हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 28 अप्रैल 2026

11 144 विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय मेरिट स्कॉलरशिप परीक्षा की उत्तीर्ण

12 किसानों की गेहूं के 821 करोड़ खरीद एजेंसियों के पास अटके

धू-धू कर जला 100 केवीए का ट्रांसफार्मर, बड़ा हादसा टला

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

भीषण गर्मी का प्रकोप अब बिजली के उपकरणों पर भी दिखने लगा है। सोमवार सुबह टोहाना की इंदिरा कॉलोनी स्थित इंडस्ट्रियल एरिया में उस वक्त अफरा-तफरी मच गई, जब यहां लगा एक 100 केवीए का ट्रांसफार्मर अचानक आग की लपटों में घिर गया। इस हादसे के कारण पूरे इंडस्ट्रियल एरिया और आसपास की रिहायशी कॉलोनियों की बिजली आपूर्ति ठप हो गई। यह घटना सोमवार सुबह करीब 9 बजे की है। चिलचिलाती धूप और ओवरलोड के कारण ट्रांसफार्मर का तापमान अचानक बढ़ गया और उसमें से भीषण आग की लपटें निकलने लगीं।

टोहाना। इंदिरा कालोनी के ट्रांसफार्मर में लगी आग। फोटो : हरिभूमि

आसमान में काले धुएं का गुबार देख आसपास के लोग सहम गए। गनीमत रही कि पास ही स्थित एक कूलर फैक्ट्री में काम कर रहे मजदूरों ने तुरंत मोर्चा संभाला। दमकल विभाग के पहुंचने का इंतजार किए बिना, मजदूरों ने अपनी सूझबूझ से पानी और रेत की मदद से आग पर काबू पाने की कोशिश शुरू की।

तीन बार टली बैठक, चौथी में बनी सहमति

35 दिन की देरी के बाद फतेहाबाद नगर परिषद का 46 करोड़ का बजट पास, 10 मिनट में 22 पार्षदों के साइन

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

लंबे इंतजार और लगातार तीन बार टलने के बाद आखिरकार नगर परिषद की बजट मीटिंग सिरे चढ़ गई। सोमवार को आयोजित बैठक में आगामी वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 46 करोड़ रुपये का बजट महज 10 मिनट में पास कर दिया गया। 35 दिन की देरी से पारित हुए इस बजट के बाद अब शहर में विकास कार्यों को रफ्तार मिलने की उम्मीद बढ़ गई है। बैठक में चेयरमैन राजेंद्र खिची, वाइस चेयरपर्सन सविता टूटेजा और कार्यकारी अधिकारी सुरेश चौहान सहित पार्षद मौजूद रहे। कुल 27 पार्षदों में से 22 ने बजट पर हस्ताक्षर किए। इससे पहले पार्षदों के विरोध के चलते तीन बार बैठक रद्द हो चुकी थी, लेकिन इस बार सहमति बनते ही प्रक्रिया तेजी से पूरी कर ली गई। परिषद का बैंक बैलेंस 60 करोड़ रुपए से बढ़कर 84 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है।

सफाई, स्ट्रीट लाइट और पार्कों के सौंदर्यीकरण पर रहेगा फोकस

बजट की बड़ी बातें

- 46 करोड़ रुपये का बजट पास
- 35 दिन की देरी के बाद मिली मंजूरी
- 27 में से 22 पार्षदों ने किए हस्ताक्षर
- बैंक बैलेंस 60 करोड़ से बढ़कर 84 करोड़
- सरकार से 10 करोड़ की ग्रांट, 3 करोड़ ब्याज आय
- सफाई, स्ट्रीट लाइट और पार्कों पर मुख्य फोकस
- संपत्ति कर वसूली लक्ष्य से काफी पीछे

सफाई, लाइट और पार्कों पर रहेगा फोकस

वाइस चेयरपर्सन सविता टूटेजा के अनुसार इस बार बजट में शहर की मूलभूत सुविधाओं को प्राथमिकता दी गई है। सफाई व्यवस्था को मजबूत करने, खराब स्ट्रीट लाइटों को दुरुस्त करने और पार्कों के सौंदर्यीकरण के लिए विशेष प्रावधान किए गए हैं। इसके साथ ही सड़कों की मरम्मत, जल निकासी व्यवस्था और नियमित रखरखाव के कार्यों को तेजी से पूरा करने की योजना बनाई गई है।

आय-व्यय का बड़ा लक्ष्य लेकिन वसूली कमजोर

नगर परिषद ने वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 1.30 अरब रुपए से अधिक आय का लक्ष्य तय किया है, जबकि 41.68 करोड़ रुपये खर्च का प्रस्ताव रखा गया है। हालांकि राजस्व वसूली की स्थिति अभी भी चिंता का विषय बनी हुई है। संपत्ति कर से 4 करोड़ रुपए के लक्ष्य के मुकाबले अब तक केवल 2.19 करोड़ रुपए ही वसूले जा सके हैं। ऐसे में परिषद के सामने आय बढ़ाने और वसूली तेज करने की चुनौती बनी हुई है। बता दे लंबे गतिरोध के बाद पास हुआ यह बजट शहर के विकास के लिए अहम माना जा रहा है।

खबर संक्षेप

13 किलो से ज्यादा डोडा पोस्त सहित तस्कर काबू

फतेहाबाद। सीआईए रतिया पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत एक व्यक्ति को 13 किलो 460 ग्राम डोडा पोस्त के साथ काबू किया है। आरोपी की पहचान बहादुर सिंह निवासी भिटीवाला, जिला श्री मुक्तसर साहिब, पंजाब के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी उपनिरीक्षक प्रदीप कुमार ने बताया कि पुलिस टीम घग्घर नाली पुल के पास गश्त पर थी। इसी दौरान कार्रवाई की।

हेरोइन तस्करी मामले में मुख्य सप्लायर पकड़ा

फतेहाबाद। थाना सदर रतिया पुलिस ने हेरोइन तस्करी के एक मामले में मुख्य सप्लायर को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी गगनदीप निवासी नंगल को काबू कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

डोडा पोस्त के साथ पंजाब की महिला तस्कर काबू

फतेहाबाद। सीआईए रतिया पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए पंजाब की एक महिला को भारी मात्रा में डोडा पोस्त के साथ गिरफ्तार किया है। पकड़ी गई महिला के पास से पुलिस ने 15 किलो 235 ग्राम डोडा पोस्त बरामद किया है। सीआईए प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि पुलिस टीम कोर्ट फतेहाबाद के सामने गश्त पर थी। सूचना मिली कि पंजाब की एक महिला सिर पर कट्टा रखकर बस अड्डे की ओर आ रही है।

ताला तोड़कर चोरी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। थाना सदर टोहाना पुलिस ने बंद घर का ताला तोडक़र सामान चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान दिशी निवासी खनौरा ढाणी के रूप में हुई है। शिकायतकर्ता सोनू राम ने पुलिस को बताया था कि वह मजदूरी के लिए बाहर गया हुआ था। 20 अप्रैल को उसके चाचा ने आरोपी दिशी को घर से एलसीडी लेकर जाते हुए देख लिया था, जिसके बाद आरोपी सामान वहीं छोड़कर फरार हो गया।

पद की गरिमा को ठेस पहुंचाने और मनमानी के लगाए आरोप

बीडीपीओ के खिलाफ सरपंचों के साथ धरने पर बैठी पंचायत समिति चेयरपर्सन

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय में आज उस समय माहौल गरमा गया, जब पंचायत समिति चेयरपर्सन पूजा बरसीन के नेतृत्व में दर्जनों सरपंचों और समिति सदस्यों ने अधिकारी के खिलाफ मोर्चा खोल दिया। बीडीपीओ भजनलाल पर पद की गरिमा को ठेस पहुंचाने और मनमानी करने के गंभीर आरोप लगाते हुए जनप्रतिनिधियों ने कार्यालय परिसर में ही धरना शुरू कर दिया है। उनका कहना है कि पंचायत समिति के पास करीब डेढ़ करोड़ का बजट है। इसके बावजूद बीडीपीओ पिछले 3 महीने विकास कार्यों को बाधित कर रहे हैं। बता दें कि बीडीपीओ भजनलाल का तबादला सिरसा जिले के बड़ागुढ़ा ब्लॉक में करने को मंजूरी मिल चुकी है। उनके स्थान पर बड़ागुढ़ा के बीडीपीओ सुशील कुमार को फतेहाबाद लगाने की सिफारिश की जा चुकी है। चेयरपर्सन पूजा बरसीन ने बीडीपीओ भजनलाल की कार्यप्रणाली पर तीखे सवाल उठाए। धरने को संबोधित करते हुए उन्होंने आरोप लगाया कि बीडीपीओ उनकी अनुपस्थिति में उनकी आधिकारिक कुर्सी पर बैठते हैं, जो एक निर्वाचित जनप्रतिनिधि के पद का अपमान है। पूजा बरसीन ने बताया कि उनकी बिना अनुमति और सहमति के उनके कार्यालय कक्ष में सीसीटीवी कैमरे लगवा दिए गए हैं। उन्होंने इसे पूरी तरह अनुचित और उनकी प्राइवेसी में दखलअंदाजी करार दिया। उन्होंने कहा कि अधिकारी जनप्रतिनिधियों को विश्वास में लेने के बजाय उन पर निगरानी रखने और उन्हें नीचा दिखाने की कोशिश कर रहे हैं। यह लोकतंत्र में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। इस धरने को क्षेत्र के अनेक गांवों के सरपंचों का भी भारी समर्थन मिला। सरपंचों का कहना है कि बीडीपीओ का व्यवहार केवल चेयरपर्सन तक सीमित नहीं है, बल्कि वे गांवों के विकास कार्यों में भी बेवजह बाधाएं उत्पन्न कर रहे हैं। धरने में पंचायत समिति सदस्य ब्रहमजीत, हरभजन काताखेड़ी, सुनील दरियापुर, विजेन्द्र ढाका बनगांव, हनुमान सोनी, सुभाष एमपी तथा अशोक सरपंच ढाणी छतरियां, गुरभेज सिंह सरपंच रजाबाद, परमवीर सिंह सरपंच करनौली, हनुमान सिंह सरपंच धारनियां, गुरनाम सिंह सरपंच सालमखेड़ा, कर्ण सिंह सरपंच हिजरावां आदि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। बीडीपीओ के खिलाफ धरने पर बैठे पंचायत समिति चेयरपर्सन, सदस्य व सरपंच। फोटो : हरिभूमि

चेयरपर्सन पर कार्रवाई की अनुशंसा

बता दें कि, पंचायत समिति के फंड से धार्मिक स्थलों पर 6 गांवों में लोहे के शेड लगवाने के मामले में बीडीपीओ ने चेयरपर्सन पर कार्रवाई के लिए डीसी को अनुशंसा की है। इसके बाद से दोनों के बीच आरोप-प्रत्यारोप चल रहे हैं। एक शेड लगवाने पर करीब 5 लाख रुपये खर्च आया है।

बीडीपीओ बोले: मैंने कोई गलत काम नहीं किया

बीडीपीओ भजनलाल ने कहा कि चेयरपर्सन उनके लिए आदरणीय हैं। मैंने कोई गलत काम नहीं किया है। सीएम विंडो पर चेयरपर्सन के खिलाफ एक पंचायत समिति सदस्य ने दी है। मैंने तो सिर्फ जांच रिपोर्ट भेजी है। चेयरपर्सन की कुर्सी पर बैठने के सवाल पर उन्होंने कहा कि मेरा ऑफिस अलग से बना हुआ है। मैं अपने ऑफिस में बैठता हूं। मगर जब स्टाफ सदस्यों के साथ मीटिंग करनी होती है, तब चेयरपर्सन के कमरे में बैठता हूं क्योंकि वही कमरा सबसे बड़ा है, जिसमें 50-60 लोग आसानी से बैठ सकते हैं। बाकी इतने समय में चेयरपर्सन उनसे केवल एक बार मिली है। बाकी समय चेयरपर्सन के पति अजय कुमार ही आते रहे हैं।

