और सहजता से जीने के मामले में भी महिलाएं जरा पीछे ही हैं। वहीं एक्सरसाइज से दूरी खान-पान में लापरवाही, शरीर और मन दोनों की सेहत बिगाड़ती है। ऐसी सभी बातें तनाव की भी जड़ हैं। ऐसे में अपनी देखभाल करते हुए स्ट्रेस से जूझने के मोर्चे पर महिलाएं स्वयं अपना हाथ थामें।

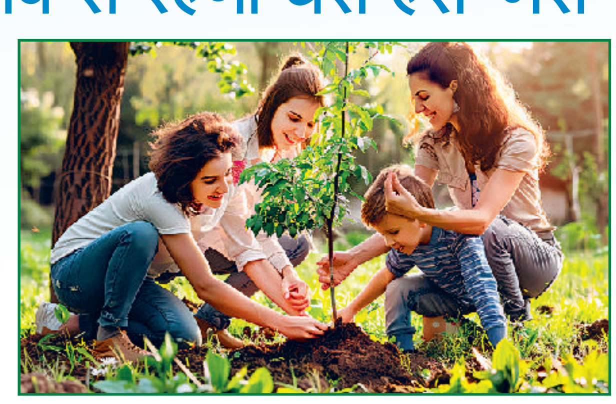
स्वयं को संभालें: घर-परिवार और वर्कप्लेस दोनों ही जगहों पर परफेक्शन की उम्मीद, महिलाओं के लिए कितनी ही तनाव की वजह बनती हैं। बढ़ती उम्र और जिम्मेदारियों के साथ ऐसी उलझनें भावनात्मक बिखराव भी लाती हैं। इन तनाव भरी परिस्थितियों को जीते हुए बहुत-सी स्त्रियां अवसाद के स्याह अंधेरे में खो जाती हैं, जिससे नींद न आना, बात-बात पर गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन, याददाश्त में कमी जैसी परेशानियां भी पैदा होती हैं। 2026 के ग्लोबल स्लीप सर्वे में सामने आया है कि फैमिली ड्यूटीज के कारण 39 प्रतिशत महिलाओं की नींद खराब होती है। कई महिलाएं 4 घंटे की गहरी नींद के लिए भी संघर्ष करती हैं। ग्लोबल स्लीप सर्वे के मुताबिक भारत में महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक अनिद्रा से जूझ रही हैं। ऐसे में स्ट्रेस देने वाली नकारात्मक भावनाओं और परिस्थितियों से बचने के लिए जिंदादिली के साथ हर हालात को जीने का जज्बा लाएं। तनाव के घेरे में आने पर अकेले जूझने के बजाय अपनों से बात करना और पेशेवर सलाह लेना बेहद जरूरी है। ध्यान रहे कि यह तभी संभव है, जब स्त्रियां स्वयं अपने मन को संभालने को लेकर सजग होंगी। ❁

विकास के नाम पर आज जिस तरह प्राकृतिक दोहन हो रहा है, यह एक बड़ी चिंता का विषय है। समय रहते हम न चेते तो पृथ्वी का अस्तित्व खतरे में पड़ जाएगा। इसलिए बहुत जरूरी है, हम अपनी प्राकृतिक संपदा बचाएं, धरा हरी-भरी रहे। महिलाएं इस काम में बड़ी भूमिका निभा सकती हैं।

सरोकारी सोच से रहेगी धरा हरी-भरी

सजगता

चैतन्या



पृथ्वी और स्त्री दोनों ही जीवन का आधार हैं। सृजन और पोषण का भाव दोनों के ही हिस्से आया है। इतना ही नहीं, धरा के समान ही महिलाएं भी बहुत सहनशील होती हैं। मां धरती अन्न, जल, वायु और सुरक्षा देकर जीवन सहेजती है। ठीक इसी तरह स्त्रियां भी रिश्तों-नातों को सींचती हैं। यही वजह है कि मदर अर्थ की रक्षा में महिलाओं की भागीदारी बहुत अहम हो जाती है। स्त्रियों में बचाने, सहेजने की एक नेचुरल समझ होती है। आज ही नहीं आने वाले कल को लेकर वे सजग रहती हैं। समझना जरूरी है कि धरती के रंग बचाने के लिए भी वर्तमान की सजगता ही आने वाले कल को सहेज सकती है। हमारी पोषक मां, धरती मां ही हमारी शक्ति है। इंसानी जीवन पृथ्वी के आंगन में ही पलता है। इसीलिए ऊर्जा के नए स्रोत तलाशने से लेकर जीवनशैली से जुड़े बदलावों तक, हर फ्रंट पर सही कवायद किए बिना भूमि के रंग सहेजना मुश्किल है।

इस साल की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट': पृथ्वी दिवस 2026 की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट' है। 'हमारी शक्ति, हमारा ग्रह' विषय रिन्यूएबल एनर्जी पर फोकस करता है। दो साल के लिए चुने गए इस विषय के तहत पिछले साल भी यह संदेश दिया गया था कि इस ग्रह पर बसने वाले ही इसको बचाने की शक्ति रखते हैं। साझी कोशिशें और सजगता ही पृथ्वी को एक स्वस्थ ग्रह बना सकते हैं। इन साझे प्रयासों को बल देने में स्त्रियों का रोल महत्वपूर्ण है। घर से लेकर परिवेश तक, महिलाएं अवेयरनेस लाने और बेरंग-शुष्क कुदरत को सार-संभाल के भावों की नमी लौटाने के लिए बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को साथ ला सकती हैं। ऐसे में परिवार से हुई शुरुआत परिवेश तक बड़ा बदलाव ला सकती है।

अनदेखी का दंश: आखिर मां धरती की बिगड़ती सेहत को लेकर हम कब चेतेंगे? इंसानों को सशक्त बनाने वाले इस प्लेनेट की दूषित होती आबोहवा की सुध कब लेंगे? उजड़ती धरती और प्रदूषित होते हवा-पानी की चेतावनी के बावजूद हम भविष्य की चिंताओं से मुंह फेरे बैठे हैं। धरती मां अपने स्वार्थी बच्चों की हर ज्यादती सह रही है। जबकि धरती के रंग छीनने का मतलब इंसान द्वारा अपनी ही जिंदगी को बेरंग करने जैसा है। याद रहे कि जिस धरा के आंचल में हमें सब कुछ मिलता है, उसकी बेहतरी से ही मानवीय जीवन की बेहतरी भी जुड़ी है। पेड़-पौधों के बिना कुदरत का सूना आंगन और तेज रफ्तार तरक्की के नाम पर अशुद्ध होते जल-थल, वायु के साथ ही दूसरे जीव-जंतुओं की मौजूदगी के बिना इंसानों का जीवन भी कितना अधूरा-सा होगा। कहावत भी है कि 'धरा नहीं होगी तो सब धरा रह जाएगा।' प्रकृति पूजन की रीत वाले भारतीय समाज में धरती के दोहन की मानसिकता सचमुच दुःखद है। हमारे यहां तो पौराणिक और सांस्कृतिक रूप से भी पृथ्वी को देवी माना गया है। कितने ही पर्वों पर पृथ्वी और प्रकृति को ही पूजा जाता है। ऐसे में धरती की बिगड़ती आबोहवा की अनदेखी का दंश खुद इंसानों के लिए भी घातक ही है।

जरूरतों पर भारी इच्छाएं: तकलीफदेह है कि धरती मां के बच्चे अपनी आवश्यकताएं पूरी करने की बजाय धरा की झोली ही खाली करने लगे हैं। अपनी चाहतों के फेर में पृथ्वी की गोद सूनी करने का दुस्साहस करने लगे हैं। संसाधनों का सीमित इस्तेमाल करने के बजाय सुविधाजनक जीवनशैली से जुड़ी अंतहीन फेहरिस्त को पूरा करने के लिए कुदरत के हर हिस्से को चोट पहुंचाने लगे हैं। प्रकृति से सिर्फ अधिक से अधिक लेने-जुटाने की सोच रखने वाला इंसान लौटाने का भाव ही भुला चुका है। ऐसे में आवश्यकताओं और इच्छाओं का फर्क समझना जरूरी है। ❁

