हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 26 मई 2026

11 दो तस्करों की 23 लाख की जायदाद को किया जब्त

12 परेशानी का कारण बनी स्टार्म वॉटर प्रोजेक्ट की पाइप लाइन

सरकारें बदलीं, दावे बदले, लेकिन तस्वीर नहीं

दशकों से नहीं सुधरे चिल्ली झील के हालात

सैंकड़ो एकड़ में फैली झील कुछ कनाल में सिमटी, करोड़ों की ग्रांट पर उठे सवाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद की ऐतिहासिक फिरोजशाह तुगलक के शाही किले के नीचे बह रही प्राकृतिक चिल्ली झील के हालात दशकों बाद भी नहीं सुधर पाए। शहरवासियों की मांग व बुद्धिजीवियों के लाख प्रयत्न के बावजूद शासन-प्रशासन इसको लेकर गंभीर नहीं है। ऐसा नहीं है कि सरकार ने इसके लिए कुछ नहीं किया। जैसे ही सरकार बदली या जिला प्रशासन के डीसी बदले, हर किसी ने इसे सुधारने के दावे किए। सरकार ने करोड़ों रुपये ग्रांट जारी की लेकिन इस ग्रांट को नगरपरिषद, पब्लिक हैल्थ व नहरी विभाग बंदरबांट करके ही रह गया।

सिटी प्लस

अधिकारियों की मेजों पर धूल फांकती रही फाइलें

कभी इस झील को लेकर पर्यटन केन्द्र बनाने के दावे किए गए थे लेकिन नगरपरिषद के लिए यह प्रोजेक्ट पैसे कमाने की खान बनकर रह गया है। फतेहाबाद जिले से गुजर रही घग्घर नदी बरसाती घग्घर के रूप में जानी जाती है। यहां दशकों पूर्व जाखल के चांदपुरा साइफन से गांव अयाल्की होते हुए बरसाती पानी फतेहाबाद शहर के मुहाने पर स्थित चिल्ली झील में आ ठहरता था। 3 दशकों के बाद चिल्ली पर कब्जे ने ऐसी रफ्तार पकड़ी कि प्रशासन की नाक के नीचे चिल्ली झील की जगह कालोनी बस गई। अब हालात यह है कि कभी सैंकड़ों एकड़ में फैली चिल्ली झील कुछ कनाल तक सिमट गई। वह भी कभी सरकार तो कभी कोर्ट के चक्कर में फाइलें अधिकारियों की मेजों पर धूल फांकती रही। अनेक जिलाधिकारी आए और गए, सरकार ने भी करोड़ों रुपये भेजे लेकिन चिल्ली की जगह पर एक ईंट भी नहीं लगी।

जाने क्या कहते हैं अधिकारी

अनेक बार ज्ञापन सौंपे

चिल्ली को लेकर उन्होंने अनेक बार उपायुक्त को ज्ञापन दिए। जनस्वास्थ्य विभाग व नगरपरिषद के सम्मुख यह मामला उठाया। कई बार अधिकारी और मंत्री आए और औपचारिकता पूरी करके चले गए। दरअसल इस मामले को लेकर शासन-प्रशासन गंभीर नहीं है।

-मोहन लाल नारंग, पार्षद व अध्यक्ष चिल्ली सुधार समिति

कई बार दिया धरना

चिल्ली को लेकर हमने कई बार धरना प्रदर्शन किए। नागरिक अधिकार मंच के बैनर तले इस पर गोष्ठियां की गई। सरकार पर इसको लेकर कोई जूं नहीं रेंग रही। चिल्ली में प्रदूषण बढ़ता जा रहा है। प्रदूषण बोर्ड अपनी जिम्मेवारी से पल्ला झाड़ रहा है।

-राजीव सेतिया, नागरिक अधिकार मंच फतेहाबाद

सौंदर्यीकरण अधर में, लोगों की उम्मीदें टूटीं

चिल्ली झील के सौंदर्यीकरण में 300 गज भूमि का एक टुकड़ा बाधा बना हुआ था। तत्कालीन डीएमसी संजय बिश्नोई के प्रयासों से झील की निशानदेही करवाई गई और जमीन खरीदने के लिए आवेदन ई-पोर्टल पर डाला गया। झील के जीर्णोद्धार का कार्य शुरू हुआ, लेकिन मामला कोर्ट में पहुंचने से छह महीने तक काम बंद रहा। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती के निरीक्षण से लोगों में उम्मीद जगी, परंतु स्थिति फिर ठंडे बस्ते में चली गई। अब लोगों ने उम्मीद लगभग छोड़ दी है।

खबर संक्षेप

ट्यूबवेल के कमरे की छत गिरने से किसान की मौत

सिरसा। जिला के गांव देसू मलकाना में खेत में काम करते समय ट्यूबवेल के कमरे की छत गिरने से एक किसान की मौत हो गई। मृतक की पहचान की हरप्रीत सिंह के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार हरप्रीत सिंह अपने पिता नक्षतर सिंह के साथ खेत में ट्यूबवेल के पास काम कर रहा था। इसी दौरान अचानक ट्यूबवेल के कमरे की छत भरभराकर गिर गई।

अवैध कनेक्शनों व बकाया बिलों पर विभाग सख्त

फतेहाबाद। बढ़ती गर्मी और जल संकट की आशंका को देखते हुए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने पीने के पानी की बर्बादी रोकने, अवैध कनेक्शनों पर कार्रवाई करने तथा बकाया बिलों की वसूली को लेकर सख्त रुख अपना लिया है। इसी कड़ी में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग भिरडाना में अधिकारियों की बैठक आयोजित की गई।

महिला पर कस्सी से हमला करने वाला आरोपी पकड़ा

फतेहाबाद। महिला पर जानलेवा हमला करने के मामले में थाना भट्टू कलां पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान शेखुपुर दड़ौली निवासी नरेंद्र पुत्र महाबीर के रूप में हुई है, जिसे न्यायालय में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधे श्याम ने बताया कि शेखुपुर दड़ौली निवासी सत्यवान ने शिकायत दर्ज कराई थी।

आईटीआई छात्र पर लाठी-डंडों से हमला, घायल

फतेहाबाद। टोहाना शहर के रेलवे रोड पर सोमवार को 20 वर्षीय आईटीआई छात्र शिंपू पर 15-20 युवकों ने लाठी-डंडों से हमला कर दिया। इस हमले में शिंपू गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसे प्राथमिक उपचार के लिए टोहाना के नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां से डॉक्टर ने अग्रोहा मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया।

नई ऑटोमेशन प्रणाली अपडेट होने के बाद सेवाएं प्रभावित

वेब हालरिश पोर्टल ठप, ई-दिशा केंद्रों पर उमड़ी किसानों की भीड़

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

जिले के ई-दिशा केंद्रों पर सोमवार को भारी अव्यवस्था देखने को मिली। भूमि पंजीकरण और जमीन रिकॉर्ड से जुड़े वेब हालरिश पोर्टल के धीमा चलने के कारण किसानों और आम नागरिकों के जरूरी कार्य पूरे नहीं हो सके। सुबह से ही बड़ी संख्या में किसान जमाबंदी, दाखिल-खारिज, फर्द और इंतकाल से जुड़े काम करवाने के लिए केंद्रों पर पहुंचे थे, लेकिन तकनीकी समस्या के कारण अधिकांश लोगों को घंटों इंतजार के बाद निराश होकर लौटना पड़ा। भीषण गर्मी और तेज उमस के बीच लंबी कतारों में खड़े लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। पोर्टल की तकनीकी दिक्कत का असर केवल फतेहाबाद ही नहीं बल्कि पूरे हरियाणा में देखने को मिला। ई-दिशा केंद्र के कर्मचारियों ने बताया कि भूमि रिकॉर्ड और भूमि पंजीकरण से संबंधित वेब हालरिश हरियाणा लैंड रिकॉर्ड इंफॉर्मेशन सिस्टम में नई ऑटोमेशन प्रणाली अपलोड की गई है। इसी अपडेट के बाद पोर्टल की कार्यप्रणाली प्रभावित हो गई।

फतेहाबाद। ई-दिशा केन्द्र में बारी का इंतजार करते लोग।

सर्वर चालू होने की उम्मीद में बैठे रहे लोग

पोर्टल बार-बार हैंग होने और अत्यधिक धीमा चलने के कारण ऑनलाइन सेवाएं सुचारु रूप से संचालित नहीं हो सकीं। इससे जमीन रिकॉर्ड से जुड़े अधिकांश कार्य रुक गए। तकनीकी समस्या के चलते जमाबंदी की नकल, फर्द, इंतकाल की कॉपी, दाखिल-खारिज, खसरा गिरदावरी और ऋण से संबंधित दस्तावेज जारी नहीं हो पाए। कई किसान बैंक ऋण, जमीन खरीद-फरोख्त और सरकारी योजनाओं के लिए जरूरी दस्तावेज निकलवाने पहुंचे थे। दस्तावेज समय पर न मिलने से लोगों के अन्य कार्य भी प्रभावित हुए। ग्रामीण क्षेत्रों से सुबह जल्दी पहुंचे किसानों को सबसे अधिक परेशानी उठानी पड़ी। ई-दिशा केंद्रों के बाहर दिनभर लोगों की भीड़ लगी रही। तेज धूप और गर्म हवाओं के बीच बुजुर्ग, महिलाएं और किसान घंटों अपनी बारी का इंतजार करते रहे। कई लोगों ने बताया कि सुबह से कई बार सर्वर चालू होने की उम्मीद में बैठे रहे, लेकिन काम नहीं हो पाया। केंद्रों के कर्मचारियों ने भी तकनीकी समस्या के कारण कामकाज प्रभावित होने की बात कही।