फतेहाबाद। भूख हड़ताल के दौरान रोष जताते नगरपरिषद कर्मचारी।

नगरपरिषद कर्मचारियों ने शुरू की क्रमिक भूख हड़ताल

- 1 व 2 मई को करेंगे कामकाज ठप

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के बैनर तले नगरपरिषद कर्मचारियों का आंदोलन तेज होता जा रहा है। अपनी विभिन्न मांगों को लेकर फतेहाबाद नगरपरिषद के कर्मचारी सोमवार को क्रमिक भूख हड़ताल पर बैठे। नगरपरिषद कार्यालय के बाहर आयोजित इस प्रदर्शन में काफी संख्या में सफाई कर्मचारी और अन्य स्टाफ सदस्य एकत्रित हुए और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। आज के आंदोलन के दौरान कुल 15 कर्मचारी क्रमिक भूख हड़ताल पर बैठे। इनमें ब्लॉक सचिव ओम प्रकाश लॉट और जिला प्रधान विजय ढाका के नेतृत्व में अनिल चौहान, धर्मवीर सिंह, संजय कल्याणा, जसवंत सिंह, प्रहलाद, भूरा राम, जगदीश, सुरेश और कुलदीप शामिल रहे। महिला शक्ति का प्रदर्शन करते हुए ऊषा, बर्जी देवी, रानी देवी और सुनीता देवी ने भी भूख हड़ताल में हिस्सा लेकर संघर्ष को मजबूती दी। आज के इस विरोध प्रदर्शन और भूख हड़ताल की अध्यक्षता इकाई सचिव श्री ओमप्रकाश लौट द्वारा की गई। कर्मचारियों ने कहा कि वह अपनी मांगों को लेकर वह 1 व 2 मई को कामकाज ठप कर हड़ताल पर रहेंगे।

आंदोलन होगा तेज

प्रदर्शन को संबोधित करते हुए इकाई सचिव ओमप्रकाश लौट और जिला प्रधान विजय ढाका ने कहा कि सरकार कर्मचारियों के उत्पीडन पर रोक लगाए और कार्यस्थल पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करे। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि यह भूख हड़ताल केवल एक शुरुआत है। यदि सरकार ने जल्द ही इन मांगों पर सकारात्मक कदम नहीं उठाए, तो 1 व 2 मई को कामकाज ठप कर कर्मचारी हड़ताल पर रहेंगे। अगर फिर भी सरकार की नींद नहीं खुली तो आने वाले दिनों में आंदोलन को और उग्र किया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन और सरकार की होगी।

आंदोलन तेज : दमकलकर्मी भूख हड़ताल पर

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

अग्निशमन कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर सोमवार से क्रमिक भूख हड़ताल शुरू कर दी है। कर्मचारियों की मांग है कि फरीदाबाद हादसे में मारे गए कर्मचारियों के आश्रितों को आर्थिक सहायता व एक सदस्य को सरकारी नौकरी दी जाए। पहले दिन कुलदीप झोरड़ और राजेन्द्र बिश्नोई भूख हड़ताल पर रहे। जिला प्रधान राजेश खिचड़ ने दोनों कर्मचारियों के गले में मालाएं डालकर उन्हें भूख हड़ताल पर बैठाया। इस मौके पर जिला प्रधान ने कहा कि क्रमिक भूख हड़ताल के बाद एक और दो मई को दो दिवसीय राज्य स्तरीय हड़ताल की जाएगी। उन्होंने कहा कि बार-बार अवगत करवाने के बाद भी सरकार इस दिशा में गंभीरता से काम नहीं कर रही है। सरकार कर्मचारियों का इम्तिहान ले रही है और उन्हें आंदोलन के लिए मजबूर कर रही है।

सिरसा। क्रमिक भूख हड़ताल पर बैठे फायर कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

शहीद दमकलकर्मियों के परिवारों को 1 करोड़ की सहायता देने की मांग

- मांगों को लेकर क्रमिक भूख हड़ताल शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

अपनी लंबित मांगों को लेकर आंदोलनरत दमकल कर्मचारियों ने अब संघर्ष का रास्ता और कड़ा कर लिया है। सोमवार से फतेहाबाद दमकल केंद्र पर कर्मचारियों ने क्रमिक भूख हड़ताल शुरू कर दी है। इसके साथ ही यूनियन ने अपनी हड़ताल को आगामी 30 अप्रैल तक बढ़ाने का निर्णय लिया है। सोमवार सुबह इकाई प्रधान विनोद खिचड़ की अध्यक्षता और राज्य सचिव सतबीर सहारण के संचालन में विरोध प्रदर्शन शुरू हुआ। इस दौरान चार फायरमैन महेंद्र सिंह कड़वासरा, पंकज भादू, पालाराम वर्मा और मांगेराम को माला पहनाकर भूख हड़ताल पर बिठाया गया। भीषण गर्मी के बीच कर्मचारी सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक धरने पर डटे रहे। रणनीति के अनुसार, यह क्रमिक भूख हड़ताल 28 अप्रैल को भी निरंतर जारी रहेगी। कर्मचारी नेताओं ने 16 फरवरी 2026 को फरीदाबाद की एक स्टील कंपनी में हुए अग्निकांड का मुद्दा प्रमुखता से उठाया। इस घटना में जांबाज दमकल कर्मी भवी चंद शर्मा और रणवीर सिंह वीरगति को प्राप्त हुए थे। नेताओं ने आरोप लगाया कि सरकार सहायता राशि में दोहरा मापदंड अपना रही है। उन्होंने कहा कि इसी अग्निकांड में शहीद हुए पुलिसकर्मी को 1 करोड़ रुपये और सरकारी नौकरी दी गई, जबकि दमकल कर्मियों के परिवारों को महज 30 लाख रुपये की घोषणा की गई।

फतेहाबाद। भूख हड़ताल पर बैठे दमकल कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

क्रिकेट सट्टेबाजी के डिजिटल नेटवर्क पर प्रहार, आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

मोबाइल और नकदी बरामद

आईपीएल मैचों के दौरान सक्रिय होने वाले सट्टा गिरोहों के खिलाफ फतेहाबाद पुलिस ने अपनी कार्रवाई तेज कर दी है। सीआईए रतिया पुलिस ने एक गुप्त सूचना के आधार पर ऑनलाइन क्रिकेट सट्टा चलाने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी के पास से पुलिस ने सट्टेबाजी में इस्तेमाल होने वाले उपकरण और नकदी बरामद की है। इसी बीच पुलिस को सूचना मिली कि कुलां निवासी दीपक गोयल उर्फ दीपू अपने एक अन्य साथी के साथ मिलकर टोहाना रोड स्थित एक दुकान से ऑनलाइन सट्टेबाजी का रैकेट चला रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस ने आरोपी को काबू कर लिया।

फतेहाबाद। क्रिकेट सट्टेबाजी के आरोप में गिरफ्तार युवक। फोटो : हरिभूमि

कार्रवाई जसबीर सिंह के खिलाफ पंजाब-हरियाणा में कई नशे से जुड़े मामले हैं दर्ज

नशा तस्कर की ढाई करोड़ रुपये की अवैध संपत्ति फ्रीज

- जांच में संपत्ति वैध आय से अधिक और पूरी तरह अवैध मिली

हरिभूमि न्यूज ⏭कालांवाली

पुलिस ने नशे की काली कमाई से अर्जित की गई एक तस्कर की करीब ढाई करोड़ रुपये की अवैध संपत्ति को फ्रीज किया है। कालांवाली के डीएसपी संदीप धनखड़ ने सोमवार को प्रेसवार्ता में बताया कि आरोपी जसबीर सिंह के खिलाफ नशा तस्करी के पंजाब व हरियाणा में कई मामले दर्ज हैं। आरोपी जेल में बंद है। उन्होंने बताया कि नशा विरोधी अभियान के तहत ओढां थाना प्रभारी अनिल कुमार व प्रॉपर्टी अटैचमेंट सेल प्रभारी अरविंद ने नशा तस्कर आरोपी जसवीर सिंह की काली कमाई से बनाई गई अवैध संपत्ति को फ्रीज करने सफलता हासिल की है। उन्होंने बताया कि आरोपी पिट एनडीपीएस के तहत जेल में है बंद। मामले की जांच के दौरान थाना ओढ़ा व प्रॉपर्टी अटैचमेंट सेल पुलिस डबवाली द्वारा एनडीपीएस अधिनियम के तहत आरोपी की आय और संपत्तियों की गहन वित्तीय जांच की गई। जांच में स्पष्ट हुआ कि आरोपी की संपत्तियां उसकी वैध आय से अधिक और पूरी तरह अवैध हैं। इसके बाद पुलिस द्वारा एनडीपीएस अधिनियम के तहत अवैध संपत्ति को फ्रीज करने के लिए रिपोर्ट तैयार कर फ्रीजिंग ऑर्डर जारी किए गए।

सिरसा। पत्रकारों को जानकारी देते डीएसपी संदीप धनखड़। फोटो : हरिभूमि

काली कमाई से बनी हर संपति होगी फ्रीज

उन्होंने कहा कि यह कार्रवाई नशा तस्करों की काली कमाई से बने आर्थिक ढांचे को जड़ से खत्म करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। डबवाली पुलिस की नशा तस्करी के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति है। अब तस्करों को सिर्फ जेल भेजना ही काफी नहीं है, उनकी अवैध और काली कमाई से बनी हर संपति को कानून के तहत जब्त किया जाएगा। डीएसपी ने कहा कि कई अन्य नशा तस्कर भी डबवाली पुलिस की रडार पर हैं और उनके खिलाफ भी इसी तरह की कठोर कार्रवाई जल्द अमल में लाई जाएगी।

उन्होंने बताया कि नशा तस्कर की अवैध संपत्ति के रूप में गांव गंगा व गांव मलिकपुरा में सात एकड़ भूमि एवं कालांवाली में स्थित व्यावसायिक दुकान फ्रीज की गई हैं, जिसकी वर्तमान में अनुमानित कीमत ढाई करोड़ रुपये है। पुलिस जांच में यह सामने आया कि आरोपी लंबे समय से युवाओं को नशे की लत में धकेलकर अवैध कमाई कर रहा था। उल्लेखनीय है कि पुलिस इस वर्ष अब तक तीन अन्य नशा तस्करों द्वारा अवैध रूप से अर्जित की गई करोड़ों रुपये की संपत्ति को फ्रीज कर चुकी है।

हरिभूमि
सहेली
रोहतक,मंगलवार
28 अप्रैल 2026

विशेषः विश्व हास्य दिवस, 3 मई

क्या आप हमेशा अपने काम में डूबी रहती हैं-काम.. काम.. बस काम। हंसी-ठिठोली से दूर, चेहरे पर जरा-सी भी मुस्कान नहीं। एक असहज जीवन, बोझिल-सा मन। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। हंसिए जरूर। हंसी मन को संभालती है, तनावमुक्त रखती है, एक सुकून देती है। हंसी हमें सहज-सरल बनाती है। इतना ही नहीं, हंसी रिश्तों को भी जोड़ कर रखती है। हंसी हमें प्रफुल्लित रख जीवन को जीवंत बनाती है।

हंसो-हंसाओ बने रहो जीवंत

कवर स्टोरी

कल्पना मनोरमा, साहित्यकार

जन्म लिया बच्चा जो बोल नहीं पाता, वह मुस्कुराता है, हंसता है, इसी के जरिए दुनिया से अपना पहला रिश्ता बनाता है। शायद इसी कारण हंसी मात्र एक भाव नहीं, संवाद का एक खूबसूरत जरिया भी है। एक समय था, जब रिश्तों के भीतर हंसी-ठिठोली किसी जीवंत तंतु की तरह फैली रहती थी, जो उन्हें भीतर से जोड़े रखती थी। ऐसा भी नहीं है तब कामों की थकान और शिकायतें नहीं होती थीं, लेकिन इन सब पर भारी पड़ती थी-हंसी। यही हंसी, थके शरीर को एक राहत देती थी।

हंसी के लिए नहीं चाहिए होता था खास मौका

पहले के समय में हंसी किसी खास मौके की मोहताज नहीं होती थी, वह तो रोजमर्रा की गतिविधियों में घुली-मिली रहती थी। हंसी एक ऐसा संवाद होता था, जिसमें चलते-फिरते सब शामिल हो जाते थे-छोटा, बड़ा, बूढ़ा और जवान। हर किसी के पास हंसी का अपना एक किस्सा, एक अंदाज होता था। घर के आंगन में चार औरतें बैठीं नहीं कि बातें शुरू, इन बातों के बीच हंसी अपने आप जन्म ले लेती थी। दो लोगों को हंसते देख कब स्वयं भी हंसी का फव्वारा फूट पड़ता, पता ही नहीं चलता था। इस तरह हंसी हमें आपस में जोड़ती थी।