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

क्लीनिंग करें ऐसे फेस दिखेगा ग्लोइंग

आमतौर पर फेस वॉशिंग को स्किन केयर का सबसे ईजी स्टेप माना जाता है। साफ-सुथरी और ग्लोइंग स्किन पाने की चाहत में अधिकतर महिलाएं दिन में कई बार चेहरा धोती हैं। सही तरीके से चेहरा धोने से त्वचा ताजा, साफ और स्वस्थ दिखती है। लेकिन लगभग 80 प्रतिशत महिलाएं चेहरा धोने में गलतियां करती हैं। यही वजह है कि कई बार चेहरा धोने के बावजूद उनकी त्वचा ग्लोलेस, डल और बेजान-सी दिखती हैं, जिसकी वजह से वे टेंशन में रहती हैं।

फेस वॉशिंग करें ऐसे: चेहरा धोते समय की गई कुछ गलतियों की वजह से हमारी त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान पहुंचता है और ज्यादातर महिलाएं ये गलतियां अनजाने में कर बैठती हैं।

पहले हाथ करें साफ: चेहरा धोने से पहले अपने हाथों को साबुन से जरूर साफ कर लें। गंदे हाथों से चेहरा धोने से गंदगी चेहरे पर फैल सकती है, जिससे चेहरे के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और कील, मुंहासे निकल आते हैं। इससे त्वचा संबंधी अनेक समस्याएं हो सकती हैं।

चुनें सही फेस वॉश: चेहरे को धोने के लिए ज्यादा फेस वॉश का उपयोग नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा फेस वॉश लगाने से त्वचा का नेचुरल ऑयल खत्म हो जाता है और त्वचा रूखी-रूखी लगने लगती है। चेहरा धोने के लिए मटर के दाने के बराबर फेस वॉश काफी होता है। इसे अपनी हथेली पर डाल कर आपस में रगड़कर झाग बनाएं और साफ अंगुलियों की मदद से गीले चेहरे पर समान रूप से लगाएं। इसे आहिस्ता से गोलाकार गति में लगाएं क्योंकि इसके जोर से रगड़ने से त्वचा में घाव हो सकते हैं। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो डालें। फेस वॉश का चयन करते समय अपनी स्किन टाइप का ध्यान रखें, क्योंकि गलत फेस वॉश इस्तेमाल करने से नुकसान हो सकता है। ड्राय स्किन के लिए क्रीम आधारित फेस वॉश और सेंसिटिव स्किन के लिए माइल्ड क्लींजर उपयोग करना चाहिए।

गुनगुना पानी है बेस्ट: गरम पानी से चेहरा धोने से त्वचा की प्राकृतिक नमी खत्म हो जाती है। इससे बचने के लिए त्वचा ज्यादा तेल स्त्रावित करने लगती है जोकि कील-मुंहासों का कारण बनता है। अगर आप ठंडे पानी से चेहरा धोती हैं तो स्किन पोर्स सिकुड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सही तरह से साफ नहीं हो पाता है। अगर आप कील मुंहासों से परेशान हैं तो ठंडे पानी से मुंह धोने से परेशानी बढ़ सकती है, क्योंकि ठंडा पानी त्वचा की सूजन जरूर कम करता है। लेकिन मुंहासों से होने वाली सूजन को कम नहीं कर सकता। इसलिए चेहरा धोने के लिए हमेशा गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें और चेहरा रगड़ने की बजाय थपथपाकर सुखाएं। गुनगुना पानी रोमछिद्रों को खोलकर चेहरे से तेल और गंदगी को पूरी तरह हटा देता है और चेहरे का प्राकृतिक तेल और नमी भी बनाए रखता है।

बार-बार न करें फेस क्लीन: चेहरे को सुबह और शाम दो बार धोना बेहतर होता है। सुबह चेहरा धोने से रात की गंदगी और ऑयल क्लीन हो जाता है जबकि शाम को चेहरा धोने से दिन भर की धूल, मिट्टी और प्रदूषण हट जाता है। इससे अधिक यानी दिन में बार-बार चेहरा धोना त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपकी त्वचा रूखी और खिंची-खिंची सी लगती है क्योंकि बार-बार चेहरा धोने से चेहरे की त्वचा में मौजूद प्राकृतिक तेल और नमी गायब हो जाती हैं जिससे चेहरे की सुरक्षा परत कमजोर हो जाती है। ❁

हेल्दी रहने के लिए आपको यह समझना भी जरूरी है कि शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा किन पोषक तत्वों की भी विशेष तौर पर जरूरत होती है? इस बारे में दे रहे हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

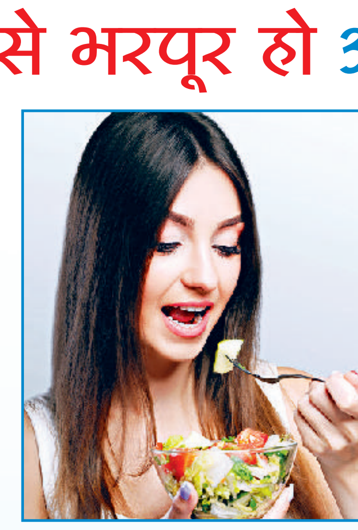
न्यूट्रिएंट्स से भरपूर हो आपकी डाइट

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

हमेशा हेल्दी और एनर्जेटिक रहने के लिए हमारे खाने की आदतें सही होना जरूरी है। बैलेंस्ड डाइट के लिए आप अपने भोजन को मुख्य रूप से तीन वर्ग में विभाजित कर सकते हैं। ऊर्जा देने वाला भोजन, शरीर को मजबूत बनाने वाला भोजन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाला भोजन। यहां हम आपको इसी आधार पर प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा डाइट में शामिल किए जाने वाले जरूरी न्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं।

फाइबर: घुलनशील फाइबर वाले खाद्य जैसे-ओट्स, मटर, बींस, सेब, रसेदार फल, गाजर और जौ शरीर में कोलेस्ट्रॉल बनने से रोकते हैं और कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाते हैं। अघुलनशील फाइबर जैसे गेहूं, चोकर, नट्स, बींस, टमाटर, फूलगोभी आदि में मौजूद फाइबर, पाचन को दुरुस्त रखता है।



मिनरल्स: शरीर में पर्याप्त कैल्शियम की मौजूदगी का मतलब है मजबूत दांत और हड्डियां। इससे शरीर में मांसपेशियों की अच्छी वृद्धि होती है और हार्ट भी हेल्दी रहता है। कैल्शियम के लिए आपको दूध और दुग्ध उत्पादों के अलावा पालक, सफेद बींस, ब्रोकली और लाल बींस खाने चाहिए।

आयोडीन मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और थाइरॉयड से होने वाले बुरे प्रभावों से हमारे शरीर की रक्षा करता है। इसे आप नमक, मछली, बटर और गहरे रंग की हरी सब्जियों से हासिल कर सकते हैं।

जिंक मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच बैलेंस बनाता है। इसके लिए काजू, बादाम, मटर, अंडे, अदरक को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए।

एंजाइम्स रिच फूड: कच्चे फलों में मौजूद एंजाइम्स पाचन क्रिया दुरुस्त करते हैं। खरबूजा, कोकोनट वाटर, फ्रूट सलाद, बटर मिल्क, कच्चे बादाम, सूशी जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में एंजाइम्स के लिए हेल्पफुल होते हैं।

एल्केलाइन फूड: एल्केलाइन फूड्स इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। इसके लिए ब्रोकली, बंदगोभी, फूलगोभी, स्प्राउट्स, सेलरी, शलगम और पालक खाएं। नीबू सबसे अच्छा एल्केलाइन फूड माना जाता है, जो एसिडिटी, कफ, कोल्ड, फ्लू और हर्ट बर्न से बचाता है।

पानी: अपने शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स में संतुलन के लिए प्रतिदिन 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। यह शरीर के जोड़ों के लिए लुबरीकेंट बढ़ाने में मदद करता है। पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है और आंखों की नमी बरकरार रखता है। इससे शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है और शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है। इसलिए प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ और शुद्ध पानी पीना चाहिए। ❁

खबर संक्षेप

फूड प्रोसेसिंग इकाई की स्थापना पर मिलेगा अनुदान

सिरसा। उद्यान विभाग हरियाणा द्वारा किसानों और उद्यमियों को प्रोत्साहित करने के लिए अनेकों योजनाएं चलाई जा रही है, जिसके तहत खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना पर भी अनुदान दिया जा रहा है। इस योजना का उद्देश्य किसानों की आय बढ़ाना और कृषि उत्पादों का बेहतर मूल्य दिलाना है। योजना के अनुसार, मूल्य संवर्धन के लिए द्वितीयक प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना पर सरकार द्वारा 35 प्रतिशत तक अनुदान प्रदान किया जाएगा। प्रति इकाई लागत एक करोड़ रुपये निर्धारित की गई है, जबकि अधिकतम 35 लाख रुपए प्रति परियोजना तक अनुदान की सीमा तय की गई है।