तकनीकी खामियों को जल्द दूर करने की मांग

जिले के किसानों का कहना है कि वर्तमान समय में फसल ऋण, जमीन रिकॉर्ड अपडेट और दाखिल-खारिज जैसे कार्यों की संख्या अधिक रहती है। ऐसे में पोर्टल के ठप होने से किसानों को आर्थिक और मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। लोगों ने सरकार और प्रशासन से मांग की कि पोर्टल की तकनीकी खामियों को जल्द दूर किया जाए ताकि आम नागरिकों को राहत मिल सके। कुछ किसानों ने आरोप लगाया कि ऑनलाइन व्यवस्था लागू होने के बाद तकनीकी समस्याएं लगातार बढ़ रही हैं। उनका कहना है कि यदि सर्वर और सॉफ्टवेयर को मजबूत नहीं किया गया तो आने वाले दिनों में परेशानी और बढ़ सकती है। किसानों ने ई-दिशा केंद्रों पर वैकल्पिक व्यवस्था करने की भी मांग उठाई ताकि तकनीकी खराबी के दौरान लोगों के जरूरी कार्य प्रभावित न हों। ई-दिशा केंद्र के एक कर्मचारी ने बताया, नई ऑटोमेशन प्रणाली अपडेट होने के बाद पोर्टल पूरे हरियाणा में धीमा चल रहा है। तकनीकी टीम समस्या को ठीक करने में लगी हुई है।

भीषण गर्मी के अब तक नहीं आए छुट्टियों के आदेश

स्कूल बंद, आंगनबाड़ी चालू तपती गर्मी में नौनिहाल बेहाल

» *अभिभावक बच्चों को केंद्र भेजने से कर रहे परहेज*

» *दोपहर की गर्म हवाओं में वर्करों की ड्यूटी बनी चुनौती*

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रतिया

प्रदेश सरकार की ओर से भीषण गर्मी को देखते हुए 25 मई से 30 जून तक सभी सरकारी और निजी स्कूलों में ग्रीष्मकालीन अवकाश घोषित कर दिए गए हैं, लेकिन आंगनबाड़ी केंद्रों और आंगनबाड़ी कम प्ले स्कूलों के लिए अब तक कोई आदेश जारी नहीं होने से छोटे बच्चों और आंगनबाड़ी कर्मचारियों की परेशानी बढ़ गई है। आंगनबाड़ी केंद्रों में आने वाले बच्चों की उम्र स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों से काफी कम होती है, लेकिन इसके बावजूद उन्हें तेज गर्मी में केंद्रों तक पहुंचना पड़ रहा है।

खास खबर

हालत यह है कि जिले के अधिकतर आंगनबाड़ी केंद्रों में गर्मी से बचाव के लिए पर्याप्त सुविधाएं तक उपलब्ध नहीं हैं। कहीं स्वच्छ व ठंडे पेयजल की व्यवस्था नहीं है तो कई केंद्रों में बिजली की सुविधा न होने से पंखे तक नहीं चल पा रहे। ऐसे में तपती दोपहर के दौरान नौनिहाल गर्मी से बेहाल नजर आ रहे हैं।

भीषण गर्मी के कारण घट रही बच्चों की संख्या

पिछले कुछ दिनों से तापमान लगातार बढने के कारण केंद्रों में आने वाले बच्चों की संख्या कम होती जा रही है छोटे बच्चे गर्मी की वजह से बीमार पड़ रहे हैं, जिसके चलते अभिभावक भी उन्हें केंद्रों में भेजने से कतरा रहे हैं। आंगनबाड़ी वर्कर यूनियन की प्रधान मोनिका का कहना है कि आंगनबाड़ी केंद्र सुबह 8:45 बजे से दोपहर 2:30 बजे तक खुले रहते हैं। दोपहर के समय गर्म हवाओं और उमस के बीच बच्चों को संभालना भी चुनौती बन रहा है।

1 जून से मिलती हैं छुट्टियां, पहले अवकाश की मांग

जानकारी के अनुसार आंगनबाड़ी केंद्रों में हर वर्ष 1 जून से 20 जून तक ग्रीष्मकालीन अवकाश रहता है। इस दौरान बच्चों को पूर्ण अवकाश दिया जाता है, जबकि आंगनबाड़ी वर्कर और हेल्पर को 10-10 दिन की छुट्टियां मिलती हैं। अब अभिभावकों का कहना है कि जब सरकार ने स्कूलों की छुट्टियां पांच दिन पहले घोषित कर दी हैं तो आंगनबाड़ी केंद्रों में भी तत्काल अवकाश घोषित किया जाना चाहिए। उनका कहना है कि छोटे बच्चों पर गर्मी का प्रभाव ज्यादा पड़ता है, इसलिए उनके स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

वर्कर और हेल्पर भी कर रहे छुट्टियों की मांग

आंगनबाड़ी वर्कर और हेल्पर भी सरकार से जल्द ग्रीष्मकालीन अवकाश घोषित करने की मांग कर रहे हैं। उनका कहना है कि केंद्रों में मूलभूत सुविधाओं की कमी के बीच पूरे दिन ड्यूटी करना बेहद मुश्किल हो रहा है। वर्करों ने कहा कि वे भी इंसान हैं और लगातार बढ़ती गर्मी में छोटे बच्चों के साथ काम करना चुनौतीपूर्ण बनता जा रहा है। उन्होंने सरकार से मांग की कि बच्चों और कर्मचारियों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए जल्द छुट्टियों संबंधी आदेश जारी किए जाएं।

फतेहाबाद में बदला पानी सप्लाई का टाइम, सुबह 4 बजे से होगी आपूर्ति

फतेहाबाद। फतेहाबाद शहर में आज से पेयजल सप्लाई की नई टाइमिंग लागू कर दी गई है। पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट अब सुबह 4 बजे से पानी की सप्लाई शुरू करेगा। अलग-अलग इलाकों में नई टाइमिंग के अनुसार पानी छोड़ा जाएगा। अधिकारियों ने नागरिकों से निर्धारित समय के अनुसार पानी स्टोर करने की अपील की है, ताकि किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। बता दें कि, पहले सुबह 3 बजे से पानी सप्लाई की टाइमिंग थी। इस कारण लोगों को पानी भरने के लिए अलसुबह उठना पड़ता था। टाइमिंग में बदलाव की मांग के चलते यह नया टाइम-टेबल जारी किया गया है। नई व्यवस्था के तहत भट्टू रोड क्षेत्र में सुबह 4 बजे से 5 बजे तक पानी सप्लाई दी जाएगी। इसके बाद शहर और प्रताप मार्केट क्षेत्र में सुबह 5 बजे से 6 बजे तक पानी उपलब्ध रहेगा। वहीं बीघड़ रोड, मॉडल टाउन ए ब्लॉक तथा अनाज मंडी क्षेत्र में सुबह 6 बजे से 7 बजे तक सप्लाई होगी। इसके अलावा कबीर बस्ती, भाटिया कॉलोनी और मॉडल टाउन बी ब्लॉक क्षेत्र में सुबह 7 बजे से 8 बजे तक पानी की सप्लाई दी जाएगी। विभागीय अधिकारियों का कहना है कि सप्लाई व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने और सभी क्षेत्रों तक समय पर पानी पहुंचाने के उद्देश्य से यह बदलाव किया गया है। एक्सईएन बलविंद्र नैन ने कहा कि नई टाइमिंग के अनुसार ही लोग अपने पानी का स्टोरेज करें।

75 वर्ष से अधिक पुरानी पांडुलिपियों को ज्ञान भारतम पोर्टल पर किया जाएगा संरक्षित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा, सांस्कृतिक विरासत और ऐतिहासिक धरोहरों को सुरक्षित रखने के उद्देश्य से केंद्र सरकार द्वारा संचालित ज्ञान भारतम मिशन के तहत जिले में व्यापक स्तर पर अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के अंतर्गत 75 वर्ष या उससे अधिक पुरानी पांडुलिपियों की पहचान कर उन्हें वैज्ञानिक तरीके से संरक्षित एवं डिजिटाइज किया जाएगा, ताकि आने वाली पीढ़ियां देश की समृद्ध बौद्धिक विरासत से जुड़ सकें। इस विषय को लेकर एडीसी अनुराग ढालिया ने अधिकारियों की बैठक ली और इससे संबंधित जानकारी लेकर इस कार्य में तेजी लाने और आगामी समय में पूरा करने के निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा गांव-

गांव सर्वे कर ऐतिहासिक, धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व की पांडुलिपियों को खोजने और उन्हें ज्ञान भारतम पोर्टल पर अपलोड करने की दिशा में गंभीरता से कार्य किया जा रहा है। सोमवार को हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने भी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभी जिलों के अधिकारियों को पांडुलिपियों के संरक्षण एवं डिजिटलीकरण संबंधी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

नाबालिग से दुष्कर्म के दोषी को 20 साल की कठोर कैद, दो लाख का जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद में नाबालिग बालिका के अपहरण और दुष्कर्म के एक गंभीर मामले में विशेष पोक्सो अदालत ने ऐतिहासिक फैसला सुनाया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अमित गर्ग की अदालत ने दोषी विक्रम उर्फ रोकी को विभिन्न धाराओं के तहत कठोर सजा सुनाते हुए अधिकतम 20 वर्ष के सश्रम कारावास की सजा दी है। इसके साथ ही अदालत ने दोषी पर कुल 2 लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया है, जिसमें से 1 लाख रुपये पीड़ित बच्ची को बतौर मुआवजा दिए जाएंगे। फैसला सुनाते हुए जज ने कड़ी टिप्पणी की कि दोषी ने इस घिनौने कृत्य को अंजाम देने और मासूम की जिंदगी तबाह करने से पहले एक पल भी नहीं सोचा। इस मामले में सरकारी वकीलों द्वारा प्रस्तुत किए गए पुख्ता सबूतों और गवाहों के आधार पर अदालत ने दोषी को किसी भी तरह की राहत न देते हुए यह कड़ा रुख अपनाया है। जिला न्यायवादी देवेंद्र मित्तल ने बताया कि यह मामला 28 जून 2024 को सामने आया था। तब पीड़ित परिवार ने थाना में शिकायत दर्ज कराई थी।