हंसी रिश्तों में घोलती थी मिठास

देवर-भाभी का रिश्ता तो जैसे हंसी का सबसे प्यारा संग-साथ होता था। नई बहू घर में आती, तो देवरों की शरारतें शुरू हो जातीं-कोई रास्ता रोक लेता, कोई नाम बिगाड़ देता, कभी खुद ही ऐसी बात कह बैठते कि भाभी ही नहीं, दादी, मां और बहनें भी हंसी में शामिल हो जातीं। भाभी भी कम नहीं होतीं-एक ही पंक्ति में ऐसा जवाब देती कि घर-आंगन ठहाकों से गूंज उठता। इसमें कोई मर्यादा नहीं टूटती थी- एक ऐसा अपनापन होता था, जो धीरे-धीरे रिश्तों को खोल देता था। सबसे खास बात यह होती थी कि उस समय कोई अकेला नहीं होता था। अगर किसी का चेहरा बुझा-बुझा सा दिख जाए, तो उसे यूं ही नहीं छोड़ दिया जाता। दो-चार औरतें पास बैठ जातीं और फिर शुरू हो जाती थी हल्की-फुल्की छेड़छाड़, जो धीरे-धीरे हंसी में बदल जाती। बिना समझाए, बिना समझे ही मन हल्का हो जाता था।

महसूस होता है एक सुकून

पहले के लोग भले ही ज्यादा पढ़े-लिखे नहीं होते थे, लेकिन उन्हें जीने की समझ गहरी हुआ करती थी। उन्हें यह नहीं पता था कि हंसने से शरीर में एंडॉर्फिन बनता है या डोपामिन बढ़ता है, लेकिन इतना जरूर जानते थे कि खुलकर हंसने के बाद मन हल्का हो जाता है। आज विज्ञान बताता है कि जब हम हंसते हैं तो शरीर में ऐसे तत्व सक्रिय होते हैं, जो दर्द कम करते हैं, मन को स्थिर रखते हैं और तनाव घटाते हैं। साथ बैठकर हंसने से अपनापन बढ़ता है, भरोसा मजबूत होता है। यही कारण है कि खुलकर हंसने के बाद एक सुकून-सा महसूस होता है।

हंसी की जरूरत पहले से कहीं अधिक

आज मनुष्य पहले से अधिक सक्षम है, मजबूत है, लेकिन कहीं न कहीं पहले से ज्यादा अकेला भी हो गया है। वह सब कुछ संभाल रहा है, पर किसी से अपने मन की कहने का अवसर उसे कम मिलता है। ऐसे समय में हंसी की जरूरत पहले से कहीं अधिक है। जरूरत यह नहीं कि हम पुराने समय में लौट जाएं, बल्कि यह है कि हंसी जैसी सरल और सुंदर आदत को फिर से अपने व्यवहार में जगह दें, मिलकर हंसने की आदत डालें। लोगों से संवाद करें। अपनी बात कहें, दूसरों की सुनें और बीच-बीच में खुलकर हंसें भी। रोज नहीं तो हफ्ते में एक दिन ही सही, थोड़ा समय अपनों के लिए निकालें, उनके साथसाथ बैठें, बिना किसी खास वजह के बातें करें। और अगर कोई चुप दिखाई दे, तो उसके पास जाकर बैठें, क्योंकि सच यही है कि सिर्फ बातों से किसी का दुख-तनाव कम नहीं किया जा सकता। कई बार एक सहज, साझा हंसी ही मन का सबसे बड़ा सहारा बन जाती है। हास्य दिवस हमें यही याद दिलाता है कि हंसी कोई व्यर्थ चीज नहीं है। हंसी में जीवन को हल्का करने की ताकत है, रिश्तों को जोड़ने की ताकत है और मन को संभालने का सबसे सरल उपाय भी यही है।

आइए, हम फिर से अपने जीवन में हंसी के लिए जगह बनाएं। आंगन छोटा हो तो क्या, दिल बड़ा रखें। हम बैठकी सजाएं, ठहाके लगाएं और एक-दूसरे से दिल की कहें, मौज-मस्ती करें, चुहलबाजी करें और हंसते रहें। क्योंकि अंत में हमारे साथ जो रह जाता है, वह केवल हमारी कमाई नहीं होती, बल्कि यह होता है कि हमने अपनी उस कमाई से कितनों के चेहरे पर सच्ची मुस्कान दी है।

प्यार और परवाह भरे हों छुट्टियों के दिन

समर वैकेशन का समय बच्चों के लिए दिन भर की व्यस्तता वाली नियमित दिनचर्या से भले अलग हो, लेकिन इस समय का सदुपयोग जरूरी है। इसके लिए एक प्लानिंग बना ली जानी चाहिए। पैरेंट्स और बच्चे मिलकर छुट्टियों को प्यार और परवाह भरे दिन बनाएं।

बच्चे और आप

डॉ. मोनिका शर्मा

साल भर बाद आने वाली छुट्टियों यानी समर वैकेशन का समय सीमित ही होता है। यही दिन कहीं जाने या किसी के अपने घर आने के दिन भी होते हैं। इसीलिए सही प्लानिंग बनाकर बच्चों की रुचि के मुताबिक कुछ एक्टिविटीज से जुड़ने की राह चुनना जरूरी है। असल में छुट्टियों के सही उपयोग और नियोजन के लिए पहले दिन से ही कुछ बातें तय कर लेना जरूरी है। समर क्लासेस की ज्वाइनिंग से लेकर अपने रूम को ऑर्गनाइज्ड करने और हम उम्र साथियों के खेलने-कूदने के साथ ही परिवार संग वक्त बिताने के सहज से गाइडलाइंस को इस प्लानिंग का हिस्सा बनाएं। बीते एकेडमिक ईयर या आने वाली क्लास के मुताबिक कोई होमवर्क दिया गया हो तो उसे पूरा करने को लेकर भी टाइम टेबल बनाना चाहिए।

समझें समर क्लास की उपयोगिताः गर्मियों की छुट्टियों में समर कैंप या क्लासेस भी बच्चों के लिए कुछ नया सीखने-समझने का अच्छा अवसर होते हैं। इस समय बच्चे अपनी हॉबी या स्किल्स निखारने के लिए कोई कोर्स कर सकते हैं। इन स्किल्स के क्लासरूम में बच्चों पर अच्छा परफॉर्म करने का कोई मानसिक दबाव नहीं होता। प्रतियोगिता से दूर सहज माहौल में बच्चे कुछ नया सीखते हैं। समर क्लासेस बच्चों को क्रिएटिव मोर्चे पर मन का करने का अवसर देते हैं। हॉबी क्लासेस में बच्चे रचनात्मक रूप से बहुत सक्रिय रहते हैं। असल में समर क्लासेस में बच्चे अपने ही आस-पास की अनदेखी-अनजानी दुनिया को एक्सप्लोर करते हैं। गिनती के दिनों के ये क्लासरूम बच्चों की क्षमता और प्रतिभा को रचनात्मकता का प्यारा कैनवास देते हैं। जिस पर बच्चे बिना किसी तनाव के अपनी मर्जी के रंग भरते हैं।

बच्चों के लिए चुनें सही कोर्सः सभी पैरेंट्स सोचते हैं कि गर्मी की छुट्टी में बच्चों को क्या ऐसा कोर्स कराएं कि अवकाश के दिनों में भी उनका समुचित विकास हो। जरूरी यह है कि पैरेंट्स की इच्छा से बच्चों के रुचि-रुझान का भी मेल हो। इन दिनों क्रिकेट, स्केटिंग, योग, कसरत, डांस, म्यूजिक, स्केचिंग, पेंटिंग, स्टोरी टेलिंग और पब्लिक स्पीकिंग जैसी कई तरह की क्लास चलती हैं, पर कोई भी कोर्स नहीं चुना जा सकता। ना ही हर कोर्स, हर बच्चे के लिए सही होता है। इसीलिए घर के छोटे सदस्यों की रुचि और उम्र के अनुसार ही कोर्स का चयन करना आवश्यक है। इस मोर्चे पर पैरेंट्स अपनी पसंद बिलकुल भी न थोपें। छुट्टियां खुशियों का ही समय होता है। बिना किसी के दबाव के कलात्मक गतिविधियां करने से डोपामाइन हार्मोन बढ़ता है। यह हार्मोन बच्चों को खुशी और शांत मन की सौगात देता है। प्रसन्न और पॉजिटिव माइंडसेट से किए गए ऐसे शॉर्ट-टर्म कोर्स कई बार जिंदगी भर के लिए बच्चों के शौक की बुनियाद बना देते हैं।

घर में भी रचनात्मक गतिविधियांः समर क्लास या समर कैंप न जाने वाले बच्चे घर में भी क्रिएटिव छुट्टियां बिता सकते हैं। समर वैकेशन में आस-पड़ोस के बच्चे मिल-जुलकर कुछ नया सीख सकते हैं। कुछ एक्टिविटीज में तो पैरेंट्स भी शामिल हो सकते हैं। बच्चों के साथ पैरेंट्स कोई नई रेसिपी बना सकते हैं। इससे बच्चे घर और रसोई के छोटे-छोटे काम करना सीखेंगे। घर में पैरेंट्स के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हुए बच्चे घर और अपना कमरा साफ रखने और चीजों को सही जगह पर जांचने का पाठ भी पढ़ सकते हैं। फुर्सत के पलों में सहज अंदाज में दिए गए अभिभावकों के दिशा-निर्देश बच्चों को बोझ भी नहीं लगते। इतना ही नहीं बच्चे ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी कोई नई भाषा सीख सकते हैं। तकनीकी फील्ड में रुचि हो तो कोडिंग, रोबोटिक्स या डिजिटल आर्ट के क्लास ले सकते हैं। सुबह-शाम बच्चों के साथ इंडोर गेम्स खेलने के लिए समय निकालना भी फुर्सत में कुछ पल बिताने का बहुत प्यारा तरीका है।

एडवाइस

ललिता गोयल

वर्किंग वूमेन के लिए घर के साथ वर्कप्लेस की जिम्मेदारियां निभाना आसान नहीं होता है। वहां भी उन्हें कई तरह के चैलेंजेस और प्रॉब्लम्स को फेस करना पड़ता है। ऐसे में परेशान होने के बजाय आपको उन्हें हैंडल करने का तरीका सीखना चाहिए।

वर्कप्लेस चैलेंजेस-प्रॉब्लम्स को वर्किंग वूमेन ऐसे करें फेस

आज के दौर में बहुत सी महिलाएं वर्किंग हैं। ऑफिस में वर्क प्रेशर के अलावा तरह-तरह के स्ट्रेस का सामना भी उन्हें करना पड़ता है। कुलीग और बॉस का नेचर, ऑफिस का माहौल, कंपनी पॉलिसीज, जेंडर भेदभाव, उचित सैलरी न मिलना, पर्सनल सेफ्टी की चिंता जैसी कई चुनौतियों का सामना वे करती हैं। हाल ही में हुए एक अध्ययन के मुताबिक वर्कप्लेस पर पुरुषों के मुकाबले में महिलाओं में बर्नआउट यानी मानसिक और शारीरिक थकान के मामले ज्यादा देखने को मिलते हैं। ऑफिस प्रॉब्लम्स से निपटने के लिए एक क्लीयर विजन और कॉन्फिडेंस की जरूरत होती है। जानिए, वर्किंग महिलाएं ऑफिस से जुड़ी समस्याओं को कैसे करें हैंडल?