'रोल ऑफ ए सोशल वर्कर' विषय पर व्याख्यान

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी स्कूल फॉर ग्रेजुएट स्टडीज के सोशल वर्क विभाग द्वारा सोशल वेलफेयर पॉलिसीज इन इंडिया, डिस्ट्रिक्ट लेवल इंप्लीमेंटेशन एंड द प्रोफेशनल रोल ऑफ ए सोशल वर्कर विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में सिरसा के जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान उपस्थित रहे। उन्होंने अपने व्याख्यान में भारत की सामाजिक कल्याण नीतियों के प्रभावी क्रियान्वयन, जिला स्तर पर आने वाली व्यावहारिक चुनौतियों तथा एक सामाजिक कार्यकर्ता की पेशेवर भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला।

स्वर्णकार दुर्गा मंदिर कमेटी के अध्यक्ष बने राधेश्याम

सिरसा। स्वर्णकार दुर्गा मंदिर में स्वर्णकार समाज की मीटिंग आयोजित की गई। बैठक में सर्वसश्मति से मंदिर निर्माण के लिए राधेश्याम सोनी को प्रधान चुना गया। राधेश्याम ने कहा कि समाज के सभी साथियों को साथ लेकर मंदिर का निर्माण तीव्र गति से करेंगे और आज से ही माता रानी की अखंड ज्योत जलती रहेगी। उन्होंने घोषणा की कि मंदिर के निर्माण के कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए शीघ्र ही एक 11 सदस्यीय निर्माण कमेटी का गठन किया जाएगा और इसके साथ-साथ मंदिर निर्माण के लिए ट्रस्ट के रूप में 21 सदस्यों का ट्रस्ट बनाकर आगामी कार्यों की रूपरेखा ट्रस्टियों द्वारा तैयार की जाएगी। समाज के प्रतिष्ठित व्यक्तियों चानण मल सोनी व राजेश सोनी ने धर्मशाला के लिए आर्थिक सहयोग का ऐलान किया।

सिरसा-फतेहाबाद में राष्ट्रीय लोक अदालत 9 मई को

सिरसा/फतेहाबाद । हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में 9 मई को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा वहीं फतेहाबाद में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन स्थानीय न्यायिक परिसर व उपमंडल स्तर पर रतिया व टोहाना न्यायिक परिसरों में किया जाएगा। लोक अदालत में स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केसों के निपटारे के लिए आवेदन किया जा सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है।

पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के दो आरोपी दबाचे

सिरसा। पुलिस ने बाइक चोरी के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कीर्तिनगर पुलिस चौकी प्रभारी ने बताया कि मेला ग्राउंड सिरसा निवासी गोविंद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 15 अप्रैल को वह बेगू रोड स्थित मोबाइल वाली गली में बाइक खड़ी कर किसी काम से चला गया था। कुछ समय बाद वापिस आकर देखा तो बाइक वहां नहीं थी। पीड़ित की शिकायत पर थाना शहर सिरसा में बाइक चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की थी। जांच के चलते ही पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए अनु व गोविंद को चोरीशुदा बाइक सहित काबू कर लिया।

कम वेतन व लंबित प्रमोशन की मांग को लेकर फायर कर्मियों की हड़ताल जारी

फतेहाबाद, रतिया और टोहाना में फायर ब्रिगेड की सेवाएं पूरी तरह ठप

- धरने में पहुंचे पूर्व विधायक और वरिष्ठ नेता, जताया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। फायर कर्मचारियों के धरने को समर्थन देते पूर्व विधायक प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा।

जिले में अग्निशमन कर्मचारियों की अनिश्चितकालीन हड़ताल सोमवार को 13वें दिन में प्रवेश कर गई है। फतेहाबाद, रतिया और टोहाना में फायर ब्रिगेड की सेवाएं पूरी तरह ठप होने से पूरा जिला फायर रिस्क पर आ गया है। फतेहाबाद फायर ब्रिगेड कार्यालय के बाहर कर्मचारियों ने ब्लॉक प्रधान विनोद खिचड़ की अध्यक्षता में सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। धरने का संचालन राज्य सचिव सतबीर सहारण द्वारा किया गया। कांग्रेस के पूर्व विधायक प्रहलाद सिंह गिलाखेड़ा ने भी धरना स्थल पर पहुंचकर कर्मचारियों को अपना समर्थन दिया। कर्मचारी नेताओं का कहना है कि वे बेहद कम वेतन और जानलेवा जोखिम के बीच काम कर रहे हैं, लेकिन सरकार उनके हितों के प्रति गंभीर नहीं है। कर्मचारियों की मुख्य नाराजगी फरीदाबाद अग्निकांड में शहीद हुए दो कर्मियों को लेकर है, जिन्हें अब तक शहीद का दर्जा, एक करोड़ की आर्थिक मदद और उनके परिवारों को सरकारी नौकरी नहीं दी गई है। इसके अलावा, कर्मचारी मात्र 16 हजार रुपये के वेतन और लंबे समय से लंबित प्रमोशन की समस्याओं को लेकर भी आक्रोशित हैं। महेंद्र सिंह, जय सिंह, इन्द्र बुगालिया और पंकज भादू सहित भारी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे। फिलहाल, 13 दिनों से गाडियां खड़ी होने के कारण आम जनता किसी बड़ी अनहोनी की आशंका से डरी हुई है। धरने में नगरपालिका कर्मचारी संघ के वरिष्ठ उपप्रधान रमेश तुषामड़, फायर कर्मचारी पंकज कुमार, महेन्द्र कड़वासरा, कुलदीप गोदारा, संजय राव, सुखविंदर, सुशील कुमार सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

पूर्व विधायक ने कर्मचारियों की समस्याएं सुनीं

पिछले 13 दिनों से धरने पर बैठे फायर ब्रिगेड कर्मचारियों को कांग्रेस के पूर्व विधायक प्रहलाद सिंह गिलाखेड़ा ने अपना समर्थन दिया है। प्रहलाद सिंह गिलाखेड़ा ने धरना स्थल पर पहुंचकर कर्मचारियों की समस्याओं को सुना और उन्हें अपना समर्थन दिया। उन्होंने कहा कि फायर कर्मचारी अपनी जान जोखिम में डालकर दूसरों की रक्षा करते हैं, परंतु किसी अनहोनी की स्थिति में सरकार द्वारा हाथ खींच लेना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने किसानों और आम जनता से अपील की है कि वे आपात स्थिति के लिए स्वयं प्रबंध रखें, क्योंकि सरकार की बेरुखी ने फायर ब्रिगेड कर्मचारियों को हड़ताल करने व इस कठोर कदम को उठाने के लिए मजबूर किया है।

कई गांवों में आग से मचा हड़कंप चालक की कमी से नहीं दौड़ी गाड़ी

गेहूं की कटाई के पीक सीजन में फायर ब्रिगेड की हड़ताल किसानों के लिए आफत बन गई है। जानकारी के अनुसार सोमवार को गांव भोडियाखेड़ा में किसान सोहन लाल के खेत में तूड़ी में भीषण आग लग गई, वहीं धांगड़ में भी बटोड़े आग की चपेट में आ गए। इन घटनाओं से किसानों में हडक़ंप मच गया। दमकल केंद्र को सूचना देने पर महज दो गाडियां मौके पर भेजी जा सकीं, जबकि आग की गंभीरता को देखते हुए किसान और गाडियों की मांग कर रहे थे। विडंबना यह रही कि दमकल केंद्र पर तीसरी गाड़ी पूरी तरह तैयार खड़ी थी, लेकिन हड़ताल के कारण उसे चलाने के लिए कोई चालक मौजूद नहीं था। सब फायर अफसर ने भी चालक की अनुपलब्धता के चलते हाथ खड़े कर दिए, जिससे सरकार और प्रशासन की तैयारियों की पोल खुल गई है।

भूना। नगर पालिका की हाउस की मीटिंग में सर्वसम्मति से कचरा निस्तारण प्लांट के खिलाफ प्रस्ताव पारित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

कचरा प्लांट के खिलाफ फिर प्रस्ताव पास

नगर पालिका ने जमीन देने से किया इनकार

- तीसरी बार सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित, सरकार की योजना पर स्थानीय लोगों का विरोध तेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