दिनदहाड़े जंगल पर डाका: टोहाना-मनियाना रोड पर 9 पेड़ काटे, ट्रैक्टर समेत 2 गिरफ्तार

टोहाना। टोहाना-मनियाना रोड पर वन विभाग की जमीन पर दिनदहाड़े पेड़ों की अवैध कटाई का मामला सामने आया है। लकड़ी तस्करों के हौसले इतने बुलंद हो चुके हैं कि वे ट्रैक्टर लेकर खुलेआम फॉरेस्ट एरिया में पहुंचे और पेड़ों पर आरी चला दी। सूचना मिलने पर पर्यावरण प्रेमी एवं सहारा रेस्क्यू टीम टोहाना के सदस्य नवजोत सिंह ढिल्लों ने मौके पर पहुंचकर पुलिस और वन विभाग को कार्रवाई के लिए बुलाया। जानकारी के अनुसार, नवजोत सिंह ढिल्लों को इलाके में पेड़ों की कटाई की सूचना मिली थी। इसके बाद उन्होंने तुरंत 112 डायल पुलिस और वन विभाग को सूचना दी। सूचना मिलते ही वन विभाग के दरोगा सुरेंद्र टीम सहित मौके पर पहुंचे। वहां पहुंचने पर करीब 9 पेड़ कटे मिले। कई पेड़ जमीन पर गिरे पड़े थे, जबकि कुछ लकड़ी ट्रैक्टर में भरकर ले जाई जा रही थी। मौके पर 7 से 8 लोग मौजूद बताए गए। वन विभाग और पुलिस टीम को देखकर कई आरोपी मौके से फरार हो गए। हालांकि टीम ने कार्रवाई करते हुए दो व्यक्तियों को पकड़ लिया और लकड़ी से भरे ट्रैक्टर को कब्जे में ले लिया। नवजोत सिंह ढिल्लों ने बताया कि यह पहला मामला नहीं है। कुछ दिन पहले भी इसी स्थान से पेड़ों की कटाई कर लकड़ी ले जाई गई थी।

धर्म-कर्म

'ओम घृणि सूर्याय नमः' मंत्र जाप से मिलती है मानसिक शांति

नौतपा के 9 दिनों में सूर्य को अर्घ्य दें जल व छाया के दान का विशेष महत्व

सूर्य की तपिश मौसम के साथ जीवन के हर क्षेत्र को करती है प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

सूर्यदेव जब ज्येष्ठ माह में रोहिणी नक्षत्र में प्रवेश करते हैं, तो धरती पर गर्मी चरम पर पहुंच जाती है। इस समय को नौतपा कहा जाता है। 25 मई से नौतपा शुरू हो चुका है। यह अवधि नौ दिन तक चलती है। इस दौरान सूर्य की तपिश मौसम के साथ जीवन के हर क्षेत्र को प्रभावित करती है। खासकर स्वास्थ्य, धन और मानसिक स्थिति पर असर पड़ता है। माना जाता है कि इस दौरान जीव-जंतुओं के लिए गर्मी से बचाव के उपाय करने से समृद्धि प्राप्त होती है। जल व छाया का दान विशेष माना गया है। नौतपा धार्मिक और ज्योतिषीय दृष्टि से विशेष समय होता है। सूर्य की पूजा, अर्घ्य और साधना से जीवन में सकारात्मक बदलाव आते हैं। पुजारी पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि ज्योतिष के अनुसार, रोहिणी नक्षत्र शुक्र का होता है।

फतेहाबाद। तेज धूप से बचने की कोशिश करती युवतियां।

सूर्यदेव को प्रसन्न करने के लिए दें अर्घ्य

पंडित सोनू शर्मा बताया कि धार्मिक मान्यता है कि नौतपा में कुछ उपाय करने से गर्मी से राहत मिलती है और भाग्य में सुधार आता है। सुबह तांबे के लोटे से सूर्य को जल चढ़ाना शुभ माना जाता है। जल में लाल फूल, अक्षत और रोली डालें। इससे सूर्यदेव प्रसन्न होते हैं। शरीर को ऊर्जा, सम्मान और सफलता मिलती है। 'ओम घृणि सूर्याय नमः' मंत्र का 108 बार जाप करें। इससे मानसिक शांति मिलती है। स्वास्थ्य लाभ होता है। यह मंत्र सूर्य की सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करता है।

जीव-जंतुओं के लिए गर्मी से बचाव के करें उपाय

पंडित सोनू शर्मा के अनुसार नौतपा में जल का दान करना पुण्य का कार्य माना गया है। प्यासों को पानी पिलाएं। सडकों पर जल पात्र रखें। इससे पितृदोष शांत होता है। जीवन में सुख-समृद्धि आती है। घर में नीम के पत्ते या तुलसी जल का छिडक़ाव करें। इससे वातावरण शुद्ध रहता है। बीमारियां दूर होती हैं। गर्मी जनित रोगों से बचाव होता है। गायों को पानी पिलाना, चारा देना और जरूरतमंद को छाता या पानी की बोतल दान करना शुभ माना गया है। सूर्य और शुक्र एक-दूसरे के शत्रु माने जाते हैं। जब सूर्य रोहिणी नक्षत्र में आते हैं, तो गर्मी अधिक बढ़ जाती है। सूर्य की किरणें पृथ्वी पर सीधे और तीव्र प्रभाव डालती हैं। यही कारण है कि नौतपा में तापमान तेजी से बढ़ता है। इस दौरान शरीर को हाइड्रेटेड रखना जरूरी होता है। ज्यादा पानी पिएं। नारियल पानी, जूस जैसे ठंडे पेय लें। दोपहर में बाहर निकलने से बचें।

हरिभूमि
सहेली

विशेषः अंतरराष्ट्रीय अभिभावक दिवस, 1 जून

अपने बच्चों के प्रति माता-पिता का निस्वार्थ-अनमोल प्रेम

माता-पिता अपने बच्चों की खुशी और सफलता के लिए अपनी सारी इच्छाएं त्याग देते हैं। बच्चों की खुशी में ही उन्हें खुशी मिलती है। उनका यह निस्वार्थ प्रेम बहुत अनमोल होता है। इसे अभिभावक दुनिया की सबसे बड़ी नियामत मानते हैं।

कवर स्टोरी

डॉ. ऋतु सारस्वत, समाजशास्त्री

रात के करीब ग्यारह बजे हैं। घर के लगभग सभी सदस्य सो चुके हैं, सिवाय दो लोगों के। मां टेंथ में पढ़ने वाली बेटी की यूनिफॉर्म प्रेस कर रही थी, लेकिन उसका ध्यान बार-बार दरवाजे की ओर चला जा रहा था। भीतर ही भीतर उसका मन भी घबरा रहा था, क्योंकि बेटा, जो इस वर्ष ही कॉलेज पहुंचा है, अभी तक घर नहीं लौटा है। ड्राइंगरूम में बैठे पिता शायद चौथी बार मुख्य दरवाजे तक जाकर लौटे हैं। रात बढ़ती जा रही है। फोन लगातार स्विच ऑफ आ रहा है। वह कभी घड़ी देखते, कभी मोबाइल स्क्रीन और फिर चुपचाप दरवाजे की ओर नजर उठा देते।

बच्चों को अपनी जिम्मेदारी का बोध नहीं

यह दृश्य किसी एक घर का नहीं है। यह उन असंख्य भारतीय परिवारों का परिचित दृश्य है, जहां माता-पिता की रातें बच्चों की चिंता में ही बीतती हैं। लेकिन बच्चों की दुनिया में इन बातों का अर्थ अकसर बिल्कुल अलग होता है। उनके लिए रात तक जागकर उनका प्रोजेक्ट तैयार करना, यूनिफॉर्म प्रेस करना या सुबह जल्दी उठकर पसंद का टिफिन बनाना, घर की सामान्य दिनचर्या का हिस्सा है। कहीं-न-कहीं उन्हें यह सब अपना अधिकार या उससे भी अधिक, माता-पिता की जिम्मेदारी लगता है। लेकिन ठीक इसके विपरीत उन्हें किसी भी तरह की रोक-टोक, पूछताछ या अनुशासन सहज स्वीकार नहीं होता। वे कितनी देर में घर लौटेंगे, किस दोस्त के पास जा रहे हैं, इतनी देर तक फोन पर क्यों बात कर रहे हैं या पढ़ाई पर ध्यान क्यों नहीं दे रहे जैसे सवाल उन्हें अनावश्यक हस्तक्षेप और बंदिश जैसा लगने लगता है। बच्चे यह तो चाहते हैं कि उनकी हर जरूरत बिना कहे पूरी हो जाए, लेकिन उनसे समय, अनुशासन या जवाबदेही की अपेक्षा की जाए तो उन्हें दिक्कत लगने लगती है। शायद यही कारण है कि हर पीढ़ी अपने माता-पिता के प्रेम को सबसे पहले सुविधा की तरह देखती है, त्याग की तरह नहीं। क्योंकि जो चीज हमें हर दिन बिना मांगे मिलती रहती है, उसका मूल्य अकसर बहुत देर से समझ में आता है।