मल्टीटास्किंग से बचेंः एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करें, इससे गलतियां कम होती हैं। अगर आपके पास पहले से ही बहुत काम है, तो अतिरिक्त जिम्मेदारी लेने से बचें। अपनी जिम्मेदारियों और चुनौतियों के बारे में अपने मैनेजर या एचओडी से बात करें। संभव हो तो फ्लेग्जिबल वर्किंग ऑवर या वर्क फ्रॉम होम का ऑप्शन चुनें। कुलीग्स के साथ हेल्दी रिलेशन बनाएं।

जेंडर भेदभावः कई बार वर्कप्लेसेस पर गलत धारणाएं बना ली जाती हैं कि महिलाएं देर तक नहीं रुक सकतीं या शादी-मां बनने के बाद वे काम को लेकर कंसंट्रेट नहीं कर पाती हैं। इसे 'ग्लास सीलिंग' भी कहते हैं, जहां योग्यता के बावजूद उनको प्रमोशन या उचित इंक्रीमेंट नहीं मिलता है। इस समस्या से निपटने के लिए अपनी उपलब्धियों को डेटा और रिजल्ट्स के साथ पेश करें। कॉन्फिडेंट होकर अपनी बात रखें।

वर्कप्लेस सेफ्टीः ऑफिस में देर शाम तक काम के दौरान या फील्ड वर्क के दौरान सुरक्षा की चिंता, लगभग सभी वर्किंग वूमेन को होती है। इसके अलावा कई बार मेंटल टॉर्चर या हैरेसमेंट का भी उनको सामना करना पड़ता है। ऐसे में अपनी कंपनी की पॉलिसी के बारे में जागरूक रहें। किसी भी गलत व्यवहार को शुरुआत में ही टोकें। किसी भी तरह के भेदभाव या असुरक्षित व्यवहार को अनदेखा न करें और शिकायत दर्ज करने में जरा भी संकोच न करें।

वर्क प्रेशरः ऑफिस में पहले उन कामों को करें, जो ज्यादा जरूरी हैं। इसके अलावा गैरजरूरी काम या दूसरों के काम खुद न करें। अपने रोल के हिसाब से अपने कार्यों की पूरी लिस्ट बनाएं और इसके बाद इन्हें प्रायोरिटी के हिसाब से सेट कर लें। खुद को कभी भी ओवर वर्कलोडेड न रखें। हर काम को परफेक्ट बनाने की कोशिश कई बार तनाव बढ़ा देती है। इसलिए खुद से बहुत ज्यादा उम्मीद ना रखें। अगर कभी कोई काम समय पर नहीं हो पाता या परफेक्ट नहीं हो पाता तो खुद को दोष देने की बजाय अगले दिन उसे बेहतर तरीके से करें।

सीमाएं निर्धारित करें: ऑफिस टाइम के बाद बहुत इंपॉर्टेंट न होने पर कॉल्स या ई-मेल्स चेक करने से बचें। काम की लिस्ट बनाकर, उन्हें ऑफिस टाइम में ही पूरा करें। अगर आप ऐसा करती है तो दिन के आखिर में आपके सारे काम पूरे हो जाएंगे, जिससे फील गुड होगा।

(मनोवैज्ञानिक मीनाक्षी मनचंदा से बातचीत पर आधारित)

मन को ऐसे रखें रिलैक्स

आप अपने ऑफिस और घर दोनों की जिम्मेदारियां अच्छी तरह निभा पाएं, इसके लिए जरूरी है कि खुद को रिलैक्स रखें और मन को शांत रखें। मन शांत रखने के लिए आप डेली कुछ मिनट तक योगा, मेडिटेशन जैसी एक्टिविटी कर सकती हैं। एक्सरसाइज भी मन को शांत रखने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। जब आप दिन की शुरुआत योगा या मेडिटेशन से करती हैं तो पूरा दिन एनर्जेटिक और हैप्पी फील होता है। इससे दिन भर आप वर्क प्रेशर को आसानी से संभाल सकती हैं। इसके साथ ही स्ट्रेस और थकान से बचने के लिए लगातार काम करने के बजाय छोटे-छोटे ब्रेक लेती रहें।

थेरेपी

डॉ. गौरव गुप्ता
सीनियर साइकिएट्रिस्ट-सीईओ
तुलसी हेल्थकेयर, गुरुग्राम

प्रेगनेंट महिलाएं शारीरिक और मानसिक रूप से हेल्दी रहने के लिए कई उपाय आजमाती हैं। इसमें लाफ्टर थेरेपी भी बहुत फायदेमंद साबित हो सकती है। इसके क्या फायदे हैं और इसे कैसे करना चाहिए, जानिए।

प्रेगनेंट महिलाओं के लिए फायदेमंद है लाफ्टर थेरेपी

गर्भावस्था हर महिला के जीवन का सबसे खास लेकिन चुनौतीपूर्ण दौर भी होता है। इस दौरान उनके शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव, शारीरिक असामान्यता और कई तरह की चिंताएं, महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालती हैं। इस वजह से प्रेगनेंसी का दौर कुछ महिलाओं को मुश्किलों भरा लगने लगता है। ऐसे में गर्भवती महिला के मानसिक स्वास्थ्य और बच्चे की ग्रोथ पर इसका बहुत बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में लाफ्टर थेरेपी यानी हंसी को अपनी डेली रूटीन का हिस्सा बनाना, मां और बच्चे दोनों के लिए लाभकारी हो सकता है। आइए जानते हैं लाफ्टर थेरेपी और इससे होने वाले फायदों के बारे में।

लाफ्टर थेरेपी क्या हैः लाफ्टर थेरेपी एक नेचुरल हीलिंग तकनीक है, जिसमें हंसी के माध्यम से तनाव को कम किया जाता है। यह शरीर में एंडोर्फिन (हैप्पी हार्मोन) के स्तर को बढ़ाती है और कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) के स्तर को घटाती है।

लाफ्टर थेरेपी के फायदेः तनाव और चिंता में कमी गर्भावस्था में मानसिक तनाव आम बात है। हंसी से दिमाग में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जिससे मूड बेहतर होता है और चिंता का स्तर कम होता है।

नींद में सुधारः हंसी से शरीर रिलैक्स होता है, जिससे नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए जरूरी है।

इम्यूनिटी बूस्टरः लाफ्टर थेरेपी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है। इससे संक्रमण या मौसमी बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

हार्मोनल बैलेंस में मददः हंसी हार्मोनल उतार और चढ़ाव को संतुलित करने में सहायक होती है, जिससे मूड स्विंग्स नियंत्रित रहते हैं।

डिलीवरी के लिए तैयारीः हंसने से फेफड़े और पेट की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जिससे श्वसन और रक्त संचार बेहतर होता है। यह डिलीवरी के समय सहनशक्ति बढ़ाने में मदद करता है।

शिशु पर सकारात्मक असरः मां के हंसने से गर्भ में पल रहे शिशु तक मां की सकारात्मक भावनाएं पहुंचती हैं। खुश मां का असर शिशु के विकास पर भी बहुत सकारात्मक रूप से पड़ता है।

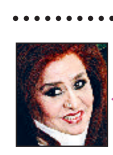
कैसे करें लाफ्टर थेरेपीः रोजाना सुबह 10-15 मिनट हंसने की आदत डालें। लाफ्टर योगा या ग्रुप एक्टिविटीज का हिस्सा बनें। कॉमेडी फिल्में या हल्के-फुल्के टीवी शो देखें। परिवार और दोस्तों के साथ हंसी-मजाक में वक्त बिताएं।

प्रस्तुतिः निकिता चौहान

तब जरूर करें डॉक्टर से कंसल्ट

लाफ्टर थेरेपी, प्रेगनेंसी के दौरान दवारहित और पूरी तरह सुरक्षित उपाय है। यह मां के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाकर शिशु के स्वस्थ विकास में मदद करती है। हालांकि अगर गर्भावस्था में किसी प्रकार की मेडिकल जटिलता हो तो डॉक्टर की सलाह लेकर ही इस थेरेपी को अपनाना चाहिए।

स्किन केयर



शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

गर्मी के मौसम में स्किन केयर गुलाब जल है बहुत कारगर

गुलाब जल का इस्तेमाल सुंदरता निखारने में सदियों से किया जा रहा है। शायद यही वजह है कि जब स्किन केयर की बात आती है तो गुलाब जल का नाम भी आता है। यह आपकी त्वचा और चेहरे को ठंडक प्रदान करता है, जबकि इसकी खुशबू आपको तरोताजा रखती है और मूड को बेहतर बनाती है। गर्मियों में गुलाब जल त्वचा के लिए एक नेचुरल टोनर, क्लींजर और हाइड्रेटर की तरह काम करता है। यह त्वचा को ठंडक, नमी और निखार देता है, साथ ही पीएच स्तर को संतुलित रखता है। यह टैनिंग, सनबर्न, मुंहासों और अतिरिक्त तेल को कम करने में बेहद प्रभावी है। इसे स्प्रे, टोनर या फेस पैक के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं।

गुलाब जल स्प्रेः एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर गुलाब जल गर्मियों की तेज धूप से स्किन को सुरक्षित रखता है। गर्मियों में रूखी, बेजान चेहरे की त्वचा को तरोताजा रखने के लिए गुलाब जल को फेस मिस्ट के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आप इसे एक बोतल में रखकर चेहरे पर स्प्रे कर सकती हैं। इसे पूरी तरह सोखने दें। अगर आप कील, मुंहासों और दाग-धब्बों से परेशान हैं तो आप रात को सोने से पहले कॉटन बॉल की मदद से गुलाब जल लगाएं और इसे रात भर लगा रहने दें। आप इसे चेहरे पर सीधे भी स्प्रे कर सकती हैं या गुलाब जल को आइस ट्रे में जमा लें और इन आइस क्यूब को चेहरे पर हल्के-हल्के हाथों से मसाज करें। इससे तपती धूप में ठंडक मिलेगी और चेहरे पर ग्लो दिखेगा। गर्मियों के दिनों में ऑयली स्किन पर पिंपल होना आम समस्या है। इससे निपटने के लिए एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी में दो-तीन चम्मच गुलाब जल को मिलाकर बने पेस्ट को चेहरे पर लगा लें और इसे प्राकृतिक तौर पर सूखने दें। पूरी तरह सूख जाने के बाद इसे ताजे ठंडे पानी से धो डालें।

डार्क सर्कलः गुलाब जल के उपयोग से आंखों के आस-पास डार्क सर्कल को कम करने में मदद मिलती है। इसके लिए आप प्रभावित क्षेत्र में रूई की मदद से गुलाब जल लगाएं, जिससे त्वचा में नमी बढ़ेगी और डार्क सर्कल धीरे-धीरे कम होंगे। डार्क सर्कल के लिए गुलाब जल और ठंडे दूध को अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण को कॉटन बॉल की मदद से आहिस्ता-आहिस्ता आंखों को नीचे लगाकर आधे घंटे बाद ताजे पानी से धो डालें। इसे सप्ताह में तीन बार आप यूज कर सकती हैं।

फेस पैकः पुदीने और गुलाब जल का पैक त्वचा को मुलायम बनाने में सहायक होता है। पुदीने के रस में एक चम्मच शहद और थोड़ा सा गुलाब जल मिलकर बने पैक को चेहरे पर कुछ देर तक लगाने के बाद ताजे पानी से धो डालें।

खबर संक्षेप

सांसद रेखा शर्मा के बयान की निंदा

डबवाली। राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री स्व. भजनलाल के प्रति की गई टिप्पणी की डबवाली के पूर्व विधायक अमित सिहाग ने कड़े शब्दों में निंदा की है। पूर्व विधायक ने कहा कि जिस भाजपा नेता का खुद का कोई राजनीतिक आधार नहीं है उनके द्वारा हरियाणा की धरोहर भजनलाल पर ऐसी अशोभनीय टिप्पणी करना अति निंदनीय व अस्वीकार्य है। साथ ही उनके बेटे पंचकूला से विधायक और पूर्व उपमुख्यमंत्री चंद्रमोहन को लेकर की गई शब्दावली भी मर्यादा और शुचिता से कोसों दूर है।