नगरपालिका भूना की करीब 10 एकड़ जमीन पर प्रस्तावित कचरा निस्तारण प्लांट के खिलाफ विरोध लगातार तेज होता जा रहा है। सोमवार को हुई नगरपालिका हाउस की बैठक में एक बार फिर सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर इस परियोजना के लिए जमीन देने से साफ इनकार कर दिया गया। यह तीसरी बार है जब हाउस ने इस योजना को खारिज किया है। गौरतलब है कि शहरी निकाय मंत्री विपुल गोयल की अध्यक्षता में गुरुग्राम स्थित रेस्ट हाउस में हुई उच्चस्तरीय बैठक में फतेहाबाद जिले के पांच शहरों के कचरे को एक ही स्थान पर निस्तारित करने की योजना को मंजूरी दी गई थी। इसके तहत भूना शहर से करीब 3 किलोमीटर दूर नगरपालिका की 10 एकड़ जमीन पर कचरा प्लांट स्थापित करने की घोषणा की गई थी। जैसे ही इस योजना की जानकारी सामने आई, भूना शहर में व्यापक विरोध शुरू हो गया। हालात को देखते हुए चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा ने आपात बैठक बुलाकर पार्षदों के साथ चर्चा की। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि नगरपालिका इस परियोजना के लिए अपनी जमीन नहीं देगी और इस मुद्दे को लेकर मुख्यमंत्री से मुलाकात की जाएगी। नगरपालिका हाउस पहले भी दो बार इस प्रस्ताव को खारिज कर चुका है, लेकिन इसके बावजूद सरकार की ओर से परियोजना को आगे बढ़ाने की प्रक्रिया जारी है।

मुक्केबाज वंशिका ने नेशनल यूथ चैंपियनशिप में जीता रजत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। पदक विजेता वंशिका। *फोटो : हरिभूमि*

गुवाहाटी में आयोजित नेशनल यूथ चैंपियनशिप-2026 में सिरसा की होनहार मुक्केबाज वंशिका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीतकर प्रदेश का मान बढ़ाया है। इस उपलब्धि के साथ ही वंशिका का चयन इंडिया कैंप के लिए भी हो गया है और उन्होंने खेलो इंडिया गेम्स में भी अपनी जगह पक्की कर ली है। सिरसा के सीनियर बॉक्सिंग कोच राहुल शर्मा ने खुशी जाहिर करते हुए बताया कि वंशिका मूल रूप से सिरसा जिले के गांव भरोखा की रहने वाली हैं।

उन्होंने बताया कि वंशिका ने मुक्केबाजी की अपनी प्रारंभिक और बेसिक शिक्षा गुरुग्राम में कोच विजय गॉड से प्राप्त की। विजय गॉड की देखरेख में अपनी नींव मजबूत करने के बाद, अब वह भिवानी में द्रोणाचार्य अवार्डी कोच जगदीश सिंह के मार्गदर्शन में अपनी ट्रेनिंग ले रही हैं। कोच राहुल शर्मा ने इसे सिरसा और पूरे प्रदेश के लिए गौरव का क्षण बताते हुए कहा कि हमारे बच्चे खेल के क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ रहे हैं और देश व जिले का नाम रोशन कर रहे हैं।

विद्यार्थियों ने किया शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के विधि विभाग द्वारा विद्यार्थियों के लिए एक शैक्षणिक-सांस्कृतिक भ्रमण का आयोजन किया गया। इस भ्रमण के अंतर्गत छात्रों ने पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय, चंडीगढ़, आनंदपुर साहिब, मनाली तथा कसोल का दौरा किया। यह कार्यक्रम भारतीय ज्ञान प्रणाली के परिप्रेक्ष्य में शिक्षा एवं संस्कृति के समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण रहा। भ्रमण की शुरुआत पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय, चंडीगढ़ से हुई, जहां विद्यार्थियों ने न्यायालय की कार्यवाही को प्रत्यक्ष रूप से देखा। इस अनुभव से उन्हें न्यायिक प्रक्रिया, न्यायालयीन आचरण तथा विधि के व्यावहारिक पक्ष की गहन समझ प्राप्त हुई। यह गतिविधि भारतीय न्याय परंपरा, नैतिक मूल्यों एवं संवैधानिक आदर्शों से छात्रों को जोडऩे में अत्यंत सहायक सिद्ध हुई। इसके पश्चात समूह ने आनंदपुर साहिब का भ्रमण किया, जो ऐतिहासिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यहां विद्यार्थियों ने सिख गुरुओं की शिक्षाओं जैसे समानता, न्याय, साहस एवं सेवा को समझा। यह अनुभव भारतीय ज्ञान प्रणाली के अंतर्गत सांस्कृतिक विरासत एवं नैतिक दर्शन से छात्रों को जोडऩे का माध्यम बना। भ्रमण के अंतिम चरण में छात्रों ने मनाली एवं कसोल का दौरा किया।

सिरसा। योगाभ्यास करते साधक। *फोटो : हरिभूमि*

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

आयुष विभाग एवं हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के उपलक्ष्य में आयुष योग सहायकों के लिए पांच दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर शुरू हुआ। जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल नागर ने बताया कि प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षुओं को योग आसनों की शुद्ध विधि, प्राणायाम, ध्यान तथा योग के वैज्ञानिक पहलुओं पर विशेष ध्यान दिया गया। आयुष विभाग के डॉ. आशु शर्मा ने बताया कि इस प्रशिक्षण शिविर का मुख्य उद्देश्य योग सहायकों को योग की बारीकियों और प्रोटोकॉल से भली-भांति अवगत कराना है, ताकि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किए जा सकें।

लोन दिलाने के नाम पर ठगी करने वाला शातिर आरोपी गिरफ्तार

फाइनेंस कंपनी का कर्मचारी बनकर की थी ठगी

- गांव भिरड़ाना निवासी दिनेश कुमार ने पुलिस को ठगी की शिकायत दी थी
- तकनीकी साक्ष्यों और कॉल रिकॉड्र्स को खंगालने के बाद पुलिस ठग तक पहुंची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फाइनेंस कंपनी का फर्जी कर्मचारी बनकर भोले-भले लोगों को लोन का झांसा देकर ठगने वाले एक शातिर अपराधी को थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने काबू किया है। आरोपी की पहचान विनोद सैनी पुत्र जगदीश सैनी निवासी सैनी मोहल्ला, हिसार के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने मामले का खुलासा करते हुए बताया कि गांव भिरड़ाना निवासी दिनेश कुमार ने पुलिस को ठगी की शिकायत दी थी।

शिकायतकर्ता के अनुसार, उसके पास एक अज्ञात नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले ने खुद को सत्यम फाइनेंस कंपनी का कर्मचारी बताते हुए दिनेश को बेहद सस्ती ब्याज दरों पर लोन और इंश्योरेंस दिलाने का लालच दिया।

जब पीड़ित ठग की बातों में आ गया, तो आरोपी ने फाइल चार्ज और अन्य प्रक्रियाओं के नाम पर पीड़ित से क्यूआर कोड के जरिए 4,200 रुपये अपने खाते में ट्रांसफर करवा लिए। पैसे मिलने के तुरंत बाद आरोपी ने अपना मोबाइल नंबर बंद कर लिया और पीड़ित से संपर्क काट दिया। ठगी का अहसास होने पर पीड़ित ने पुलिस में गुहार लगाई। थाना सदर पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की धारा 318(4) के तहत मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू की।

साइबर सेल और थाना पुलिस की संयुक्त टीम ने तकनीकी साक्ष्यों और कॉल रिकॉड्र्स को खंगाला, जिसके बाद पुलिस ठग विनोद सैनी तक पहुंचने में कामयाब रही। पुलिस के अनुसार, आरोपी विनोद सैनी को गिरफ्तार कर लिया गया है और उससे पूछताछ की जा रही है ताकि यह पता लगाया जा सके कि उसने अब तक और कितने लोगों को अपना शिकार बनाया है।

मंदबुद्धि, बेसहारा और बुजुर्गों से की व्यक्तिगत बातचीत

विधायक 'सदगुरु कृपा अपना घर आश्रम' के दौरे पर बोले : नर सेवा ही नारायण सेवा का जीवंत उदाहरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। सद्गुरु कृपा अपना घर आश्रम में विधायक विनोद भ्याना को सम्मानित करते सेवादार। *फोटो : हरिभूमि*