सबसे पहले छूटती है माता-पिता की नींद

सभी स्वास्थ्य विशेषज्ञ यह मानते हैं, एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रतिदिन सात से आठ घंटे की नींद आवश्यक है। लेकिन माता-पिता बनने के बाद शायद यह सिद्धांत सबसे पहले टूटता है। बच्चे छोटे होते हैं तो मां उनकी हल्की-सी करवट से भी जाग जाती है। बच्चे बड़े हो जाते हैं तो चिंता का स्वरूप बदल जाता है, लेकिन चिंता समाप्त नहीं होती। तब माता-पिता की नींद कभी उनके एग्जाम की चिंता में टूटती है, कभी देर रात तक घर न लौटने की बेचैनी में और कभी उनके भविष्य को लेकर उठते अनगिनत सवालों में। शायद इस संसार में माता-पिता और संतान का रिश्ता ही एक ऐसा अनूठा रिश्ता है, जहां स्वयं की कोई अलग खुशी नहीं रह जाती। बच्चा मुस्कुराता है तो माता-पिता मुस्कुराते हैं, बच्चा परेशान होता है तो भीतर ही भीतर वे भी परेशान हो उठते हैं। बच्चे की छोटी-सी उपलब्धि उन्हें गर्व से भर देती है और उसका छोटा-सा तनाव भी उनकी रातों की नींद छीन लेता है।

माता-पिता छोड़ देते हैं अपनी इच्छाएं

'मैं आज जो कुछ भी हूं, अपने माता-पिता की वजह से हूं। मेरी मां सुबह बहुत जल्दी उठ जाती थीं, क्योंकि मुझे प्रैक्टिस के लिए जाना होता था। वह मेरे लिए खाना बनाती थीं। वह मुश्किल से केवल तीन घंटे सोती थीं। मेरे पिता ने मेरे लिए अपना काम छोड़ दिया। हमारा घर बहुत मुश्किल से चलता था, लेकिन मेरे पिता हमेशा कहते थे, 'तू लगा रह।' आज जो भी परिणाम दिखाई दे रहा है, जो भी सफलता मुझे मिली है, वह मेरे माता-पिता की वजह से है।' ये शब्द हैं उस वैभव सूर्यवंशी के, जिसने बेहद कम उम्र में क्रिकेट की दुनिया में अपना नाम दर्ज करा लिया। लेकिन किसी भी सफल बच्चे की कहानी केवल उसकी प्रतिभा की कहानी नहीं होती। उसके पीछे अकसर माता-पिता के अनगिनत त्याग छिपे होते हैं। जब लोग किसी बच्चे की सफलता पर तालियां बजाते हैं, तब बहुत कम लोग उन रातों के बारे में सोचते हैं, जब माता-पिता अपनी इच्छाओं, अपने आराम और कई बार अपने पूरे जीवन की दिशा तक बदल देते हैं ताकि बच्चे का सपना अधूरा न रह जाए। माता-पिता बनने के बाद धीरे-धीरे उनकी अपनी जरूरतें पीछे छूटने लगती हैं। खुद के अच्छे कपड़े, खुद की इच्छाएं, खुद का आराम सब कुछ बच्चों की छोटी-छोटी जरूरतों और खुशियों के आगे गौण हो जाता है। बच्चों की हर छोटी इच्छा उन्हें याद रहती है, लेकिन अपनी अनेक इच्छाएं वे चुपचाप टालते रहते हैं। शायद यही कारण है कि बच्चों की छोटी-सी मुस्कुराहट भी उन्हें अपनी बड़ी-से-बड़ी खुशी से अधिक महत्त्वपूर्ण लगने लगती है।

सबसे निःस्वार्थ होता है माता-पिता का प्रेम

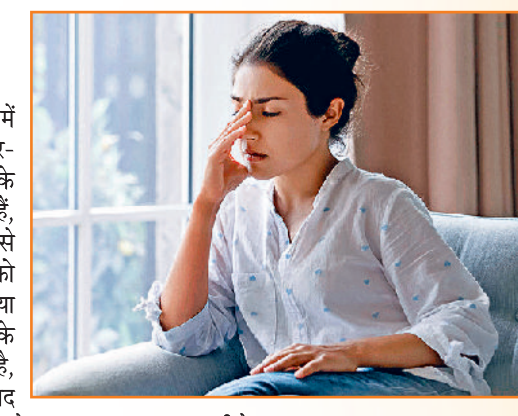
माता-पिता बनने के बाद व्यक्ति का जीवन केवल व्यस्त नहीं होता, वह पूरी तरह बदलने लगता है। धीरे-धीरे उनका समय केवल उनका नहीं रह जाता। उनकी योजनाएं, उनकी छुट्टियां, उनका खाली समय सब कुछ बच्चों की जरूरतों और समय के अनुसार ढलने लगता है। वे दोस्तों के साथ बनी योजनाएं रद्द कर देते हैं, क्योंकि बच्चे की परीक्षा है। वे अपनी पसंद की फिल्म छोड़ देते हैं, क्योंकि बच्चे को कहीं और जाना है। धीरे-धीरे उनका पूरा जीवन इस तरह बदल जाता है कि बच्चों को कमी कम-से-कम महसूस हो। और शायद यही कारण है कि बहुत से बच्चों को वर्षों बाद समझ में आता है कि उनका सहज और सुरक्षित बचपन, वास्तव में माता-पिता के अनगिनत मौन त्याग पर खड़ा था। माता-पिता का प्रेम संसार का सबसे निःस्वार्थ प्रेम माना जाता है। उसमें त्याग दिखाई कम देता है, लेकिन छिपा बहुत कुछ होता है अधूरी नींद, टली हुई इच्छाएं, लगातार चलती चिंताएं और फिर भी चेहरे पर वही सामान्य मुस्कान। ❀

छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ाहट-मानसिक थकान
कहीं आपको डिसीजन फटीग की प्रॉब्लम तो नहीं

दिन भर में हमें छोटे-छोटे बहुत से डिसीजन लेने होते हैं, कुछ लोग इस तरह के डिसीजन लेने में एक थकान महसूस करते हैं, उन्हें चिड़चिड़ाहट होती है। इसे मेडिकल टर्म में डिसीजन फटीग कहते हैं। इसके क्या लक्षण होते हैं, इससे कैसे बचा जाए, जानिए।

मेंटल हेल्थ

विधि



आज की बिजी लाइफस्टाइल में हम सभी को अपने करियर, घर-परिवार से जुड़ी अनेक बातों के बारे में दिन भर में अनेक डिसीजन लेने पड़ते हैं, जैसे-कब क्या पहनना है, कहां जाना है, कैसे जाना है, किसके साथ मीटिंग है, किस काम को पहले करना है, किसको बाद में, लंच में क्या खाना? इन ढेर सारे छोटे-छोटे डिसीजन लेने के कारण दिमाग काफी ज्यादा थक जाता है, मानसिक ऊर्जा खत्म सी हो जाती है। इसके बाद एक छोटा-सा फैसला लेना भी पहाड़ जैसा लगने लगता है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, अपने डिसीजन टालने लगता है या जल्दबाजी में गलत फैसले ले लेता है। इसी मानसिक थकान को मेडिकल की भाषा में डिसीजन फटीग कहा जाता है। यह कोई बड़ी मानसिक बीमारी नहीं है, बल्कि इस समस्या में व्यक्ति रोजमर्रा के नॉर्मल डिसीजन लेने में काफी मुश्किल महसूस करता है। सरल शब्दों में कहें तो डिसीजन फटीग का सीधा मतलब है, फैसले लेने की वजह से होने वाली मानसिक थकान।

डिसीजन फटीग के लक्षणः डिसीजन फटीग की प्रॉब्लम होने पर व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण देखे जा सकते हैं, जिन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

- दिन भर में लगातार फैसले लेने के बाद दिमाग में भारीपन या थकान महसूस होती है। इस स्थिति में व्यक्ति को सोचने में ज्यादा समय लगता है, उसके लिए नॉर्मल काम करने में भी मुश्किल होती है।
- कोई भी निर्णय लेने में ज्यादा वक्त लगता है।
- रोजमर्रा के किसी भी तरह के सामान्य काम करने में भी कठिनाई होने लगती है।
- जब फैसला लेने की ताकत कम हो जाती है तो व्यक्ति फैसले टालने लगता है, जिसके कारण हर काम को वह बाद में देखेंगे, अभी मन नहीं कर रहा जैसे बहाने करके टालने लगता है।
- दिमाग में स्ट्रेस होने के कारण कई बार जल्दबाजी में फैसले लेते हैं, जैसे डाइट पर होते हुए भी जंक फूड खाना, बिना सोचे-समझे शॉपिंग करना या किसी काम के लिए हां या न करना।
- किसी भी तरह के फैसले लेते समय खुद का बचाव करना या पीछे हटना।
- अपनी जिम्मेदारियों को हमेशा दूसरों पर डाल देना।
- काबिल होते हुए भी हर समय खुद पर कम विश्वास करना, अपने फैसलों पर शक होना, खुद को दोष देना या हर फैसले के बाद सही डिसीजन लिया या नहीं, इस बारे में सोचना भी डिसीजन फटीग का संकेत हो सकता है।
- डिसीजन फटीग की प्रॉब्लम के कारण व्यक्ति को सिर में दर्द, फोकस करने में मुश्किल होना, नींद में कमी और रोजमर्रा के कामकाज में समस्या होने जैसे कई तरह के लक्षण नजर आ सकते हैं।

डिसीजन फटीग से बचने के उपायः फिजिशियन **डॉ. सतीश विरमानी** के अनुसार, डिसीजन फटीग से बचने के लिए आप इन बातों का ध्यान रखें-

- सुबह के समय दिमाग फ्रेश होता है, दिमागी ऊर्जा सबसे ज्यादा होती है, इसलिए जरूरी फैसले सुबह ही लेने की कोशिश करें।
- रोजमर्रा के कामों (जैसे कपड़े या खाना) में ज्यादा ऑप्शंस न रखें। ऑप्शंस कम होंगे, तो कंफ्यूजन भी कम होगा।
- हर काम का एक तय समय और रुटीन बनाएं। इससे बार-बार छोटे-छोटे फैसले नहीं लेने पड़ेंगे और दिमाग को रेस्ट मिलेगा, वो रिलैक्स्ड रहेगा।
- लगातार काम करने से बचें, इससे मानसिक थकान होती है। इसलिए हर 60 से 90 मिनट बाद ब्रेक लें।
- अच्छी नींद और हेल्दी डाइट भी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने और फैसलों को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं। ❀