सांसद रेखा के बयान से बिश्नोई समाज में रोष

सिरसा। बिश्नोई सभा सिरसा की बैठक सोमवार को बिश्नोई धर्मशाला में हुई, जिसमें सभी सदस्यों ने हाल ही में सांसद रेखा शर्मा द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री भजन लाल व पूर्व उप मुख्यमंत्री चंद्र मोहन पर की गई विवादित टिप्पणी पर रोष व्यक्त किया। बिश्नोई सभा के प्रधान खेमचंद ने कहा कि समाज इस बयान से गुस्सा है, सदस्यों ने इसे बेहद अनुचित, अशोभनीय व निंदनीय बताया। उन्होंने कहा कि सांसद द्वारा इन सम्मानित राजनेताओं के विरुद्ध बदमाशी जैसे शब्दों का प्रयोग करना बेहद खेदजनक है। उन्होंने सांसद को टिप्पणी के लिए क्षमा-याचना करने की नसीहत दी व सार्वजनिक रूप से माफी न मांगने पर विरोध प्रदर्शन की चेतावनी दी।

विद्यार्थियों ने उद्योग और प्रकृति का लिया अनुभव

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के फार्मेसी विभाग के विद्यार्थियों ने शैक्षणिक भ्रमण किया। फार्मेसी विभाग की अध्यक्ष प्रोफेसर संजू बाला ने बताया कि भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने सबसे पहले मल्टीनेशनल कंपनी डॉ. रेड्डी लेबोरेटरी बद्दी ,हिमाचल प्रदेश का दौरा किया, जहां उन्होंने दवा निर्माण, पैकेजिंग, गुणवत्ता नियंत्रण, एवं गुणवत्ता आश्वासन विभागों की कार्यप्रणाली को विस्तार से समझा। प्रोफेसर संजू ने बताया की ऐसे भ्रमण विद्यार्थियों के इस प्रकार के शैक्षणिक एवं औद्योगिक भ्रमण विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और उन्हें व्यावहारिक जीवन के लिए तैयार करते हैं।

ओपन स्केटिंग चैंपियनशिप में उनाज का शानदार प्रदर्शन

सिरसा। चंडीगढ़ में आयोजित ओपन स्केटिंग चैंपियनशिप में द आर्यन स्कूल के कक्षा 3 के विद्यार्थी उनाज ने अपने शानदार प्रदर्शन से रजत और कांस्य पदक जीतकर स्कूल व जिलेका नाम रोशन किया। स्कूल प्रिंसीपल श्वेता माहेश्वरी ने बताया कि चंडीगढ़ में आयोजित इस प्रतियोगिता में स्कूल के तीसरी कक्षा के विद्यार्थी उनाज ने प्रतिभागिता की। उनाज ने अपने शानदार कला कौशल का प्रदर्शन करते हुए रजत व कांस्य पदक जीतकर स्कूल व जिले का नाम रोशन किया। स्कूल के निदेशक अनिल गोयल, चारू गोयल ने कहा कि स्कूल प्रबंधन की ओर से बच्चों को आधुनिक व तकनीकी शिक्षा उपलब्ध करवाई जा रही है।

अरूट महाराज की जयंती को लेकर बनाई रूपरेखा

सिरसा। आगामी 30 मई को अरूट महाराज की जयंती को धूमधाम से मनाने को लेकर अरोड़वंश धर्मशाला ऐलनाबाद में एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि यह कार्यक्रम अरोड़वंश धर्मशाला ऐलनाबाद में ही आयोजित किया जाएगा। प्रधान दीपक अरोड़ा ने बताया कि कार्यक्रम की शुरूआत शाम 7 बजे अमृतवाणी से की जाएगी। समाज के वे बच्चे जिन्होंने कक्षा 10वीं या 12वीं में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए हैं, उन्हें सम्मानित किया जाएगा। इस मौके पर राज कुमार गिलोहत्रा, राधा कृष्ण मखिजा, प्रदीप ग्रोवर, वेद प्रकाश अनेजा, राज कुमार अनेजा, नरेश कटारिया, गौरव ग्रोवर, राजीव वधवा, यश मदान, सुरेंद्र सचदेवा, राजकुमार गिलोतरा, राजन डोडा, संदीप गाबा आदि मौजूद रहे।

शैक्षणिक संस्थाओं में विद्यार्थियों को स्व-गणना में भागीदारी के लिए किया प्रेरित

नागरिक बढ़-चढ़कर स्व-गणना में करें भागीदारी: बीईओ

आसपास के लोगों को भी करें जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जनगणना-2027 के अंतर्गत चलाई जा रही स्व-गणना मुहिम को लेकर जिला प्रशासन द्वारा पूरे जिले में व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। प्रशासनिक टीमें प्रतिदिन स्कूलों, महाविद्यालयों तथा सरकारी और गैर-सरकारी संस्थानों में जाकर आमजन को स्व-गणना के लिए प्रेरित कर रही हैं। इसी कड़ी में सोमवार को आईटीआई नाथूसरी चौपटा, दयानंद पब्लिक स्कूल नाथूसरी चोपटा और जीडी गोयनका स्कूल, सिरसा में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों के दौरान विद्यार्थियों को स्व-गणना पंजीकरण प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। साथ ही उन्हें अपने अभिभावकों और आसपास के लोगों को भी इस अभियान में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया गया।

ईमानदारी से दर्ज करवाएं जानकारी

नाथूसरी चोपटा के खंड शिक्षा अधिकारी सतबीर सिंह ने दयानंद पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि स्व-गणना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो समाज और क्षेत्र की वास्तविक स्थिति को सामने लाने में अहम भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा कि नागरिकों को स्व-गणना में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए और अपने परिवार की जानकारी पूरी ईमानदारी व सावधानी से दर्ज करनी चाहिए। सही और सटीक जानकारी ही विकास योजनाओं को प्रभावी बनाने में सहायक होती है। उन्होंने शिक्षकों और विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे अपने आसपास के लोगों को भी इसके महत्व के प्रति जागरूक करें, ताकि कोई भी व्यक्ति इस प्रक्रिया से वंचित न रहे। इस मौके पर दयानंद पब्लिक स्कूल की प्रिंसिपल शिखा गोदारा, डायरेक्टर बिजेंद्र गोदारा मौजूद रहे।

फतेहाबाद में स्व-गणना अभियान को मिली रफ्तार

फतेहाबाद। भारत सरकार की ओर से चल रही जनगणना प्रक्रिया के तहत डीसी डॉ. विवेक भारती के निर्देशन में जिला फतेहाबाद में स्व-गणना (एसई) का कार्य सुचारू रूप से जारी है। प्रशासन द्वारा लोगों को जागरूक करने के साथ-साथ विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी भी इस अभियान में सक्रिय सहभागी बन रहे हैं। इसी योजनाबद्ध तरीके से चल रही जागरूकता मुहिम का परिणाम है कि स्व-गणना में पंजीकरण के मामले में फतेहाबाद जिला प्रदेश में दूसरे स्थान पर पहुंच गया है। डीसी ने इस संदर्भ में संबंधित अधिकारियों की बैठक लेते हुए सभी को इस प्रक्रिया में अपना योगदान देने का आह्वान किया।जिला में अब तक कुल 10,555 एसई आईडी बनाई जा चुकी हैं, जिनमें से 9,183 पंजीकरण पूर्ण हो चुके हैं। यह आंकड़े अभियान की सफलता और लोगों की बढ़ती भागीदारी को दर्शाते हैं। इसी भागीदारी को बढ़ाने और जागरूक करने के लिए डीसी डा. विवेक भारती ने अभियान को निरंतर चलाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। डीसी डॉ. विवेक भारती ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे सभी स्कूलों में विद्यार्थियों को इस अभियान के प्रति जागरूक करें। साथ ही यह भी सुनिश्चित किया जाए कि विद्यार्थियों के अभिभावक भी स्व-गणना में भाग लेकर प्रशासन का सहयोग करें।

शिक्षा के आधारभूत ढांचे पर डीसी ने की व्यापक समीक्षा

फतेहाबाद के 144 विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय मेरिट स्कॉलरशिप परीक्षा की उत्तीर्ण

नियमित रूप से स्कूल का निरीक्षण करने के दिए निदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डीसी डा. विवेक भारती की अध्यक्षता में शिक्षा विभाग के अधिकारियों की एक बैठक आयोजित की गई, जिसमें जिला में शिक्षा के आधारभूत ढांचे को सुदृढ़ करने और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए किए जा रहे प्रयासों की विस्तार से समीक्षा की गई। डीसी ने कहा कि बेहतर शैक्षणिक माहौल प्रदान करते हुए सर्वांगीण विकास पर विशेष फोकस किया जाए। बैठक में डीसी डा. विवेक भारती ने सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे नियमित रूप से स्कूल का निरीक्षण करें और प्रत्येक विजिट की विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें। उन्होंने कहा कि निरंतर मॉनिटरिंग से ही शिक्षा व्यवस्था में सुधार संभव है। इसके साथ ही उन्होंने विद्यार्थियों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए स्कूल वैन की नियमित जांच सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए।डीसी ने सामाजिक जागरूकता अभियानों में विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने पर जोर देते हुए कहा कि इससे बच्चों में नैतिक मूल्यों, सामाजिक जिम्मेदारी और नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। बैठक के दौरान जिला की उल्लेखनीय शैक्षणिक उपलब्धियों को भी साझा किया गया।

फतेहाबाद। शिक्षा विभाग के अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

प्रतिमाह 1000 रुपये की छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी

डीईओ संगीता बिश्नोई ने डीसी के समक्ष बताया कि जिला के 144 विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय मेरिट स्कॉलरशिप परीक्षा उत्तीर्ण की है, जिन्हें कक्षा 9 से 12 तक चार वर्षों के लिए प्रतिमाह 1000 रुपये की छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गोरखपुर ने प्रदेश में तीसरा स्थान प्राप्त कर जिले का नाम रोशन किया है, जहां के 11 विद्यार्थियों ने यह उपलब्धि हासिल की है। इसके अतिरिक्त, जिले के 95 विद्यार्थी सुपर-100 कार्यक्रम के लेवल-2 के लिए चयनित हुए हैं, जबकि 'बुनियाद' प्रोग्राम के लेवल-3 के तहत 429 विद्यार्थियों का चयन हुआ है। वर्तमान में जिले में 5 बुनियाद सेंटर संचालित किए जा रहे हैं। 'इंस्पायर अवार्ड' योजना के अंतर्गत 77 विद्यार्थियों का चयन हुआ है तथा पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी में जिले ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। डीसी ने इन सभी उपलब्धियों के लिए शिक्षा विभाग, शिक्षकों और विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह सामूहिक प्रयासों का परिणाम है और भविष्य में भी इसी समर्पण के साथ कार्य करते रहने की आवश्यकता है। उन्होंने सभी स्कूल में शौचालय की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने तथा जर्जर व कंडम हो चुके कमरों को नियमानुसार हटाकर नए निर्माण के प्रस्ताव शीघ्र भेजने के निर्देश भी दिए।

गोशाला प्रतिनिधियों को भेंट किए सहयोग राशि के चेक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ डबवाली

डबवाली भाजपा महिला जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा द्वारा डबवाली क्षेत्र में हरियाणा सरकार गोशाला आयोग द्वारा प्रदान की गई चारा वितरण अनुदान राशि के लाखों रुपए के चैक विभिन्न गोशालाओं को वितरित किए। इस मौके पर जिलाध्यक्ष ने कहा कि गोमाता हमारी संस्कृति, आस्था और संवेदनशीलता की प्रतीक हैं। गोसेवा केवल धार्मिक कार्य नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता, ग्रामीण अर्थव्यवस्था और पर्यावरण संरक्षण से भी जुड़ा विषय है। सरकार का उद्देश्य गोशालाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाकर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है। प्रदेश सरकार लगातार गोशालाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए अनुसंधान पर काम कर रही है। इस मौके पर जिला अध्यक्ष रेणु शर्मा ने गांव बनवाला गौशाला को 613180, नुहियांवाली गौशाला को 1206120, रिसालियाखेड़ा गोशाला को 1153220, गंगा गोशाला को 1816080, गोरीवाला गोशाला को 688620, जंडवाला बिश्नोइयान गोशाला को 1342280, रामगढ़ गोशाला को 519340 राशि के चेक भेंट किए।

सिरसा। गौशाला प्रतिनिधियों को सहयोग राशि के चेक भेंट करती रेणु शर्मा।

महिला कालेज में पौधरोपण कार्यक्रम

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु एक प्रेरणादायक पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रेस प्रवक्ता डॉ. कपिल कुमार ने बताया कि इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं एवं समाज में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना तथा युवाओं में प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करना है। कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर में विभिन्न प्रकार के छायादार एवं फलदार पौधों का रोपण किया गया, जिससे परिसर की हरियाली बढ़ाने के साथ-साथ स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण को प्रोत्साहन मिल सके।