हांसी के विधायक एवं फतेहाबाद जिला प्रभारी विनोद भ्याना ने बाईपास स्थित डॉ. स्वामी श्री सदानंद जी महाराज के सानिध्य में संचालित श्री सद्गुरु कृपा अपना घर मंगल राधिका सदानंद सेवा धाम का दौरा किया। इस अवसर पर उनके साथ भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा और हांसी से वरिष्ठ नेता राजपाल यादव सहित कई अन्य भाजपा पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

आश्रम पहुंचने पर मुख्य सेवादार विनोद तायल, अशोक भुक्कर, अनिल असीजा और शहर के गणमान्य नागरिकों ने विधायक एवं अन्य अतिथियों का स्वागत किया। दौरे के दौरान विनोद भ्याना ने सेवा धाम की विभिन्न इकाइयों का बारीकी से अवलोकन किया और वहां दी जा रही सुविधाओं की जानकारी ली।

विधायक विनोद भ्याना ने आश्रम में आश्रय ले रहे मंदबुद्धि, बेसहारा व्यक्तियों, बुजुर्गों और महिलाओं से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात की। उन्होंने काफी समय उनके बीच बिताया और उनसे बातचीत कर उनका कुशलक्षेम जाना। सेवादारों ने विधायक को बताया कि किस प्रकार समाज के उपेक्षित और असहाय लोगों को यहां न केवल छत दी जाती है, बल्कि उन्हें परिवार जैसा स्नेह और चिकित्सा सुविधाएं भी उपलब्ध कराई जाती हैं। सेवा धाम के भ्रमण के दौरान विधायक विनोद भ्याना श्री कृष्ण प्रणामी महिला आश्रम भी पहुंचे। इसके पश्चात उन्होंने श्री कृष्ण प्रणामी गौवंश अनुसंधान संस्थान और गौ हॉस्पिटल का अवलोकन किया। वहां उन्होंने बीमार और लाचार गौवंश के उपचार की व्यवस्था देखी और अपने हाथों से गौमाता को हरा चारा खिलाकर पुण्य कमाया। इसके साथ ही उन्होंने सद्गुरु कृपा अपना घर और श्री कृष्ण प्रणामी वृद्धाश्रम की व्यवस्थाओं को भी सराहा।

आश्रम और वृद्धाश्रम की व्यवस्थाओं की सराहना

आश्रम द्वारा किए जा रहे मानवीय कार्यों से अभिभूत होकर विनोद भ्याना ने कहा कि वास्तव में नर सेवा ही नारायण सेवा है। उन्होंने अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए कहा कि पीड़ित मानवता की सेवा करना ईश्वर की भक्ति के समान है। जो लोग असहायों के आंसू पोंछने का कार्य कर रहे हैं, वे समाज के लिए प्रेरणापुंज हैं। उन्होंने कहा कि यहाँ आकर उनके मन को असीम शांति और प्रसन्नता की अनुभूति हुई है। उन्होंने कहा, सच्चा धर्म वही है जो दूसरों के दुःख को अपना समझे। इस आश्रम की निस्वार्थ सेवा भावना यह सिद्ध करती है कि मानवता से बड़ा कोई मजहब नहीं है। समाज के हर सक्षम व्यक्ति को ऐसे सेवा प्रकल्पों में अपना योगदान देना चाहिए। इस अवसर पर सद्गुरु कृपा अपना घर आश्रम परिवार की ओर से विधायक विनोद भ्याना को शॉल ओढ़ाकर और स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। सेवादार विनोद तायल और अशोक भुक्कर ने विधायक का आभार व्यक्त करते हुए उन्हें आश्रम की भविष्य की योजनाओं से भी अवगत कराया।

न्यूज डायरी

नए-पुराने गानों पर जमकर थिरके शहरवासी

सिरसा। यंग इंडिया म्यूजिकल ग्रुप की ओर से सांस्कृतिक परिवार मिलन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि हरियाणा व्यापार मंडल के सचिव व सिरसा जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष हीरालाल शर्मा ने शिरकत की। गायक कलाकारों ने अपनी मधुर आवाज से कार्यक्रम में नए-पुराने गानों के साथ पंजाबी गानों का मिक्सअप कर कार्यक्रम को और भी रंगीन बना दिया। माहौल उस समय तालियों की गडग़ड़ाहट से गूंज उठा जब युवा कृष्णा शर्मा ने गिटार द्वारा तथा अभिलाषा पांडे ने अंग्रेजी में गीत सुनाया। मुख्यातिथि हीरालाल शर्मा व विमल स्वामी ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम समाज में एकता व सकारात्मकता का संदेश देते हैं। प्रधान दीपक कौशिक व सचिव संजीव शर्मा ने आए हुए अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट किए।

बाबा रामदेव के जयकारों से गूंजा वातावरण

फतेहाबाद। शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा में पवित्र बैशाख माह की चांदनी दूज पर आस्था का सैलाब उमड़ा। श्री बाबा रामदेव सेवा समिति की देखरेख में आयोजित इस धार्मिक उत्सव में भोर होते ही मंदिर परिसर में भक्तों का आना शुरू हो गया था। श्रद्धालुओं ने बाबा रामदेव महाराज की ध्वजा और नारियल बाबा रामदेव के दरबार में चढ़ाए। जैसे ही बाबा रामदेव महाराज की पावन व सांची जोत प्रज्ज्वलित हुई श्रद्धालुओं ने जयकरों से पूरा वातावरण गूंजा दिया। श्रद्धालुओं ने बाबा की परिक्रमा की और बाबा के दरबार में मत्था टेककर सुख-समृद्धि की कामना की। मान्यता है कि चांदनी दूज व चांदनह दशूह की इस पावन एव सांची जोत के दर्शन मात्र से ही भक्तों के संकट दूर हो जाते हैं। बाबा रामदेव महाराज की आरती के पश्चात आरती के पश्चात बाबा को पारंपरिक राजस्थानी व्यंजनों का भोग लगाया गया, जिसमें चूरमा, मिश्री, मिष्ठान, मेवा, फल और बताशे शामिल थे। समिति के प्रधान रमेश जोइया ने बताया कि प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा न केवल शक्ति नगर बल्कि पूरे जिले की आस्था का केंद्र है।

हरियाणा रोडवेज संयुक्त कर्मचारी संघ की बैठक 23 को

फतेहाबाद। हरियाणा रोडवेज संयुक्त कर्मचारी संघ की फतेहाबाद डिपो और टोहाना सब डिपो की कमेटी सदस्यों की बैठक 23 अप्रैल वीरवार को 10 बजे यूनियन कार्यालय फतेहाबाद में होगी। यह जानकारी देते हुए संघ के वरिष्ठ राज्य उप प्रधान कुलदीप पाबड़ा ने बताया कि बैठक में कर्मचारियों की मांगों के अलावा संगठन के विस्तार पर भी चर्चा की जाएगी। उन्होंने बताया कि मीटिंग के बाद जीएम से मिलकर कर्मचारियों की पेंडिंग मांगों पर चर्चा की जाएगी। पाबड़ा ने संघ के सभी पदाधिकारियों से आह्वान किया है कि समय से बैठक में पहुंचकर अपने सुझाव रखें।

पीएम श्री स्कूल जेएनवी खारा खेड़ी में तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिताओं का समापन

फतेहाबाद। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय खारा खेड़ी में तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिताओं का भव्य समापन हुआ। विद्यालय परिसर में आयोजित तीन दिवसीय संकुल स्तरीय खो-खो ट्रायल और क्षेत्र स्तरीय तीरंदाजी ट्रायल प्रतियोगिता ने न केवल खेल भावना का परिचय दिया, बल्कि विद्यालय के विद्यार्थियों ने शैक्षणिक मोर्चे पर भी अपनी श्रेष्ठता साबित की। तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिताओं के समापन समारोह की मुख्य अतिथि मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव डॉ. गायत्री यादव रहीं। उनके साथ विशेष अतिथि के रूप में राजकीय महाविद्यालय फतेहाबाद के प्राचार्य डॉ. जय भगवान यादव भी उपस्थित रहे। सीजेएम डॉ. गायत्री यादव ने विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए कहा कि जीत और हार एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। महत्वपूर्ण यह है कि आपने अपनी सीमाओं को चुनौती दी और मैदान में उतरने का साहस दिखाया।