बच्चे और आप

ललिता गोयल

समर वैकेशन में बच्चों को स्कूल से हॉलिडे होमवर्क मिलता ही है। इसे पूरा कराने की जिम्मेदारी पैरेंट्स की होती है। बच्चे कैसे समर वैकेशन को एंज्वॉय करते हुए अपना हॉलिडे होमवर्क समय से पूरा कर लें, इसके लिए आप हॉलिडे होमवर्क का स्मार्ट शेड्यूल बना लें। यह कैसे बनाएं, जानिए।

बच्चों के लिए करें स्मार्ट हॉलिडे होमवर्क प्लानिंग

इन दिनों ज्यादातर स्कूलों में गर्मी की छुट्टियां हो गई हैं। बच्चे खुश हैं लेकिन पैरेंट्स को बच्चों के हॉलिडे होमवर्क की चिंता है, क्योंकि जितना मर्जी कोशिश कर लें, छुट्टियों के आखिरी दिन तक बच्चों का हॉलिडे होमवर्क खत्म नहीं होता। शुरू में तो लगता है बहुत टाइम है, हो जाएगा। लेकिन बाद में रिजल्ट होता है, बच्चों का अधूरा हॉलिडे होमवर्क। यह कहानी हर साल की होती है। चलिए, इस बार इस कहानी को बदलते हैं। हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स बता रहे हैं, जिनसे बच्चों का होमवर्क आसानी से हो जाएगा और बच्चों ही नहीं आपकी भी समर वैकेशन मजे से बीतेगी।

हॉलिडे होमवर्क का स्मार्ट शेड्यूल बनाएंः जब आप एक प्लानिंग से बच्चों का होमवर्क कराएंगी तो वह समय से जरूर पूरा हो जाएगा। एक स्मार्ट शेड्यूल बच्चों को रोजाना थोड़ा-थोड़ा होमवर्क करने के लिए इंस्पायर करता है। हॉलिडे होमवर्क समय पर हो, इसके लिए शेड्यूल बनाएं। सारा होमवर्क देखने के बाद कब, क्या कितनी समय सीमा में करना है, उसका शेड्यूल बनाएं। बच्चों को शेड्यूल बनाने की प्रक्रिया में शामिल करें, उनसे पूछें कि वे किस समय पढ़ना पसंद करेंगे और किस समय खेलना चाहेंगे? उनकी राय से शेड्यूल बनाने से वे शेड्यूल मानेंगे। साथ ही शेड्यूल ऐसा बनाएं कि होमवर्क तो होता रहे और बच्चों की मस्ती और खेल-कूद भी चलता रहे। पहले एक सब्जेक्ट का होमवर्क खत्म कराएं और फिर दूसरा शुरू करें। इससे आपको ध्यान भी रहेगा कि कितना होमवर्क हो गया, कितना बचा है?

आप भी दें उसका साथ

होमवर्क के बीच में बच्चे की पसंद के अनुसार उसे घुमाने ले जाएं या खेलने भी दें। जिससे उन्हें यह फील न हो कि हॉलिडे होमवर्क का मतलब सिर्फ पढ़ाई करना है। इससे होमवर्क उसे बोझ नहीं लगेगा और वह होमवर्क एंज्वॉय करेगा। अगर बच्चा खुद होमवर्क कर रहा है, तब भी उसके साथ बैठें, ताकि उसे अकेलापन महसूस न हो और वह बोर न हो। पढ़ाई के साथ खेलने के लिए बच्चों को पूरा समय दें। कुछ पैरेंट्स बच्चों को होमवर्क खत्म करने का प्रेशर बनाकर उन्हें घंटों बैठाए रखते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें, बल्कि जब बच्चा होमवर्क करे, तो खुद भी उसके साथ बैठें और उसकी मदद करें।

प्रेशर न बनाएंः होमवर्क करने के लिए बच्चे पर कभी प्रेशर न बनाएं। बीच में गैप ले-लेकर होमवर्क कराएं। बीच-बीच में बच्चे के साथ खेलें, कुछ रोचक एक्टिविटीज करें ताकि होमवर्क से बच्चा बोर न हो, एक्टिव बना रहे।

टाइमिंग का रखें ध्यानः बच्चों को होमवर्क कराते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह बच्चा है, जल्दी और ज्यादा होमवर्क कराने के चक्कर में उसे बोर न करें, क्योंकि अगर वह शुरू में बोर हो जाएगा, तो होमवर्क उसे बोझ लगने लगेगा। अपने बच्चे की क्षमता के हिसाब से प्लानिंग करें।

बच्चों का होमवर्क खुद न करेंः कुछ पैरेंट्स होमवर्क खत्म करने के चक्कर में बच्चों का होमवर्क खुद कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें, क्योंकि अगर एक बार आप उनका होमवर्क कर देंगे या तो वह खुद से होमवर्क कभी-भी नहीं करना चाहेगा। इसलिए जरूरी है कि उन्हें होमवर्क कराने के दौरान चीजों को और रोचक बनाते हुए उन्हें सीखने और खुद से होमवर्क करने के लिए प्रेरित करें। ❀

(शिक्षिका योगिता जिंदल से बातचीत पर आधारित)

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

तेज धूप से स्किन टैनिंग आजमाएं ये घरेलू उपाय

गर्मी के मौसम में स्किन पर तेज धूप का असर दिखने लगता है। दरअसल, कैप, दुपट्टा या छाता से कवर करने के बाद भी दिन में घर से बाहर निकलने पर थोड़ी-बहुत टैनिंग हो ही जाती है। दरअसल, सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों के संपर्क में आने से हमारी स्किन डल पड़ने लगती है। स्किन के कॉम्प्लेक्शन में अंतर आने लगता है। ऐसे में धूप के असर से बचने के लिए आप कुछ होममेड फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं, जो आपकी स्किन को टैनिंग से बचाए रखेंगे।

पपीता फेस पैकः यदि आपका चेहरा धूप में अधिक समय तक रहने से डल पड़ गया है तो पपीते का फेस पैक काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए आप पका हुआ पपीता और नीबू लें। पपीते का छिलका उतारकर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मैश कर लें और इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदें मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर प्राकृतिक तरीके से सूखने के बाद ताजे पानी से चेहरा धो डालें। इसे आप रोजाना नियमित रूप से लगा सकती हैं।

शहद-पपीते का फेस पैकः सन टैन हटाने के लिए शहद और पपीते का फेस पैक भी काफी सहायक होता है। आप थोड़ा-सा पपीता मैश करके इसमें कुछ बूंदें शहद की मिलाकर फेस पैक तैयार कर लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर सूखने दें और बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। यह पैक सन टैन को हटाने के साथ ही त्वचा को पोषण भी देता है, जिससे आपकी स्किन सॉफ्ट बन जाती है।

नीबू का फेस पैकः नीबू का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दूध को कटोरी में मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधे घंटे लगा रहने दें और बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा की रंगत निखारने का प्राकृतिक तरीका है। दूध में मौजूद नेचुरल फैट और मिनरल्स, स्किन को टोन करते हैं और मैग्नीशियम, कैल्शियम आदि स्किन को पोषण प्रदान करते हैं।

एलोवेरा जैल-हल्दीः तीन चम्मच एलोवेरा जैल, एक चम्मच हल्दी और दो चम्मच शहद को एक कटोरी में मिलाकर पेस्ट बना लें। इस फेस पैक को चेहरे पर लगाने के 20 मिनट बाद पानी से धो डालें। इसे आप हफ्ते में एक दिन लगा सकती हैं। एलोवेरा जैल की कुछ बूंदें रोजाना चेहरे पर लगाने से त्वचा की रंगत निखरती है और स्किन टैन की समस्या से निजात मिलती है। ❀

आप वर्किंग वूमेन हों या होम मेकर, जरूरत पड़ने पर दिन के समय भी घर से बाहर निकलना ही पड़ता है। ऐसे में हीट स्ट्रोक से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी डाइट को लेकर कॉन्शस रहें।

डाइट रखें सही नहीं होगा हीट स्ट्रोक

डाइट सजेशन

डॉ. अंशु चौहान, डाइटीशियन

इन दिनों गर्मी अपने चरम पर है। दिन के समय तो तापमान बहुत बढ़ जाता है। ऐसे में अगर घर से बाहर निकलना पड़े तो लू लगने यानी हीट स्ट्रोक का रिस्क होता है। इससे आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। लू से बचने के लिए अन्य सावधानियों के साथ अपनी डाइट का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है।

इनका करें सेवनः इन तपिश भरे दिनों में सबसे अधिक ध्यान हाइड्रेशन पर होना चाहिए। हमारे शरीर का लगभग 60-70 प्रतिशत हिस्सा पानी का होता है, लेकिन तेज गर्मी की वजह से पसीने के जरिए हम न केवल शरीर में मौजूद पानी बल्कि जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे सोडियम और पोटेशियम भी खोते रहते हैं। इसकी भरपाई के लिए खीरा, तरबूज और लौकी जैसी सब्जियों और फलों का सेवन फायदेमंद है। इनमें 90 प्रतिशत से अधिक पानी होता है। तरबूज में मौजूद लाइकोपिन, त्वचा को सूरज की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचाता है। वहीं खीरा शरीर को ठंडक देता है और इसमें मौजूद फाइबर कब्ज जैसी समस्याओं को भी दूर रखता है। जो अकसर गर्मी में पानी की कमी से हो जाती है। इन दिनों प्याज का सेवन भी लू से बचाने में कारगर माना जाता है, क्योंकि इसमें क्वेरसेटिन नामक तत्व होता है, जो गर्मी के प्रभाव को कम करने में मददगार साबित होता है। नियमित छोटे-छोटे मील्स, शरीर को कार्बोहाइड्रेट प्रदान करते हैं, जो गर्मी में ऊर्जा के मुख्य स्रोत होते हैं। घर का बना ताजा खाना और मौसमी फलों का सेवन आपको गर्मी में भी ऊर्जावान और सुरक्षित रखेगा।