छात्रसंघ चुनाव बहाली की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

सिरसा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद डबवाली इकाई द्वारा छात्रसंघ चुनाव बहाल करवाने की मांग को लेकर सोमवार को डॉ. भीम राव आंबेडकर महाविद्यालय डबवाली के प्राचार्य के माध्यम से शिक्षा मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में कहा गया कि छात्रसंघ चुनाव लोकतंत्र की पहली पाठशाला है, जहां से विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, जिम्मेदारी और सामाजिक चेतना का विकास होता है। वर्तमान में चुनाव बंद होने के कारण विद्यार्थियों को अपनी समस्याएं रखने का कोई प्रभावी मंच नहीं मिल पा रहा है। नगर मंत्री डबवाली एवं प्रदेश संयोजक खेलो भारत देवांशु शर्मा ने कहा कि यह मांग किसी भी राजनीतिक दल के पक्ष या विपक्ष की नहीं है, बल्कि पूर्ण रूप से छात्र हित से जुड़ी हुई है। उन्होंने कहा कि छात्र राजनीति में परिवारवाद को समाप्त कर जमीनी स्तर से आने वाले युवाओं को नेतृत्व का अवसर मिलना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि छात्रसंघ चुनाव बहाल होने से विद्यार्थियों की भागीदारी बढेगी, कॉलेजों में सकारात्मक लोकतांत्रिक वातावरण बनेगा और युवाओं को नेतृत्व विकसित करने का अवसर प्राप्त होगा।

छात्रसंघ चुनाव बहाल करने की मांग

एबीवीपी ने कॉलेज प्राचार्य को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद हरियाणा के आह्वान पर सोमवार को प्रदेशभर के महाविद्यालयों में छात्रसंघ चुनाव बहाली को लेकर ज्ञापन सौंपे गए। इसी क्रम में एबीवीपी भूना इकाई के कार्यकर्ताओं ने राजकीय महाविद्यालय भूना के प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र कुमार ज्यानी को ज्ञापन सौंपकर छात्रसंघ चुनाव पुनः शुरू कराने की मांग उठाई। कार्यकर्ताओं ने कहा कि एबीवीपी विश्व का सबसे बड़ा छात्र संगठन है, जो सदैव छात्र हितों, शिक्षा की गुणवत्ता और लोकतांत्रिक मूल्यों की स्थापना के लिए कार्य करता रहा है। उन्होंने बताया कि छात्रसंघ चुनाव विद्यार्थियों के लिए लोकतंत्र की पहली पाठशाला के समान होते हैं। इसके माध्यम से छात्रों में नेतृत्व क्षमता, संगठन कौशल और जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है। ज्ञापन में उल्लेख किया गया कि हरियाणा में वर्ष 1996 के बाद छात्रसंघ चुनाव बंद कर दिए गए, जिससे विद्यार्थियों को अपने प्रतिनिधि चुनने के अधिकार से वंचित होना पड़ा। वर्ष 2018 में अप्रत्यक्ष रूप से छात्रसंघ अध्यक्ष का चुनाव करवाया गया था, लेकिन उसके बाद से अब तक चुनाव नहीं हुए हैं।

भूना। राजकीय महाविद्यालय भूना के प्राचार्य को छात्रसंघ चुनाव बहाल करने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपते एबीवीपी कार्यकर्ता।

महिला आरक्षण का विरोध करने पर भाजपा का फूटा गुस्सा, राहुल गांधी का पुतला फूंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

संसद में नारी शक्ति वंदन अधिनियम का विरोध करने वाली कांग्रेस और अन्य विपक्षी दलों के खिलाफ भारतीय जनता पार्टी ने फतेहाबाद में कड़ा रोष जताया है। भाजपा जिला कार्यालय में आयोजित महिला आक्रोश सम्मेलन के बाद महिला कार्यकर्ताओं ने भूना रोड पर कांग्रेस नेता राहुल गांधी का पुतला फूंका और जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन के दौरान महिलाओं ने कांग्रेस की सोच को महिला विरोधी बताते हुए अपना विरोध दर्ज करवाया। जिला कार्यालय में आयोजित सम्मेलन में मुख्य वक्ता के रूप में पूर्व विधायक स्वतंत्र बाला चौधरी और भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा पहुंचे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला सचिव पूनम सिंगला ने की। इस दौरान स्वतंत्र बाला चौधरी ने राहुल गांधी और कांग्रेस पर सीधा निशाना साधते हुए कहा कि कांग्रेस ने हमेशा महिलाओं को केवल वोट बैंक समझा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में लाया गया यह बिल महिलाओं को सशक्त बनाने वाला एक ऐतिहासिक कदम है, लेकिन कांग्रेस ने इसका विरोध कर अपनी असली मानसिकता उजागर कर दी है।

फतेहाबाद। प्रदर्शन कर राहुल गांधी का पुतला फूंकती भाजपा कार्यकर्ता।

भाजपा महिलाओं के सम्मान के लिए प्रतिबद्ध

भूना नगर पालिका की चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा ने कहा कि महिलाएं अब जागरूक हो चुकी हैं और वे अपने अधिकारों की राह में आने वाली बाधाओं को बर्दाश्त नहीं करेंगी। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार महिलाओं के सम्मान और सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। इस अवसर पर गीता कसवां, भारती सचदेवा, रेखा रानी, संतोष लोहाखेड़ा, मोनू रानी, उर्मिला धास्वां, पूनम बाला, सुषमा सेठी, दुर्गेश अरोड़ा सहित आदि मौजूद रहे।

छात्रों ने किया हरिद्वार का औद्योगिक दौरा

ओढां। चौधरी देवीलाल राजकीय अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संस्थान पनिवाला मोटा के मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के छात्रों के एक दल ने 27 अप्रैल को भारत हैवी इलेक्ट्रिकल्स लि. हरिद्वार का एक दिवसीय औद्योगिक दौरा किया। इस दौरे का उद्देश्य कक्षा की पढ़ाई और कोर सेक्टर की वास्तविक उत्पादन प्रक्रियाओं के बीच की दूरी को कम करना था। इस दौरे का नेतृत्व टूर प्रभारी नरेश कुमार और कृष्णा देवी संकाय सदस्य मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग ने किया। छात्रों ने बीएचईएल के हेवी इलेक्ट्रिकल इक्विपमेंट प्लांट में टरबाइन निर्माण, भारी फैब्रिकेशन, गुणवत्ता परीक्षण और असेंबली लाइन जैसी बड़ी औद्योगिक प्रक्रियाओं को नजदीक से देखा। यह प्लांट भारत की प्रमुख बिजली उपकरण निर्माण इकाइयों में से एक है। सीडीएलएसआईईटी के निदेशक-प्राचार्य प्रो. जगदीश कुमार ने इस पहल की सराहना करते हुए विशेष रूप से इसके पीछे के प्रयासों का उल्लेख किया। उन्होंने कहा बीएचईएल जैसी संस्थाओं का दौरा तकनीकी शिक्षा की नींव है। बीएचईएल से अनुमति लेना आसान नहीं है लेकिन डॉ. विकास गुप्ता के लगातार समन्वय और प्रयासों से हमारे छात्रों को यह दुर्लभ अवसर मिला। मैं इस सफल आयोजन के लिए पूरे मैकेनिकल विभाग को बधाई देता हूं। प्रशिक्षण एवं प्लेसमेंट अधिकारी डॉ. विकास गुप्ता ने प्लेसमेंट के महत्व पर जोर देते हुए कहा बीएचईएल हर मैकेनिकल इंजीनियर की सपनों की कंपनी है। इस दौरे से छात्रों को एक महारत्न पीएसयू में डिजाइन, उत्पादन और गुणवत्ता प्रणालियों की प्रत्यक्ष जानकारी मिली।

गांव नहराणा में लगा अंतरराज्यीय मेला, देश के कोने-कोने से लोग पंहुचे

देदा पीर लुहार खेमा मेले में उमड़ा जनसैलाब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

क्षेत्र के गांव नहराणा में स्थित देदा पीर लुहार खेमा समाधि स्थल पर सोमवार को विशाल मेले लगा। गांव में सैकड़ों वर्षों से गडरिया लुहार समाज की आस्था का केंद्र बने इस पवित्र स्थल पर हरियाणा, राजस्थान, पंजाब, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, चंडीगढ़ समेत देश के कोने-कोने से लुहार जाति के लोग पहुंचें और समाधि पर माथा टेककर सुख-शांति एवं समृद्धि की कामना की। मेले में सोमवार को सुबह से ही लुहार जाति के लोग नाचते गाते हुए विभिन्न वाहनों में पहुंचने लगे। दोपहर तक मेला परिसर पूरी तरह से भर गया। मेले के दौरान विशाल भंडारा और पारंपरिक कुश्ती दंगल का आयोजन किया गया।बता दें कि गांव नहराणा में स्थित प्राचीन देदा पीर मंदिर गडरिया लुहार समाज के लिए उत्तरी भारत का सबसे बड़ा धार्मिक स्थल माना जाता है। यहां हर वर्ष विशाल मेले का आयोजन होता है। श्रद्धालु दूर-दराज से यहां पहुंचकर देदा पीर लुहार खेमा समाधि स्थल पर माथा टेकते हैं, प्रसाद चढ़ाते हैं और अपनी मन्नतें मांगते हैं।

सिरसा। मेले में पहुंचे गडरिया समाज के लोग।

ढोल-नगाड़ों के साथ हुआ स्वागत

मंदिर परिसर में पहुंचने वाले श्रद्धालुओं का ढोल-नगाड़ों के साथ भव्य स्वागत किया जाता है। इससे मेले का माहौल और भी उत्साहपूर्ण बन जाता है। कुश्ती दंगल मेले का सबसे बड़ा आकर्षण माना जाता है। इसमें विभिन्न प्रदेशों से आए लुहार जाति के पहलवान अखाड़े में उतरकर अपनी ताकत और कला का प्रदर्शन करते हैं। दंगल देखने के लिए आसपास के गांवों के लोग बड़ी संख्या में पहुंचते हैं और देर रात तक मुकाबलों का आनंद लेते हैं।

ग्रामीण निभाते हैं मेहमाननवाजी की परंपरा

गांव नहराणा के ग्रामीण हर साल मेले में पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की सेवा और मेहमाननवाजी में कोई कमी नहीं छोड़ते। दूर-दराज से आने वाले लोगों के लिए हर प्रकार की व्यवस्था की जाती है। लुहार समाज के सदस्य डोजी ने बताया कि हर वर्ष लगने वाले इस मेले में ग्रामीणों का सहयोग सबसे बड़ी ताकत है। समिति के प्रधान सुनील बैनीवाल व सुरेश कुमार ने बताया कि देदा पीर लुहार खेमा समाधि स्थल पर हर वर्ष श्रद्धा और परंपरा के साथ मेले का आयोजन किया जाता है तथा समिति द्वारा सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाती हैं।