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस आज

सिरसा। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 21 अप्रैल को जिले में कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस के अवसर पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे और 1 से 19 वर्ष तक के बच्चों और किशोरों सहित 20 से 24 वर्ष की महिलाओं को पेट के कीड़े मारने की दवा खिलाई जाएगी। सिविल सर्जन डा. प्रमोद शर्मा ने बताया कि जो बच्चे किसी कारणवश 21 अप्रैल को दवा नहीं खा पाएंगे, उन्हें 5 मई को आयोजित होने वाले विशेष सत्र में यह दवा दी जाएगी। कृमि मुक्ति की यह दवा बच्चों की बीमारियों से लडने की शक्ति बढ़ाती है। उन्होंने बताया कि यदि किसी भी स्तर पर बच्चों को चिकित्सीय सहायता की आवश्यकता होती है, तो सभी संबंधित विभाग अपने-अपने स्तर पर पूरी तरह अलर्ट रहें, ताकि जरूरतमंद बच्चों को समय पर परिवहन और उपचार की सुविधा उपलब्ध करवाई जा सके। इसके लिए चिकित्सकों की ड्यूटियां लगा दी गई है। उन्होंने बताया कि पूरे सिरसा जिले में आपात स्थिति से निपटने के लिए रेफरल पर भी संपर्क किया जा सकता है।

डीसी ने ली बैठक, कहा : प्रतिदिन होगी पंजीकरण प्रगति की समीक्षा, चार्ज ऑफिसर जवाबदेह

अब कचरा उठाने वाली गाड़ियां करेंगी जनगणना का प्रचार, स्पीकर पर गूंजेंगे जागरूकता के संदेश

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

जनगणना प्रक्रिया के मद्देनजर जिला फतेहाबाद में स्व गणना कार्य पूरे उत्साह के साथ करते हुए आमजन अपनी भागीदारी सुनिश्चित करे। शहरी निकाय व शिक्षण संस्थान जिम्मेवारी के साथ स्व गणना में भागीदारी के लिए लोगों को प्रेरित करते हुए प्रक्रिया को सुचारू बनाए रखें और 30 अप्रैल तक अधिकांश नागरिक स्व गणना में सहभागी बनें। यह बात डीसी डॉ. विवेक भारती ने कही। डीसी सोमवार को जनगणना 2027 के अंतर्गत स्व-गणना अभियान को गति देने के लिए आयोजित समीक्षा बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारियों को लक्ष्य आधारित कार्य करने के दिशा निर्देश दे रहे थे, ताकि अधिक से अधिक नागरिक इस प्रक्रिया से जुड़ सकें। स्व-गणना की प्रक्रिया को सरल और सुगम बनाते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती ने बताया कि नागरिक 30 अप्रैल तक ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से अपना पंजीकरण कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह सुविधा आमजन को स्वयं अपनी जानकारी दर्ज करने का अवसर प्रदान करती है। डीसी ने निर्देश दिए कि चार्ज ऑफिसरों द्वारा प्रतिदिन पंजीकरण की प्रगति की समीक्षा की जाएगी। प्रत्येक विभाग से रिपोर्ट ली जाएगी और लक्ष्य पूर्ति सुनिश्चित की जाएगी।

फतेहाबाद। जनगणना को लेकर आयोजित बैठक की अध्यक्षता करते हुए डीसी।

शिक्षा विभाग को दी जिम्मेदारी

शिक्षा विभाग को विशेष जिम्मेदारी देते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती ने कहा कि शिक्षण संस्थान में विद्यार्थियों के माध्यम से घर-घर तक यह संदेश पहुंचाया जाए कि राष्ट्र के प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी मान सभी स्व गणना प्रक्रिया में भागीदारी बनें।

वार्डों में देंगे संदेश

डीसी ने शहरी निकाय के अधिकारियों को कहा कि वे वार्ड स्तर पर व्यापक प्रचार-प्रसार सुनिश्चित करें। कचरा उठाने वाले वाहनों और अन्य संसाधनों के माध्यम से जागरूकता संदेश लगातार प्रसारित किए जाएं। उन्होंने कहा कि शहरी निकाय के माध्यम से जागरूकता की अलख शहर के हर क्षेत्र में पहुंचे। डीसी ने पंचायत विभाग को गांव-गांव में अभियान को सक्रिय रूप से क्रियान्वित करते हुए लोगों को जागरूक करने का संदेश दिया ताकि स्थानीय स्तर पर लोगों को प्रेरित कर अधिकतम पंजीकरण सुनिश्चित किया जाए। बैठक में वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

ऐसे करें पंजीकरण

स्व गणना पंजीकरण के लिए नागरिक मोबाइल नंबर के माध्यम से लॉगिन कर निर्धारित 33 प्रश्नों के उत्तर भर सकते हैं। पूरी प्रक्रिया लगभग 5 से 10 मिनट में पूर्ण हो जाती है और सफलतापूर्वक सबमिशन के बाद यूनिक आईडी प्राप्त होती है। स्व-गणना अवधि समाप्त होने के बाद 1 मई से 30 मई तक मकान सूचीकरण एवं आवास गणना का कार्य किया जाएगा। इस दौरान घर-घर जाकर जानकारी एकत्र की जाएगी। जो नागरिक ऑनलाइन पंजीकरण नहीं कर पाएंगे, उनके लिए गणना कर्मी सीधे घर जाकर साक्षात्कार के माध्यम से डेटा एकत्र करेंगे।

स्व-गणना प्रक्रिया 30 तक होगी संचालितः हिमांशु शर्मा

सिरसा। राजकीय मॉडल सांस्कृतिक स्कूल नाथूसरी चोपटा में प्रगणक एवं सुपरवाइजर के प्रशिक्षण शिविर में नायब तहसीलदार अजय कुमार ने कहा कि हरियाणा राज्य में स्व-गणना प्रक्रिया 30 अपैल 2026 तक संचालित रहेगी। इस अवधि के दौरान नागरिक आधिकारिक पोर्टल पर जाकर अपनी जनगणना संबंधी जानकारी स्वयं ऑनलाइन दर्ज कर सकेंगे। उन्होंने बताया कि स्व-गणना के पश्चात 1 मई से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना का कार्य किया जाएगा, जिसमें प्रगणक नागरिकों द्वारा भरी गई जानकारी का सत्यापन करेंगे। डिजिटल शासन की दिशा में बड़ा कदम है। जिला जनगणना अधिकारी हिमांशु शर्मा ने कहा कि स्व-गणना प्रणाली डिजिटल गवर्नेंस को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। इसके माध्यम से हरियाणा के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के नागरिक कहीं से भी अपनी जानकारी दर्ज कर सकते हैं। यह सुविधा सभी जिलों में उपलब्ध होगी और मोबाइल, टैबलेट या कंप्यूटर के माध्यम से आसानी से उपयोग की जा सकेगी। प्रत्येक परिवार को एक यूनिक आईडी प्रदान की जाएगी, जिसका उपयोग सत्यापन के समय किया जाएगा। खंड नाथूसरी चोपटा के मास्टर ट्रेनर दलबीर सिंह ने बताया कि स्व-गणना की सरल प्रक्रिया नागरिकों को स्व-गणना के लिए निम्नलिखित चरणों का पालन करना होगा। नागरिक को सबसे पहले आधिकारिक पोर्टल पर जाना होगा, उसके बाद मोबाइल नंबर व ओटीपी से लॉगिन/पंजीकरण करें, डिजिटल मानचित्र पर अपने घर का स्थान चिह्नित करें, परिवार के मुखिया का विवरण दर्ज करें। आवास व सुविधाओं से संबंधित जानकारी भरें।

खबर संक्षेप

भाई कन्हैया आश्रम में लगा आधार अपडेट कैंप

सिरसा। नागरिक संसाधन सूचना विभाग द्वारा स्थानीय भाई कन्हैया आश्रम मोरीवाला में आधार कैंप का आयोजन किया गया। कैंप में दिव्यांग बच्चों के आधार कार्ड में सुधार के लिए ऑनलाईन आवेदन किए गए। वहीं 72 दिव्यांगजनों के आधार कार्ड अपडेट किए गए, जिनमें सभी 18 वर्ष से अधिक आयु के नए आधार कार्ड इनरोल शामिल थे। जानकारी अनुसार भाई कन्हैया आश्रम मानव सेवा ट्रस्ट के अनुरोध पर नागरिक संसाधन सूचना विभाग द्वारा इस कैंप का आयोजन किया गया। अतिरिक्त उपायुक्त एवं नागरिक संसाधन सूचना अधिकारी के निर्देश पर क्षेत्रीय प्रबंधक मनोज कुमार व अन्य अधिकारी पहुंचे।