उपयोगी पेय पदार्थः इन दिनों पेय पदार्थों में छाछ और नीबू पानी पीना सबसे फायदेमंद है। छाछ एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक है, जो हमारे पाचनतंत्र को दुरुस्त रखने में सहायक होता है। जबकि नीबू पानी विटामिन-सी और इलेक्ट्रोलाइट्स का भंडार है। इसके अलावा आम का पन्ना, लू से बचने का पुराना, कारगर घरेलू तरीका है। कच्चे आम में मौजूद एसिड और पैक्टिन नामक पदार्थ, शरीर को झुलसाने वाली गर्मी से लड़ने की शक्ति देते हैं। इनके अलावा सत्तू का शरबत, प्रोटीन का एक बेहतरीन और सस्ता माध्यम है, जो शरीर को अंदर से ठंडा रखता है और लंबे समय तक ऊर्जा देता है। नारियल का पानी प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट्स (पोटेशियम, सोडियम, मैग्नीशियम) से भरपूर और डिहाइड्रेशन रिकवरी में सहायक होता है। इस बात को भी याद रखें कि गर्मी के दिनों में प्यास लगने का इंतजार ना करें, बल्कि हर एक घंटे में थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें।

क्या न खाएंः इन दिनों तला-भुना और मसालेदार खाना पचाने में शरीर को बहुत अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिससे आंतरिक गर्मी बढ़ती है। समोसे, पकौड़े या भारी ग्रेवी वाली सब्जियां, एसिडिटी और पेट में जलन पैदा करती हैं। इसी तरह कैफीन (चाय और कॉफी) का सेवन कम करना चाहिए। ये पदार्थ डाइयूरेटिक होते हैं, जिसका मतलब है कि ये शरीर से पानी को बाहर निकालते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा चीनी वाले ठंडे पेय पदार्थ या सोडा पीना भी सही नहीं होता है। साथ ही इस मौसम में रेड मीट, शराब और भारी प्रोटीन वाले फूड्स से परहेज करना चाहिए। बासी खाना भी नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा रहता है। ❀

प्रस्तुतिः संध्या रानी

खबर संक्षेप

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक किया गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस टीम ने गश्त के दौरान शहर के कीर्तिनगर क्षेत्र से एक युवक को 7 ग्राम 72 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सेल प्रभारी ने बताया कि थना की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान शहर की कीर्तिनगर क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सामने से एक युवक पैदल आता दिखाई दिया जो पुलिस को देखकर अचानक वहां से भागने का प्रयास करने लगा। शक के आधार पर पुलिस ने उक्त युवक को काबू कर उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से 7 ग्राम 72 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान बलवीर सिंह उर्फ लंबू पुत्र रामजी लाल निवासी गांव माधोसिंघाना जिला सिरसा के रूप में हुई है।

पूर्व विधायक सहीराम को दी श्रद्धांजलि

सिरसा। बिश्नोई सभा सिरसा की बैठक हुई जिसमें सभी सदस्यों ने संयुक्त पंजाब के अबोहर हलका के पूर्व जनसंघ विधायक व पूर्व अध्यक्ष, अखिल भारतीय बिश्नोई महासभा चौधरी सहीराम धारणियां के निधन पर गहरा शोक प्रकट किया। सभी सदस्यों ने दो मिनट का मौन रखकर दिवंगत आत्मा को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यकारिणी व अन्य उपस्थित गणमान्य सदस्यों ने अपने संबोधन में कहा कि चौधरी सहीराम का जीवन अत्यन्त सरल व उच्चकोटि के विचारों का था। 104 वर्ष की आयु में भी वो अपने फार्म हाऊस पर यथाशक्ति खेती का कार्य संभालने में व हाथ से काम करने से परहेज नहीं करते थे। उनका खानपान व जीवन शैली अति सरल व प्रेरणादायक थी।

चोरी की बाइक सहित आरोपी को किया काबू

फतेहाबाद। थाना सदर टोहाना पुलिस ने वाहन चोरी के मामले में एक आरोपी को चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान बोस्ती निवासी सुनील उर्फ लीलू पुत्र सुभाष के रूप में हुई है। थाना सदर टोहाना प्रभारी ने बताया कि बोस्ती निवासी सतबीर सिंह पुत्र लालचंद ने पुलिस को एक शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत के अनुसार, 13-14 मई की रात को उनकी मोटरसाइकिल घर के बाहर खड़ी थी, जिसे कोई अज्ञात चोर चुरा ले गया था। पीड़ित ने अपने स्तर पर भी बाइक की काफी खोजबीन की, लेकिन जब कोई सुराग नहीं मिला, तो उन्होंने पुलिस की शरण ली।

राजकीय कॉलेज में इग्नू परिचय सम्मेलन

फतेहाबाद। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के जनवरी 2026 सत्र में प्रवेश लेने वाली विद्यार्थियों के लिए परिचय सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अध्ययन केंद्र 1031 के समन्वयक डॉ. गुरनाम चंद ने कहा कि अध्ययन केंद्र इग्नू के उच्च मापदंडों एवं शिक्षा की गुणवत्ता को ध्यान में रखते हुए सदैव छात्राओं की सेवा के लिए तत्पर रहेगा। उन्होंने उपस्थित विद्यार्थियों को इग्नू की वेबसाइट के महत्व एवं उपयोगिता के बारे में विस्तार से जानकारी दी तथा असाइनमेंट के महत्व पर प्रकाश डाला।

मोदी सरकार के 12 साल पूर्ण होने पर होंगे कार्यक्रम

फतेहाबाद। भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व के 12 वर्ष पूरे होने पर 5 से 21 जून तक राज्यभर में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इसके सफल संचालन के लिए भाजपा जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य से चर्चा के बाद नियुक्तियों की घोषणा की है। जिला सचिव संकेत गर्ग को अभियान का संयोजक बनाया गया है, जबकि मंडल महामंत्री विजय जांगड़ा, भाजयुमो जिला उपाध्यक्ष अशोक कम्बोज और भाजयुमो जिला कार्यकारिणी सदस्य संदीप ताखर को सह-संयोजक की जिम्मेदारी सौंपी गई है। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने बताया कि 8 से 12 जून तक मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित होंगे।

नशा तस्करी से बनाई काली कमाई पर कानून का चला चाबुक

दो तस्करों की 23 लाख की जायदाद को किया जब्त

डबल एक्शन रणनीति के तहत की जा रही कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाते हुए अपराधियों पर चौतरफा प्रहार शुरू कर दिया है। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर के नेतृत्व और एएसपी दिव्यांशी सिंगला की निगरानी में चलाई जा रही डबल एक्शन रणनीति के तहत अब तस्करों को न सिर्फ जेल भेजा जा रहा है, बल्कि उनकी अवैध रूप से अर्जित संपत्तियों को भी फ्रीज किया जा रहा है। इसी कड़ी में पुलिस ने दो कुख्यात नशा तस्करों की 23 लाख रुपये से अधिक की चल-अचल संपत्ति को कानूनन फ्रीज कर दिया है, जिसकी वर्तमान बाजार कीमत करीब 80 लाख रुपये आंकी जा रही है। जिला पुलिस इस अभियान के तहत अब तक कुल 7 तस्करों की करीब 1.75 करोड़ रुपये की अवैध संपत्तियां फ्रीज कर चुकी है, जिससे नशा माफियाओं की आर्थिक कमर पूरी तरह टूट गई है।

एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए बताया कि सीआईए फतेहाबाद की टीम ने आदतन नशा तस्कर विकास निवासी ढाणी ढाबी खुर्द के खिलाफ सख्त कार्रवाई अमल में लाई है। वर्ष 2025 में हेरोइन तस्करी के आरोप में पकड़े गए इस आरोपी की गहन वित्तीय जांच की गई, जिसमें उसकी संपत्ति वैध आय से कहीं अधिक पाई गई। इसके बाद सफेमा नई दिल्ली की मंजूरी लेकर एनडीपीएस एक्ट के तहत आरोपी का 7 कनाल में बना रिहायशी मकान फ्रीज कर दिया गया, जिसकी अनुमानित कीमत 16.60 लाख रुपये है।

आरोपी विकास एक आदतन नशा तस्कर निकला और उसके खिलाफ 2019 में पहला केस दर्ज हुआ था। एएसपी ने बताया कि दूसरे मामले में थाना सदर रतिया की महमड़ा चौकी पुलिस ने बड़ी कार्रवाई करते हुए चूरा पोस्त तस्करी के आरोपी हेतराम उर्फ हेतु की वित्तीय प्रोफाइलिंग की। तस्करी की कमाई से अर्जित की गई उसकी संपत्तियों को चिन्हित कर पुलिस ने उसकी दो कारें तथा एक मोटरसाइकिल को फ्रीज कर दिया है। इन जब्त किए गए वाहनों की कुल कीमत लगभग 6.10 लाख रुपये बताई जा रही है। हेतराम लंबे समय से चूरापोस्त व अन्य नशीले पदार्थों की तस्करी में संलिप्त था।