खरीद की 56 प्रतिशत ही हुई लिफ्टिंग, फिर भी किसानों को भुगतान नहीं

किसानों की गेहूं के 821 करोड़ खरीद एजेंसियों के पास अटके

सोमवार तक जिले की मंडियों में 6 लाख 47 हजार 193 एमटी गेहूं की हुई खरीद

सुरेन्द्र असीजा ▸▸ फतेहाबाद

फतेहाबाद में सोमवार तक जिले की मंडियों में 6 लाख 47 हजार 193 एमटी गेहूं की खरीद हो चुकी है। अब तक मंडियों से 3 लाख 65 हजार 60 एमटी गेहूं की लिफ्टिंग हो चुकी है जबकि 2 लाख 82 हजार 133 एमटी गेहूं मंडियों में पड़ी है। यानि कि अब तक 56.41 प्रतिशत गेहूं की लिफ्टिंग हो चुकी है। जिले की 7 मंडियों व 44 खरीद केन्द्रों में 57 हजार 340 किसान अपनी फसल बेच चुके हैं। किसानों द्वारा बेची गई गेहूं का कुल मूल्य 1672 करोड़ 94 लाख रुपये बनता है जबकि किसानों को अभी तक 851 करोड़ का ही भुगतान उनके खातों में किया गया है। यानि कि 821 करोड़ 19 लाख रुपये किसानों के खरीद एजेंसियों के पास फंसे हुए है। मंडी के आढ़तियों का मानना है कि किसान अपनी गेहूं मंडियों में ला चुके हैं। अब खरीद के बाद लिफ्टिंग का काम शेष बचा हुआ है। उम्मीद है एक सप्ताह तक पूरी गेहूं मंडियों में से उठा ली जाएगी। मौसम विभाग ने आज-कल में मौसम खराब होने की बात कही है। ऐसे में मंडियों में खरीद की धीमी रफ्तार और तकनीकी खामियों के कारण किसान परेशान हैं। किसानों को चिंता है कि जब उठान ने तेजी नहीं पकड़ी तो खराब मौसम में उनकी गेहूं खराब हो सकती है। हालांकि सरकारी खरीद 15 मई तक होनी है। मंडियों में गेहूं खरीद की रफ्तार धीमी होने से हालात चुनौतीपूर्ण बने हुए हैं। तकनीकी खामियों, पोर्टल संबंधी दिक्कतों और उठान की धीमी प्रक्रिया के चलते किसानों को घंटों तक इंतजार करना पड़ रहा है। कई मंडियों में ट्रैक्टर-ट्रॉलियों की लंबी कतारें लगी हैं। इससे किसानों को न केवल समय की हानि हो रही है, बल्कि गर्मी में खड़े रहने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा भी बढ़ रहा है।

फतेहाबाद। मंडी की गेहूं की तुलाई करते मजदूर। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। टोहाना में धरने पर बैठे किसान। फोटो : हरिभूमि

पिछले 6 साल में हुई गेहूं की खरीद

वर्ष	कुल खरीद (एमटी)
2020	712551
2021	696461
2022	429641
2023	614657
2024	701641
2025	661485
2026	647193 (अब तक)

(आंकड़े एमटी में)

57340 किसानों ने बेची फसल, आधे को ही भुगतान

इस सीजन में अब तक 57 हजार 340 किसान 6 लाख 47 हजार 193 एमटी गेहूं खरीद एजेंसियों को बेच चुके है। गेहूं की कुल कीमत 1672 करोड़ 94 लाख रुपये बनती है। बॉयोमेट्रिक के कारण लेट-लतीफी व गेट पास के कारण अभी तक किसानों को 851 करोड़ का ही भुगतान हो पाया है। यानि कि अब भी 821 करोड़ 19 लाख रुपये किसानों के खरीद एजेंसियों के पास फंसे हुए हैं।

एजेंसी वाइज आंकड़े

एजेंसी	कुल खरीद	कुल लिफ्टिंग	भुगतान
फूड एंड सप्लाई	154612	81087	181 करोड़
हैफेड	277419	161629	359 करोड़
एचडब्ल्यूसी	205865	115805	289 करोड़
एफसीआई	9297	6539	22.75 करोड़
कुल	647193	365060	851.75 करोड़

(आंकड़े एमटी में)

रिकॉर्ड स्तर पर हुई गेहूं की आवक

जिले में इस बार गेहूं की आवक ने पिछले सभी रिकॉर्ड ध्वस्त कर दिए हैं। जिले की अनाज मंडियों में गेहूं का अंबार लगा हुआ है, लेकिन उठान की प्रक्रिया कछुआ चाल से चलने के कारण मंडियों में पैर रखने तक की जगह नहीं बची है। प्रशासन द्वारा जारी ताजा आंकड़ों के अनुसार, इस सीजन में अब तक कुल 6 लाख 47 हजार 193 एमटी गेहूं की खरीद हो चुकी है जबकि पिछले साल कुल 6 लाख 61 हजार 485 एमटी गेहूं की खरीद हुई थी। यानि कि इस समय तक 14 हजार एमटी कम खरीद हुई है। अभी गेहूं का सीजन जारी है। उम्मीद है कि इस बार गेहूं खरीद का रिकार्ड पिछले साल के आंकड़े को पार कर जाएगा।

अनाज मंडी में उठान धीमी होने पर किसानों का हंगामा, हैफेड के आश्वासन पर धरना किया खत्म

फतेहाबाद। टोहाना में रेलवे रोड स्थित अनाज मंडी में सोमवार को उठान की धीमी रफ्तार पर किसानों का गुस्सा फूट पड़ा। भारतीय किसान यूनियन नैन के जिला अध्यक्ष लाभ सिंह, रमेश डांगरा, सूबे सिंह आर्य व आढ़तियों के नेतृत्व में किसानों ने मंडी परिसर में बालाजी मंदिर के गेट के सामने प्रदर्शन किया। किसानों का आरोप था कि मंडी में गेहूं की आवक लगातार जारी है लेकिन खरीद के बाद उठान प्रक्रिया बेहद सुस्त है। इससे मंडी में जाम की स्थिति बन गई है। नाराज किसानों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की और चेतावनी दी कि यदि उठान की गति तेज नहीं हुई तो आंदोलन तेज किया जाएगा। प्रदर्शन की सूचना पर हैफेड मैनेजर नफे सिंह मौके पर पहुंचे। उन्होंने किसानों से बातचीत कर स्थिति को संभाला। मैनेजर नफे सिंह ने बताया कि उनकी एजेंसी अब तक खरीदी गई फसल का 63 प्रतिशत उठान पूरा हो चुका है। उन्होंने किसानों को आश्वासन दिया कि उठान प्रक्रिया में तेजी लाने के लिए जल्द ही स्पेशल ट्रक लगवाए जाएंगे और बाकी फसल का उठान प्राथमिकता पर कराया जाएगा। हैफेड मैनेजर के आश्वासन के बाद किसानों ने धरना समाप्त कर दिया। यूनियन नेताओं ने कहा कि वे स्थिति पर नजर रखेंगे यदि उठान की प्रक्रिया तेज नहीं हुई तो फिर से आंदोलन शुरू किया जाएगा।

भजनलाल पर अभद्र टिप्पणी के विरोध में उतरा बिश्नोई समाज

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते बिश्नोई समाज के लोग।

- सांसद शर्मा ने सिर्फ बिश्नोई समाज ही नहीं, सर्वसमाज की भावनाओं को किया आहत

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

बिश्नोई सभा जिला फतेहाबाद की एक आवश्यक आम सभा सोमवार को प्रधान संजय खिचड़ की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में अखिल भारतीय श्री गुरू जम्भेश्वर सेवक दल मुकाम के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, अखिल भारतीय श्री गुरू जम्भेश्वर सेवक सभा फतेहाबाद, अखिल भारतीय जीव रक्षा बिश्नोई सभा हरियाणा, जाम्भाणी साहित्य अकादमी बीकानेर, श्री बिश्नोई सभा रतिया, श्री बिश्नोई सभा टोहाना के पदाधिकारियों के अलावा जिला के विभिन्न गांवों से गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया।

बैठक में 24 अप्रैल को राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा द्वारा पंचकूला नगर निगम मेयर चुनाव की जनसभा में युगपुरुष, बिश्नोई रत्न, स्वर्गीय चौधरी भजन लाल के बारे में अशोभनीय व अमर्यादित भाषा का प्रयोग किए जाने पर रोष प्रकट किया । समाज के लोगों ने कहा कि रेखा शर्मा द्वारा ऐसे कटु वचनों का प्रयोग करने से ना केवल बिश्नोई समाज अपितु 36 बिरादरी की भावनाओं को आघात पहुंचा है। रेखा शर्मा के इस प्रकार की अमर्यादित भाषा का प्रयोग करने पर समाज में आक्रोश बढ़ रहा है। इस तरह की घटनाएं समाज की भावनाओं का व्यथित करती हैं।

कार्रवाई की चेतावनी

प्रधान संजय खिचड़ ने कहा कि युगपुरुष, बिश्नोई रत्न स्वर्गीय चौधरी भजन लाल एक उच्च व्यक्तित्व के धनी थे। वे अपने जीवन काल में जिला परिषद सदस्य से लेकर हरियाणा के मुख्यमंत्री, केन्द्रीय कृषि मंत्री, वन एवं पर्यावरण मंत्री, सांसद एवं विधायक रहे। उन्होंने अपने राजनीतिक जीवन में समाज के सभा वर्गों का सम्मान एवं विकास समान रुप से किया। वे 36 बिरादरी से दिल से जुड़ी हुई शख्सियत थे। बैठक में यह निर्णय लिया गया कि सांसद रेखा शर्मा को नोटिस भेजकर पांच दिन के भीतर माफी मांगने के लिए कहा जाएगा। यदि निर्धारित समय में माफी नहीं मांगी गई तो उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

खबर संक्षेप

बैठक में सदस्यता अभियान और कमेटी गठन पर बनी सहमति

सिरसा। अंबेडकर सभा सिरसा की एक महत्वपूर्ण बैठक बेगू रोड स्थित अंबेडकर भवन में आयोजित की गई, जिसमें सभा से जुड़े पदाधिकारी और सदस्य बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। बैठक के दौरान सभी सदस्यों ने अपने-अपने विचार रखे और संगठन के विकास को लेकर सुझाव दिए। विचार-विमर्श के बाद सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया गया कि सभा द्वारा शीघ्र ही एक व्यापक सदस्यता अभियान शुरू किया जाएगा। इस अभियान के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों को संगठन से जोड़ा जाएगा, ताकि समाज में जागरूकता और एकता को बढ़ावा मिल सके।

जन कल्याण केंद्र में वितरित की स्टेशनरी

सिरसा। श्री राधे निष्काम सेवा मंच के तत्वावधान में श्रवण वाणी निःशक्त जन कल्याण केंद्र में सभी बच्चों को स्टेशनरी, पेन, रजिस्टर, कापी, पुस्तकें वितरित की गई। केंद्र के सह निर्देशक विपुल कादियान ने बताया कि उनके आग्रह पर सेवा मंच के पदाधिकारियों द्वारा केंद्र के सभी बच्चों को पढने लिखने के लिए पुस्तकें, रजिस्टर व स्टेशनरी वितरित की गई। विपुल ने कहा कि श्री राधे निष्काम सेवा मंच के पदाधिकारियों का सराहनीय योगदान उनके बच्चों की शिक्षा में अत्यंत सहायक सिद्ध होगा तथा उन्हें आगे बढने के लिए प्रेरित करेगा। बाबू राम मित्तल ने केंद्र में मूक बधिर बच्चों की संख्या बढ़ाने प्रयास करने का आह्वान किया।

गांधी विद्या मंदिर स्कूल में बैग सजाओ प्रतियोगिता में बच्चों ने दिखाया हुनर

- विद्यार्थियों ने रंगीन कागज, ग्लिटर व पेंटिंग से सजाए बैग

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

सेक्टर-12 स्थित गांधी विद्या मंदिर स्कूल में विद्यार्थियों की रचनात्मकता और कल्पनाशक्ति को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से बैग सजाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं के बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने-अपने बैग और नोटबुक्स को आकर्षक और अनोखे डिज़ाइनों से सजाया। पूरे स्कूल परिसर में रंग-बिरंगे बैग और कलाकृतियां आकर्षण का केंद्र बने रहे। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों ने रंगीन कागज, ग्लिटर, स्टिकर्स, रिबन, पेंटिंग और हस्तनिर्मित सजावटी सामग्री का उपयोग करते हुए अपने बैग को एक नया और आकर्षक रूप दिया। स्कूल प्रबंधन के अनुसार, इस तरह की प्रतियोगिताओं का उद्देश्य बच्चों में छिपी प्रतिभा को मंच प्रदान करना और उनमें आत्मविश्वास विकसित करना है।

फतेहाबाद। गांधी विद्या मंदिर स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