सूने मकान में चोरी करने का आरोपी पकड़ा

ओढां। थाना ओढ़ा पुलिस ने बंद पड़े घर को निशाना बनाकर आभूषण, एलईडी व मोबाईल चोरी करने की वारदात का खुलासा करते हुए आरोपी प्रमोद उर्फ गोलू निवासी गोविंदपुर हाल ओढ़ा को गिरफ्तार कर लिया है। थाना प्रभारी अनिल सोढ़ी ने बताया कि गत दिवस एक महिला ने शिकायत दी कि वह अपने पुत्र के साथ हरिद्वार गई थी और जब 17 अप्रैल की शाम को उन्होंने वापस आकर देखा तो उनके घर के ताले टूटे हुए थे व सामान बिखरा पड़ा था। पीछे से उनके घर से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा एक जोड़ी चांदी का पाजेब, एक एलईडी व एक मोबाईल मार्का वीवो चोरी कर लिया।

मामुपुर में प्रशासन का रात्रि ठहराव 23 को

फतेहाबाद। जिला प्रशासन की ओर से टोहाना उपमंडल के खंड जाखल के गांव मामुपुर के राजकीय प्राथमिक पाठशाला में 23 अप्रैल वीरवार को सायं 5 बजे से रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। एसडीएम आकाश शर्मा ने बताया कि रात्रि प्रवास के दौरान डीसी डॉ. विवेक भारती और एसपी निकिता खट्टर ग्रामीणों से समन्वय स्थापित करते हुए उनकी समस्याओं से अवगत होकर उनका समाधान करवायेंगे। एसडीएम ने बताया कि सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा ग्रामीण क्षेत्र में रात्रि ठहराव के दौरान ग्रामीणों से संवाद द्वारा अवगत हुई समस्याओं का निवारण मौके पर ही किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस पहल के माध्यम से समस्याओं का निराकरण किया जाएगा।

नगर पालिका कर्मचारी बोले- मांगों को पूरा नहीं कर रही सरकार

वादाखिलाफी के खिलाफ उतरे कर्मी काले बिल्ले लगाकर जताया विरोध

कर्मचारी ठेका प्रथा का कर रहे विरोध, नियमित भर्ती करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

हरियाणा सरकार द्वारा मानी गई मांगों को लागू न करने और लगातार बढ़ती वादाखिलाफी से प्रदेश के नगर पालिका कर्मचारियों में भारी रोष व्याप्त है। नगर पालिका कर्मचारी संघ, हरियाणा के आह्वान पर फतेहाबाद ब्लॉक के सफाई कर्मचारियों और अन्य कर्मियों ने सरकार के विरुद्ध मोर्चा खोल दिया।

नारेबाजी कर रोष जताया

प्रदर्शनकारी कर्मचारियों ने सोमवार को कार्यस्थल पर काले बिल्ले लगाकर काम किया और सरकार की नीतियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता इकाई प्रधान नरेश राणा ने की। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार बार-बार समझौते करने के बाद भी अपनी बातों से मुकर रही है। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारी शहर को स्वच्छ रखता है, लेकिन सरकार ने उनके भविष्य को अंधेरे में धकेल दिया है, जिसे अब और बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सरकार कर्मचारियों की अनदेखी कर रही है।

फतेहाबाद। मांगों को लेकर काले बिल्ले लगाकर रोष जताते नगरपरिषद कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

> समान काम के बदले समान वेतन का लाभ देने की मांग, एक और दो मई को हड़ताल की चेतावनी, सफाई व्यवस्था हो जाएगी ठप

आंदोलन की घोषणा

- 21 अप्रैल : लगातार दूसरे दिन काले बिल्ले लगाकर कार्य किया जाएगा।
- 24 व 25 अप्रैल : शहर के मुख्य मार्गों पर आक्रोश झाड़ू प्रदर्शन निकाला जाएगा।
- 27 व 28 अप्रैल : दो दिवसीय (8 घंटे) की क्रमिक भूख हड़ताल की जाएगी।
- 1 व 2 मई : राज्यव्यापी आह्वान पर दो दिवसीय पूर्ण हड़ताल रहेगी।

बोले- हालत बिगड़े तो सरकार जिम्मेदार

जिला प्रधान और राज्य प्रेस सचिव विजय ढाका ने कहा कि सरकार सत्ता के नशे में चूर होकर मूकदर्शक बनी हुई है। एक तरफ गर्मी के मौसम में आगजनी की घटनाएं बढ़ रही हैं, वहीं दूसरी तरफ सरकार कर्मचारियों की जायज मांगों को अनसुना कर रही है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि 1 और 2 मई की हड़ताल होती है, तो पूरे प्रदेश की सफाई व्यवस्था ठप हो जाएगी। भीषण गर्मी के बीच यदि कचरा न उठने के कारण कोई महामारी फैलती है, तो इसकी समस्त जिम्मेदारी हरियाणा सरकार की होगी। कर्मचारियों ने संकल्प लिया है कि यह लड़ाई अब हक मिलने तक जारी रहेगी। कर्मचारी संघ ने सरकार के समक्ष अपनी मांगों को एक बार फिर प्रमुखता से रखा है। उनकी मांग है कि हाईकोर्ट के 31 दिसंबर के फैसले को तत्काल लागू कर सभी कच्चे कर्मचारियों को नियमित किया जाए। शोषण का जरिया बन चुकी ठेका प्रथा को पूर्णतः बंद कर नई नियमित भर्तियां निकाली जाएं। नियमित होने तक कर्मचारियों को 'समान काम के बदले समान वेतन' का लाभ दिया जाए। 16 फरवरी को फरीदाबाद अग्निकांड में शहीद हुए फायर कर्मियों को न्याय दिलाने के लिए फायर कर्मचारी पिछले 13 दिनों से हड़ताल पर हैं, जिन्हें तत्काल राहत दी जाए। नगर पालिका कर्मचारियों ने सरकार को सीधी चेतावनी दी है कि यदि उनकी मांगों पर जल्द विचार नहीं किया गया, तो आंदोलन चरणबद्ध तरीके से और उग्र होगा।

क्रेसण्ट स्कूल में विश्व धरोहर दिवस मनाया

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

- बच्चों ने भाषण देकर धरोहरों का महत्व बताया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

क्रेसंट स्कूल में विश्व धरोहर दिवस उत्साह एवं हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर कक्षा पांच व दसवीं के विद्यार्थियों द्वारा प्रार्थना सभा में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन अश्मित व यशिका ने आत्मविश्वास के साथ किया। छात्र प्राक्षु ने अपने विचार प्रस्तुत करते हुए भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत एवं उसके संरक्षण के महत्व को उजागर किया। दीक्षा, राधिका, सोम्या एवं हार्दिक ने भी अपने सुविचारों के माध्यम से सभी को अपनी धरोहर के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम को और रोचक बनाते हुए उत्कर्ष ने 'मात्र इन्हें न इमारत समझो, संस्कृति की यह धरोहर हैं' एक सुंदर कविता प्रस्तुत करते हुए भारत की संस्कृति, इतिहास एवं कला-शिल्प की विशेषताओं का वर्णन किया गया। अंत में हार्दिक, मानव एवं रुहान ने आकर्षक नारों के माध्यम से सभी को अपनी सांस्कृतिक धरोहर की रक्षा करने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने विद्यार्थियों के इन प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि धरोहरों को बचाना जरूरी है।

प्लेसमेंट ड्राइव में तीन विद्यार्थी चयनित

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन विभाग द्वारा प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। इस प्लेसमेंट ड्राइव में गुरुग्राम स्थित कंपनी रियलिटी वुल्फ रियल लाइफ स्टेट ने भाग लिया, जिससे विद्यार्थियों को कॉर्पोरेट जगत से जुड़ने का सुनहरा अवसर प्राप्त हुआ। कंपनी की ओर से असिस्टेंट एचआर मैनेजर देवयानी वैद द्वारा ऑनलाइन माध्यम से साक्षात्कार आयोजित किए गए। इस प्रक्रिया में विभाग के कुल 12 विद्यार्थियों ने भाग लिया। चयन प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थियों के संचार कौशल, विषय ज्ञान एवं व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया गया। इस प्लेसमेंट ड्राइव के परिणामस्वरूप विभाग के तीन होनहार विद्यार्थी दीपांशु, नवजोत एवं प्रांशी का चयन प्रबंधक प्रशिक्षु के पद पर किया गया। इस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन विभाग के ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट अधिकारी डॉ. समीश खुंगर द्वारा कंपनी के सहयोग से किया गया।