पुलिस विभाग का यह सख्त रुख साफ करता है कि अब कार्रवाई केवल मुख्य आरोपियों तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि नशा तस्करी की पूरी सप्लाई चेन को ध्वस्त किया जाएगा। एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने चेतावनी दी है कि कई अन्य तस्कर भी पुलिस की रडार पर हैं और यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। इसके साथ ही पुलिस ने आमजन से नशा तस्करों की सूचनाएं साझा करने की अपील की है और पहचान गुप्त रखने का भरोसा दिया है।

फतेहाबाद। आरोपी विकास की अटेच की गई सम्पति तथा आरोपी हेतराम की अटेच की गई सम्पति। फोटो : हरिभूमि

पुलिस का नशा तस्करों पर बड़ा प्रहार : सात माह में करीब 10 करोड़ का नशीला पदार्थ जब्त

सिरसा। जिला पुलिस ने नशा तस्करों पर बड़ा प्रहार करते हुए उनकी कमर तोड़ी। 24 अक्टूबर से लेकर अब तक जिला पुलिस द्वारा विशेष अभियान में करीब 10 करोड़ रुपए के नशीले पदार्थ बरामद किए गए हैं। इस अवधि में ही कुल 298 मामले दर्ज कर 547 आरोपितों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि पुलिस टीमों ने विभिन्न अभियानों के दौरान आरोपियों के कब्जे से 4 किलो 75 ग्राम हैरोइन, 11 किलो 500 ग्राम अफीम, 789 किलो 490 ग्राम डोडा चूरापोस्त, 45 किलो गांजा पत्ती तथा 13 ग्राम 123 मिलीग्राम कोकीन बरामद की है। इसके अलावा शराब तस्करों एवं खुर्दा संचालकों के खिलाफ चलाए गए अभियान के तहत आबकारी अधिनियम के अंतर्गत 115 मामले दर्ज कर 117 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने इनके कब्जे से 7615 बोतल देसी शराब, 911 लीटर अवैध लाहन, 468 बोतल अंग्रेजी शराब तथा 1248 बोतल बीयर बरामद की। जिला पुलिस द्वारा अवैध हथियार रखने वालों के विरुद्ध भी लगातार अभियान चलाया जा रहा है। इस दौरान 33 मामले दर्ज कर 45 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 36 अवैध पिस्तौल, 52 कारतूस तथा 2 मैगजीन बरामद कर संबंधित थानों में शस्त्र अधिनियम के तहत कार्रवाई की है। इसके अतिरिक्त जुआ अधिनियम के तहत 32 मामले दर्ज कर 117 लोगों को गिरफ्तार किया गया।

फतेहाबाद। हेरोइन सहित पकड़े गए नशा तस्कर। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने लाखों की हेरोइन के साथ दो तस्कर किए काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- पुलिस ने तस्करों से स्कोडा कार भी बरामद की

नशा तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस की एंटी नारकोटिक्स सेल को बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए लाखों रुपये कीमत की 101 ग्राम हेरोइन के साथ दो अंतरराज्यीय नशा तस्करों को रंगे हाथ गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों के कब्जे से तस्करी में इस्तेमाल की जा रही एक स्कोडा रैपिड कार भी बरामद की गई है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान पंजाब के मानसा जिले की बुढलाडा तहसील के गांव पिपलिया निवासी संदीप सिंह और फिरोजपुर जिले के गांव पिरूवाला निवासी लवप्रीत के रूप में हुई है।

मिली जानकारी के अनुसार, एएनसी सेल फतेहाबाद के एएसआई राम अवतार को पुख्ता गुप्त सूचना मिली थी कि उक्त दोनों आरोपी पंजाब से हेरोइन की एक बड़ी खेप खरीदकर रतिया क्षेत्र में सप्लाई करने के लिए स्कोडा कार में सवार होकर आ रहे हैं। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने तुरंत रतिया-बुढलाडा रोड पर स्थित इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप के पास नाकाबंदी की और आने-जाने वाले संदिग्ध वाहनों की चेकिंग शुरू कर दी। नाकाबंदी के दौरान जब पंजाब नंबर की एक संदिग्ध स्कोडा रैपिड कार वहां पहुंची, तो पुलिस टीम को सामने देखकर चालक ने घबराहट में गाड़ी को वापस मोडऩे का प्रयास किया। पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए कार को चारों तरफ से घेर लिया और दोनों युवकों को काबू कर लिया। उनकी मौजूदगी में जब युवकों की तलाशी ली गई, तो आरोपी संदीप सिंह की जींस की जेब से 101 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

फतेहाबाद। क्षत्रिय राजपूत महासभा द्वारा लगाई गई छबील।

क्षत्रिय राजपूत महासभा ने धूमधाम से मनाई जयंती, मीठे पानी की लगाई छबील

फतेहाबाद। क्षत्रिय राजपूत महासभा और मारू राजपूत महासभा, फतेहाबाद के संयुक्त तत्वावधान में लजीज होटल के सामने वीर शिरोमणि भदावर वंश के कुल दीपक महाराजा रज्जूराव भदावर की 818वीं जयंती गंगा दशहरा तथा वीर महाप्रतापी आल्हा जी की जयंती बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इस पावन अवसर पर ज्येष्ठ शुक्ल दशमी व भीषण गर्मी को देखते हुए राहगीरों के लिए ठंडे और मीठे पानी की छबील भी लगाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्षत्रिय राजपूत महासभा के अध्यक्ष जितेन्द्र भदौरिया और उपाध्यक्ष किरण पाल चन्देल ने की। समारोह का शुभारंभ उपस्थित सदस्यों द्वारा महाराजा रज्जूराव भदावर और वीर आल्हा जी के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर नमन करने के साथ हुआ। जिलाध्यक्ष जितेन्द्र भदौरिया ने महाराजा रज्जूराव भदावर के गौरवशाली इतिहास पर प्रकाश डाला। वहीं, उपाध्यक्ष किरण पाल चन्देल ने वीर योद्धा आल्हा की वीरता को प्रसिद्ध काव्य पंक्तियों बड़े लड़ैया महोबे वाले, खनक-खनक बाजी तलवार के माध्यम से याद किया। इस संयुक्त आयोजन में प्रवीन चन्देल, रमेश चौहान, रणवीर भाटी, रवि राठौड़, प्रथमवीर सिसोदिया, विजय चौहान, वीरेंद्र सिंह शेखावत, महेन्द्र राठौड़, रोशन लाल, जगदीश धोकर, सुमित सिसोदिया, पवन चौहान एडवोकेट, सुरेन्द्र भताना, रघुवीर सिंह, रघुराज सिंह, विक्रम सिंह, दिलीप कुलका, सुरेन्द्र कुलका, ऋषभ सिसोदिया, गुरमेहर सिसोदिया सहित मारू राजपूत महासभा से राहुल राना, रमेश तंवर, दीपक तंवर, रामप्रसाद चौहान, सूरजमल चौहान और रंजीत सिंह राना आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

किसान-मजदूर एकजुट होकर अपने हकों की लड़ाई लड़ें : बलवान पूनिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चोपटा

- सिरसा जिले के गांव शक्कर मंदोरी में किसान-मजदूरों ने महापंचायत में भरी हुंकार

हरियाणा के सिरसा जिले के गांव शक्कर मंदोरी में सोमवार को किसान मजदूर महापंचायत आयोजित की गई। जिसमें हरियाणा तथा निकटवर्ती प्रदेश राजस्थान के कई किसान नेताओं ने शिरकत की। महापंचायत में मुख्य मुद्दे सेमनाले की सफाई, जल भराव की समस्या, और फसल खराबे का मुआवजा को किसान मजदूर महापंचायत में उठाया गया। शक्करमंदौरी व शाहपुरिया के किसानों द्वारा आयोजित इस महापंचायत में भादरा के पूर्व विधायक कामरेड बलवान पूनिया, किसान नेता कामरेड मंगेज चौधरी, किसान नेता संदीप धीरणवास, कांग्रेस जिला अध्यक्ष संतोष बेनीवाल, सरपंच रिटा कासनियां, प्रहलाद सिंह भारूखेड़ा, कामरेड सुरजीत सिंह, सुरेश ढाका, मंजू आजाद इनेलो नेत्री सुनैना चौटाला सहित स्थानीय किसान नेता पहुंचे। भादरा के पूर्व विधायक बलवान पूनियां ने कहा कि सरकार किसानों की समस्याओं पर कोई ध्यान नहीं दे रही है। सभी को एकजुट होकर लड़ाई लड़नी पडेगी। इनेलो नेत्री सुनैना चौटाला ने कहा कि समय रहते हुए सेमनाले की सफाई की जाए व फसल खराब हुई है उसका मुआवजा भी दिया जाए। इस दौरान 3 जून को ओटू हेड पर एक किसान महा पंचायत का आयोजन किया जाएगा।

चोपटा। महापंचायत में जुट किसान। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जगदीश चाडीवाल, राजेंद्र औलख, नैन्सी औलख, संदीप कासनियां, रोहताश पूनियां, मुकेश चाहरवाला, गुरदत कंबोज, हरजिंद्र सिंह, राजेंद्र बालासर, ओमप्रकाश डूडी, दयाराम सहारण, अरविंद रायपुर, बलराम सहारण सहित सैकड़ों किसान मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

पुलिस ने ढूंढे गुम हुए 9 मोबाइल, मालिकों को सौंपे

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर के निर्देशन में साइबर थाना फतेहाबाद ने आधुनिक तकनीक का प्रभावी उपयोग करते हुए बड़ी सफलता हासिल की है। साइबर टीम ने सतर्कता बरतते हुए विभिन्न शिकायतों के आधार पर गुम हुए 09 मोबाइल फोन सफलतापूर्वक रिकवर कर लिए हैं, जिनकी अनुमानित कीमत लाखों रुपये है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एसपी निकिता खट्टर ने स्वयं ये मोबाइल फोन उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि आमजन की समस्याओं का त्वरित और प्रभावी समाधान करना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