फतेहाबाद। आदर्श स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

आदर्श स्कूल में हुई बैग सजाओ प्रतियोगिता

फतेहाबाद। गांव दरियापुर स्थित आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आज बैग सजाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में नर्सरी से कक्षा 8वीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी रचनात्मकता, स्वच्छता एवं अनुशासन का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वच्छता, व्यवस्थितता और जिम्मेदारी की भावना को विकसित करना था। प्रतिभागियों का मूल्यांकन बैग की साफ-सफाई, सभी विषयों की कवर की गई पुस्तकों, पूर्ण एवं सुव्यवस्थित नोटबुक्स, ज्योमेट्री बॉक्स की व्यवस्था तथा आवश्यक सामग्री जैसे एग्जाम बोर्ड की उपलब्धता के आधार पर किया गया। छात्रों ने अपने सुसज्जित बैग प्रस्तुत कर निर्णायकों को प्रभावित किया। विद्यालय प्रबंधन ने सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना की और कहा कि इस प्रकार की गतिविधियाँ न केवल रचनात्मकता को बढ़ावा देती हैं बल्कि विद्यार्थियों में आवश्यक जीवन मूल्यों का भी विकास करती हैं। कार्यक्रम का समापन सफलतापूर्वक हुआ और विद्यार्थियों को अच्छे आदतों को अपनाने तथा अपने

एम एम कॉलेज बीएड कॉलेज में हुई 'कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव', छात्र चयनित

फतेहाबाद। एम.एम. कॉलेज ऑफ एजुकेशन में सोमवार को प्लेसमेंट सैल व एलुमनी एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में 'कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव' का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में क्षेत्र के विभिन्न प्रतिष्ठित स्कूलों ने शिरकत की और शिक्षण क्षेत्र में करियर बनाने के इच्छुक योग्य उम्मीदवारों का चयन किया। इस प्लेसमेंट ड्राइव में फतेहाबाद और आसपास के क्षेत्रों के कई प्रमुख शिक्षण संस्थानों ने भाग लिया। साक्षात्कार प्रक्रिया में मुख्य रूप से पायनियर कॉन्वेंट स्कूल, एपेक्स पब्लिक स्कूल, बी.आर.एम. मेमोरियल स्कूल, दरियापुर, दि ओलिव स्कूल, ट्यूलिप कॉन्वेंट स्कूल आदि के प्रतिनिधिमंडल शामिल हुए। साक्षात्कार की प्रक्रिया सुबह 11 बजे कॉलेज परिसर में प्रारंभ हुई। इस अभियान की खास बात यह रही कि इसमें वर्तमान सत्र के विद्यार्थियों के अलावा कॉलेज के पूर्व छात्रों ने भी बड़ी संख्या में हिस्सा लिया।

क्रेसंट स्कूल के विद्यार्थियों का जेई मेंस व सीए इंटरमीडिएट में शानदार प्रदर्शन

- छात्र साहिल में पाए 96.457 परसेंटाइल अंक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

क्रेसंट स्कूल के लिए हाल ही में घोषित विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के परिणाम अत्यंत गर्व और ऐतिहासिक सफलता लेकर आए हैं। विद्यालय के विद्यार्थियों ने जेईई मेंस और सीए इंटरमीडिएट की परीक्षाओं में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए संस्थान का नाम रोशन किया है। जेईई मेंस के परीक्षा परिणामों में विद्यालय के होनहार छात्र साहिल ने 96.457 परसेंटाइल प्राप्त कर अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। वहीं, भविष्य ने 89.8 परसेंटाइल अंक हासिल कर अपनी शैक्षणिक योग्यता का परिचय दिया। इसी सफलता की कड़ी को आगे बढ़ाते हुए विद्यालय के मेधावी छात्र कौशल कथूरिया ने सीए इंटरमीडिएट की कठिन परीक्षा को उत्तीर्ण कर एक विशिष्ट उपलब्धि हासिल की है। कौशल की इस सफलता को विद्यालय प्रबंधन ने धैर्य, समर्पण और कठिन परिश्रम का जीवंत उदाहरण बताया है, जिसने स्कूल के गौरवशाली इतिहास में एक नया अध्याय जोड़ दिया है।

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल के अव्वल रहे विद्यार्थी।

न्यूज डायरी

स्व-गणना के लिए पंजीकरण करें जनता : एसपी

सिरसा। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने स्वयं स्व-गणना के लिए पंजीकरण कर एक सकारात्मक पहल की शुरुआत की और पुलिस कर्मियों सहित आमजन को भी इसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि देश में पहली बार हो रही डिजिटल जनगणना का हिस्सा बने प्रत्येक नागरिक जो पारदर्शिता और सटीकता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक ने बताया कि पहली बार नागरिकों को स्व-गणना का विकल्प प्रदान किया गया है, जिसके तहत परिवार का कोई भी सदस्य अपने मोबाइल या कंप्यूटर के माध्यम से आसानी से अपनी जानकारी दर्ज कर सकता है।

दहेज प्रताडना का आरोपी पति गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने दहेज के लिए मानसिक व शारीरिक प्रताडना के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। ऐलनाबाद थाना प्रभारी ने बताया कि पंजाब निवासी पीड़िता के पिता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने अपनी बेटी की शादी गांव मौजूखेड़ा स्थित ढाणी में की थी। शादी के कुछ समय बाद ही आरोपी पति व उसके परिजन दहेज की मांग को लेकर गाली-गलौच करने लगे और उसे मानसिक रूप से प्रताडित करने लगे। स्थिति गंभीर होने पर पीड़िता कुछ समय से अपने मायके पंजाब में रह रही थी।

रतिया से पकड़ा नशा तस्कर अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से चेकअप के दौरान हुआ फरार

फतेहाबाद। जिले के रतिया क्षेत्र से पकड़ा गया पंजाब निवासी नशा तस्कर अग्रोहा मेडिकल कॉलेज से इलाज के दौरान पुलिस कस्टडी से फरार हो गया। हिसार सेंट्रल-टू जेल से इस तस्कर को अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में चेकअप के लिए लाया गया था। इसी बीच मौका पाकर आरोपी रविवार रात को फरार हो गया। अब पुलिस की टीमें उसकी तलाश में जुट गई है। आरोपी के फरार होने की पुष्टि करते हुए रतिया सदर थाना प्रभारी प्रहलाद राय ने बताया कि पुलिस फरार हुए आरोपी की तलाश कर रही है।

29 और 30 अप्रैल को होंगे क्रिकेट ट्रायल

फतेहाबाद। फतेहाबाद क्रिकेट एसोसिएशन की बैठक एसोसिएशन के सचिव नरेश कुलडिया की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में जिले के उभरते क्रिकेट खिलाडियों के लिए आगामी ट्रायल प्रक्रिया की रूपरेखा तैयार की गई। सचिव नरेश कुलड़िया ने बताया कि विभिन्न आयु वर्गों के लिए चयन प्रक्रिया 29 और 30 अप्रैल को टोहाना के ललौदा स्थित बाबा द्रोणगिरी अकादमी में सुबह 7 बजे से शुरू होगी। 29 अप्रैल को अंडर-19, अंडर-23 और सीनियर टीम के लिए चयन किया जाएगा। वहीं, 30 अप्रैल को अंडर-16 वर्ग के खिलाड़ियों के ट्रायल लिए जाएंगे।

डीसी से मिले मेहूवाला के किसान

फतेहाबाद। डीसी डा. विवेक भारती ने कृषि विभाग के अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि जिला में किसी भी किसान को फसल संबंधी परेशानी का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि जिन किसानों की फसल का नुकसान हुआ है, उनका समुचित, निष्पक्ष और समयबद्ध मूल्यांकन सुनिश्चित करवाते हुए नियमानुसार उन्हें मुआवजा व अन्य लाभ दिलाया जाए। शिविर में गांव मेहूवाला से पहुंचे किसानों की समस्याएं सुनते हुए डीसी डा. विवेक भारती ने कहा कि किसान हित सर्वोपरि है और उनकी शिकायतों का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाना चाहिए।

युवाओं को नशे जैसे बुराई से बचाना जरूरी : पूनम

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में रेड रिबन क्लब की तरफ से विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों से जागरूक करने तथा नशा मुक्त समाज के निर्माण हेतु मार्च और अप्रैल माह में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने इसका उद्देश्य बताते हुए कहा कि युवा राष्ट्र की शक्ति हैं और उनका नशे जैसी बुराइयों से दूर रहना अंत्यत आवश्यक है। नशा मुक्ति अभियान के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वस्थ, अनुशासित एवं जागरूक जीवन शैली विकसित करने का प्रयास किया जाता है। नशा मुक्ति अभियान को जन-जन तक पहुंचाने के लिए महाविद्यालय जागरूकता रैली, शपथ ग्रहण समारोह, पोस्टर मेकिंग और स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें छात्रों ने बढ-चढ़ कर भाग लिया और इसके माध्यम से छात्रों को नशे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक दुष्परिणामों से अवगत करवाया गया। छात्रों में नशे से दूर रहने के लिए झुग्गी-झोपडियों व शहर के विभिन्न क्षेत्रों में जागरूकता रैली निकाली गई।

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

छात्र मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव प्रबंधन पर सेमिनार

मानसिक स्वास्थ्य ही बेहतर स्वास्थ्य सेवा की नींव : डॉ. अवि सिवाच

आज के दौर में 60 प्रतिशत बच्चे बन रहे एंग्जायटी के शिकार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

शहीद बाबा दीप सिंह कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहरवां में 'छात्र मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव प्रबंधन' विषय पर एक विशेष सेमिनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में प्रख्यात विशेषज्ञ डॉ. अवि सिवाच ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की और नर्सिंग छात्रों को मानसिक रूप से सशक्त बनने के लिए प्रेरित किया। डॉ. अवि सिवाच ने अपने संबोधन में इस बात पर विशेष जोर दिया कि एक सफल स्वास्थ्य कर्मी बनने के लिए मानसिक मजबूती अनिवार्य है। डॉ. अवि सिवाच ने नर्सिंग के छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि केवल किताबी ज्ञान से एक अच्छा केयरगिवर नहीं बना जा सकता। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि स्वास्थ्य सेवाएं देने वाला व्यक्ति स्वयं मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है, तो वह समाज को बेहतर सेवाएं प्रदान नहीं कर पाएगा। डॉ. सिवाच ने वर्तमान चुनौतियों पर चिंता जाहिर करते हुए बताया कि आज के दौर में लगभग 60 प्रतिशत छात्र चिंता यानि एंग्जायटी और 40 प्रतिशत छात्र अवसाद यानि डिप्रेशन के शुरुआती लक्षणों का सामना कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि नर्सिंग जैसे संवेदनशील पेशे में क्लिनिकल ड्यूटी और पढ़ाई का भारी दबाव होता है, जिससे छात्र अक्सर 'बर्नआउट' का शिकार हो जाते हैं।

फतेहाबाद। सेमिनार में नर्सिंग छात्रों को संबोधित करते डॉ. अवि सिवाच।

मानसिक तनाव पर किया जागरूक

सेमिनार के दौरान डॉ. अवि सिवाच ने छात्रों को मानसिक तनाव के लक्षणों के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि नींद न आना, पढ़ाई से मन उचटना और सामाजिक दूरी बनाना तनाव के संकेत हो सकते हैं। उन्होंने छात्रों को बेहतर जीवनशैली के लिए रोजाना 7 से 9 घंटे की नींद लेने और कम से कम 30 मिनट शारीरिक व्यायाम करने की सलाह दी। डॉ. सिवाच ने समाज में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी भ्रांतियों पर प्रहार करते हुए कहा कि मनोचिकित्सक से परामर्श लेना कमजोरी नहीं, बल्कि एक समझदारी भरा कदम है। कार्यक्रम के अंत में डॉ. अवि सिवाच ने छात्रों से भावुक अपील करते हुए कहा कि कोई भी परीक्षा या करियर का दबाव जीवन से बड़ा नहीं है। उन्होंने छात्रों के साथ राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबर साझा किया और कहा कि अंक कभी भी किसी की योग्यता का अंतिम पैमाना नहीं हो सकते। संस्थान की चेयरपर्सन शरणजीत कौर ने डॉ. सिवाच के विचारों की सराहना करते हुए कहा कि कॉलेज प्रशासन छात्रों के मानसिक कल्याण और सर्वांगीण विकास के लिए हमेशा तत्पर है और कैंपस में एक मजबूत सपोर्ट सिस्टम उपलब्ध कराया जाएगा। इस अवसर पर कॉलेज का स्टाफ और भारी संख्या में नर्सिंग छात्र मौजूद रहे।