जजपा कार्यकर्ताओं ने सरकार का पुतला फूंका

- हिसार और कुरुक्षेत्र की घटनाओं पर विरोध जताया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चोपटा

हिसार में पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला की गाड़ी के आगे गाड़ी लगा कर किए गए दुर्व्यवहार के खिलाफ सोमवार को हलका ऐलनाबाद जननायक जनता पार्टी ने सरकार का पुतला फूंक कर विरोध जताया। हलका अध्यक्ष अनिल कासनिया ने बताया कि हरियाणा सरकार कुंभकरणी नींद सोई हुई है। उन्होंने कहा कि आज पूरे हरियाणा में एक अराजकता का माहौल बना हुआ है। हरियाणा में कोई भी आदमी पुलिस थाने में जाने से डरता है, पुलिस का खौफ उसके दिमाग में इतना बैठ चुका है कि हरियाणा की पुलिस बेलगाम हो चुकी है, जो डिप्टी सीएम तक को नहीं बखशा, वह आम आदमी का उसके आगे क्या जोर चलेगा। आज पूरे हरियाणा में एक ही बात चल रही है कि आज हरियाणा में कानून व्यवस्था पूरी तरह से चौपट है।

चोपटा। सरकार का पुतला फूंकते जजपा कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

ये बोले कार्यकर्ता

इसको लेकर आज जननायक जनता पार्टी ने चोपटा के देवीलाल चौक पर हरियाणा सरकार का पुतला जलाया है और सरकार से मांग की है की सैनी सरकार आप कुंभकरण की नींद छोड़कर हरियाणा प्रदेश को संभालो। जिस दिन आपने सरकार की शपथ ली थी उसे दिन आपने यह कहा का कि हम गुंडों को हरियाणा से बाहर कर देंगे या तो गुंडे हरियाणा छोड़ दे या गुंडागर्दी छोड़ दें पर गुंडों ने ना तो गुंडागर्दी छोड़ी और ना हरियाणा छोड़ा, बल्कि प्रदेश में अपराध चरम सीमा पर है।

गांजा पत्ती व चूरापोस्त सहित दो तस्कर गिरफ्तार, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

पुलिस ने जिले के अलग-अलग क्षेत्र से दो नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तस्करों के कब्जे से गांजा व चूरापोस्त बरामद किया है। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस टीम प्रभारी ने सोमवार को बताया कि सवा किलोग्राम गांजा पत्ती सहित गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान ऐलनाबाद निवासी राजू के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान ऐलनाबाद शहर क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से एक युवक अपने हाथ में प्लास्टिक का थैला लेकर पैदल आता दिखाई दिया जो कि पुलिस को देखकर भागने की कोशिश करने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से गांजा पत्ती बरामद हुआ। इसके अलावा पुलिस ने गांव बणी क्षेत्र से बाइक सवार युवक को दस किलोग्राम चूरापोस्त सहित राजस्थान के हनुमानगढ़ निवासी राजेंद्र को गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस टीम प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव बंणी की तरफ जा रही थी। गांव बणी के नजदीक सामने से बाइक पर प्लास्टिक का थैला लेकर एक युवक आता दिखाई दिया। बाइक सवार ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर बाइक को भागने का प्रयास किया ता पुलिस ने शक के आधार पर युवक को दबोच लिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया है।

चूरापोस्त के साथ पकड़ा गया आरोपी।

रतिया में चार दिवसीय अनहद सत्र 7 मई से

रतिया। आनंदम फाउंडेशन द्वारा महर्षि आलोक के सान्निध्य में आगामी 7 से 10 मई तक 'अनहद में विश्राम' (द्वितीय तल) सत्र का आयोजन किया जा रहा है। बुढलाडा रोड स्थित जैन समाधि प्रांगण में आयोजित होने वाले इस चार दिवसीय सत्र में साधकों को ध्यान, मानसिक शांति और जीवन ऊर्जा के रूपांतरण का मार्गदर्शन दिया जाएगा। मुख्य कार्यक्रम से पूर्व 6 मई को महर्षि आलोक का संबोधि दिवस महोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। यह विशेष सत्र प्रतिदिन सुबह 8:30 बजे से शाम 7 बजे तक चलेगा, जिसमें तनाव प्रबंधन और सकारात्मक जीवन शैली पर केंद्रित चर्चाएं होंगी। आयोजकों ने स्पष्ट किया है कि इस सत्र में केवल वही साधक भाग ले पाएंगे जिन्होंने पहले 'एक मुलाकात खुद से' प्रथम तल का कार्यक्रम पूरा किया है। सत्र के लिए पंजीकरण शुरू हो चुका है और स्थान सीमित रखे गए हैं। प्रतिभागियों के लिए भोजन व जलपान की व्यवस्था कार्यक्रम स्थल पर ही रहेगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916

महिला महाविद्यालय में इंटर्नशिप पर कार्यशाला

छात्राओं का हर स्तर पर मार्गदर्शन करेंगे सुपरवाइजर

छात्राओं को किताबी ज्ञान से इतर व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रतिया

शहीद दविन्द्र सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में बीए एवं बीकॉम द्वितीय वर्ष की छात्राओं के लिए नई शिक्षा नीति के अंतर्गत इंटर्नशिप से संबंधित कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यकारी प्राचार्य डॉ. राजेन्द्र कुमार के मार्गदर्शन तथा प्रो. रीतु एवं डॉ. सुरेन्द्र शर्मा के संयोजन में आयोजित इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को इंटर्नशिप के महत्व, प्रक्रिया एवं उससे जुड़े विभिन्न पहलुओं की विस्तृत जानकारी प्रदान करना था। डॉ. राजेन्द्र कुमार ने कहा कि एनईपी 2020 शिक्षा को केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित नहीं रखती, बल्कि उसे व्यावहारिक अनुभव से जोड़ती है। इंटर्नशिप के माध्यम से छात्राओं को वास्तविक कार्यक्षेत्र की समझ मिलती है, जिससे उनके कौशल, आत्मविश्वास एवं रोजगार क्षमता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। प्रो रीतु ने छात्राओं को इंटर्नशिप सुपरवाइजर प्राध्यापकों के नामों से अवगत कराया तथा उन्हें बताया कि किस प्रकार वे अपने निर्धारित मार्गदर्शकों के निर्देशन में कार्य करेंगी। कार्यक्रम की प्रक्रिया के अंतर्गत इंटर्नशिप के चयन, कार्य निष्पादन, दैनिक कार्य विवरण तैयार करने तथा अंतिम रिपोर्ट बनाने की संपूर्ण जानकारी विस्तारपूर्वक दी गई। प्रो सुरेन्द्र शर्मा ने इंटर्नशिप के प्रमुख उद्देश्यों जैसे अनुभवात्मक अधिगम, कार्यस्थल के वातावरण की समझ, टीम वर्क, समय प्रबंधन तथा व्यक्तित्व विकास पर विशेष रूप से प्रकाश डाला गया। साथ ही छात्राओं को इंटर्नशिप से संबंधित नियमावली, अनुशासन, समय की पाबंदी, कार्य के प्रति जिम्मेदारी एवं वरिष्ठों के प्रति सम्मान जैसे महत्वपूर्ण बिंदुओं से भी अवगत कराया गया।

टीम वर्क सहित अन्य बातों की दी जानकारी

रतिया। कार्यशाला को संबोधित करते प्रो. रीतू। फोटो : हरिभूमि

छह ग्राम हेरोइन के साथ युवक पकड़ा

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने रतिया बाईपास के पास छापेमारी कर एक युवक को 6 ग्राम हेरोइन के साथ रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्र के अनुसार, गुरुनानकपुरा पुलिस चौकी की टीम रतिया चुंगी के पास नियमित गश्त पर तैनात थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि पंकज नाम का एक युवक, जो नशीले पदार्थों की तस्करी में संलिप्त है, रतिया बाईपास पुल के नीचे ग्राहकों की तलाश में खड़ा है। सूचना को पुख्ता मानते हुए पुलिस टीम ने तुरंत रतिया बाईपास पुल के नीचे छापेमारी की। पुलिस ने मौके पर घेराबंदी कर संदिग्ध युवक को काबू किया। जब नियमानुसार उसकी तलाशी ली गई, तो उसके कब्जे से 6 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पुलिस गिरफ्त में आए आरोपी की पहचान पंकज पुत्र विनोद कुमार, निवासी अलीका के रूप में हुई है।