मथुरा पंचायतों के निरीक्षण के लिए प्रतिनिधिमंडल रवाना

फतेहाबाद। फतेहाबाद जिले से सरपंचों एवं पंचों के प्रतिनिधिमंडल को उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले की पंचायतों का निरीक्षण करने के लिए रवाना किया गया। इस अवसर पर जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप सिंह ने झंडी दिखाकर प्रतिनिधिमंडल को रवाना किया। अधिकारियों ने बताया कि इस अध्ययन दौरे का उद्देश्य प्रतिनिधिमंडल को पंचायतों में किए जा रहे विकास कार्यों, स्वच्छता प्रबंधन, ग्रामीण विकास योजनाओं तथा पंचायत प्रशासन की कार्यप्रणाली से अवगत करवाना है, ताकि फतेहाबाद जिले की पंचायतों में भी बेहतर व्यवस्थाओं एवं विकास मॉडल को अपनाया जा सके।

15 दिवसीय सह योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर संपन्न

सिरसा। पतंजलि योग समिति, भारत स्वाभिमान, युवा भारत तथा पतंजलि किसान सेवा समिति जिला सिरसा के संयुक्त तत्वावधान में सिरसा में चल रहे 15 दिवसीय सह योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का सोमवार को समापन हो गया। इस अवसर परयोग शिक्षिका सीमा नंदा ने कहा कि आज व्यक्ति तनाव, डिप्रेशन, गुस्सा और बेचैनी की जिंदगी जी रहा है। बेशक सुख सुविधा और पैसा बहुत इकट्ठा हो गया, फिर भी शांत नहीं हो पा रहा। उसके लिए केवल एक ही सरल मार्ग है कि हम अपने भूतकाल और भविष्यकाल में न रहकर वर्तमान में जीने का प्रयास करें।

ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान शिक्षा शिविरों के आयोजन पर जताया एतराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान शिक्षा शिविरों के आयोजन पर हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने कड़ा एतराज जताया है। संघ के फतेहाबाद जिला प्रधान राजपाल मिताथल, सचिव देसराज माचरा, कैशियर जगजीत मुड़ाही और वरिष्ठ उपप्रधान डॉ. नीतू डुडेजा सहित प्रमुख पदाधिकारियों ने सरकार और शिक्षा विभाग को आड़े हाथों लिया। उन्होंने आरोप लगाया कि 25 से 31 मई तक भाषा शिक्षण के नाम पर आयोजित किए जा रहे शिविरों के जरिए विद्यार्थियों और शिक्षकों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। संघ के नेताओं ने कहा कि एक तरफ तो विभाग ने 21 मई को पत्र जारी कर भीषण गर्मी से बचाव की हिदायतों के साथ 25 मई से 30 जून तक प्रदेश के स्कूलों में छुट्टियां घोषित कर दी हैं, वहीं दूसरी तरफ इस तरह के शिविर और सेमिनार लगाकर अपने ही आदेशों की धज्जियां उड़ाई जा रही हैं।

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते अध्यापक संघ के पदाधिकारी।

ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी की बैठक, व्यापार प्रकोष्ठ का विस्तार

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी की महत्वपूर्ण बैठक राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ की अध्यक्षता में क्लीनमैन ड्राई क्लीनिंग सर्विस, सन्यास आश्रम रोड फतेहाबाद में आयोजित की गई। बैठक में विशेष तौर पर संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सूर्यवंशी साहिब दयाल वधवा मौजूद रहे। बैठक में व्यापार मंडल के जिला अध्यक्ष अर्जुन कटारिया एवं उपाध्यक्ष रामचंद्र सेठी ने संगठन को मजबूत बनाने और व्यापार प्रकोष्ठ के विस्तार को लेकर विस्तृत विचार-विमर्श किया। इस दौरान संगठन में नई नियुक्तियों की घोषणा की गई और विभिन्न पदों पर जिम्मेदारियां सौंपी गई। बैठक में उपस्थित पदाधिकारियों ने संगठन को सामाजिक और व्यापारिक स्तर पर और अधिक सक्रिय बनाने का संकल्प लिया। बैठक के दौरान व्यापार प्रकोष्ठ की नई नियुक्तियों की घोषणा करते हुए रवि फुटेला को उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया।

एससी-एसटी एक्ट के मामले तुरंत निपटाएं अधिकारी: डीसी

सिरसा। उपायुक्त शांतनु शर्मा की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित उपायुक्त कार्यालय कक्ष में अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 के तहत गठित जिला स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिले में दर्ज विभिन्न मामलों, पीड़ितों को दी गई आर्थिक सहायता, लंबित प्रकरणों तथा संबंधित विभागों द्वारा की जा रही कार्रवाई की समीक्षा की गई। बैठक में अधिकारियों ने बताया कि कुछ मामलों में आर्थिक सहायता जारी की जा चुकी है, जबकि कुछ दस्तावेजी प्रक्रिया पूर्ण न होने आदि के कारण पेंडिंग हैं। उपायुक्त ने संबंधित विभागों एवं पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि लंबित मामलों में आवश्यक कार्रवाई प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण की जाए।

प्रसिद्ध कथावाचक सुकीर्ति भारती के भजनों और प्रवचनों से निहाल हुए श्रद्धालु

सनातन धर्म के कारण ही आज हमारा अस्तित्व : विधायक भ्याना

- श्री सनातन धर्म मंदिर में वार्षिक महोत्सव के उपलक्ष्य में भव्य सत्संग का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

रामनिवास मोहल्ला स्थित श्री सनातन धर्म मंदिर में वार्षिक महोत्सव के उपलक्ष्य में भव्य सत्संग समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के पहले दिन हांसी से भाजपा विधायक विनोद भ्याना ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए विधायक विनोद भ्याना ने कहा कि आज अगर हम सनातनियों का कोई अस्तित्व है, तो वह केवल सनातन धर्म के कारण ही है। उन्होंने सनातनी होने पर गर्व जताते हुए कहा कि अयोध्या में भव्य श्रीराम मंदिर का निर्माण देश की जनता और सभी सनातनियों के सामूहिक सहयोग व समर्थन का परिणाम है।

अपने संबोधन में विधायक भ्याना ने पूर्ववर्ती सरकारों पर निशाना साधते हुए कहा कि पहले सनातन को पीछे धकेलने का काम किया गया, लेकिन आज केंद्र और प्रदेश में सनातन को गौरव देने वाली सरकार है। उन्होंने फतेहाबाद की जनता के प्रति आभार जताते हुए कहा कि हरियाणा सरकार ने उन्हें फतेहाबाद की सेवा की जिम्मेदारी सौंपी है और यहां के लोगों से उन्हें हमेशा भरपूर स्नेह मिला है। मंदिर के बाहर से ही भगवान जगन्नाथ के दर्शन कर उनका मन प्रफुल्लित हो गया। समारोह के मुख्य आकर्षण प्रसिद्ध कथावाचक सुकीर्ति भारती जी महाराज रहे। उन्होंने भक्त रविदास, गंगा मैया और भगवान के पावन प्रसंगों को सुनाकर पंडाल में मौजूद श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। सुकीर्ति भारती जी महाराज ने कहा कि भगवान दयालु और कृपालु हैं, लेकिन उनकी कृपा का पात्र बनने के लिए हमें निष्काम भाव से खुद को समर्पित करना होगा। जो जीवनभर प्रभु का सिमरन करते हैं, अंत समय में भगवान के विशेष दूत उन्हें लेने आते हैं। इस धार्मिक महोत्सव में विशिष्ट अतिथि के रूप में राहुल गोयल, रमेश मुटरेजा, डॉ. उमेश शर्मा, हुक्मचंद तनेजा, डॉ. केशव गोस्वामी, भवानी सिंह और पार्षद प्रतिनिधि मनोज नारंग उपस्थित रहे।

इनकी रही भूमिका

कार्यक्रम को सफल बनाने में मंदिर प्रबंधन कमेटी के लख्मीचंद सरदाना, प्रवीण जिंदल, जगत रुखाया, लवकेश लूथरा, चंद्र मेहता, हंसराज नारंग, विजय बांगा, संजीव गोस्वामी, हरीश कथूरिया, सुभाष खुराना, केवल रुखाया, लेखराज नारंग और पुजारी राकेश शर्मा सहित शहर के अनेक गणमान्य नागरिकों ने अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

फतेहाबाद। सुकीर्ति भारती जी महाराज से आशीर्वाद लेते विधायक विनोद भ्याना।

खबर संक्षेप

समाधान शिविर में आई 11 जनशिकायतें

सिरसा। डीआरओ संजय कुमार ने सोमवार को समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनी और उपस्थित विभागों को समाधान के निर्देश दिए। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर समाधान शिविरों का आयोजन किया गया, जिला में आयोजित समाधान शिविरों में कुल 11 शिकायतें दर्ज की गई। डीआरओ संजय कुमार ने कहा कि समाधान शिविर जनसेवा का सशक्त माध्यम हैं, जिनका मुख्य उद्देश्य सरकारी सेवाओं की का लाभ बिना किसी परेशानी अथवा बिना देरी किए प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना है।

अत्याचार निवारण अधिनियम पर बैठक

सिरसा। अनुसूचित जाति एवं जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत उपमंडल स्तरीय स्थायी निगरानी समिति तथा मैनुअल स्कैवेंजर्स की पहचान एवं पुनर्वास से संबंधित बैठक उपमंडल अधिकारी मोहित कुमार की अध्यक्षता में उपमंडल कार्यालय में आयोजित की गई। इस दौरान उन्होंने निर्देश दिए कि एससी/एसटी वर्ग के किसी भी व्यक्ति के साथ दुव्र्यवहार की स्थिति में तुरंत मामला दर्ज किया जाए व पीड़ित को नियमानुसार आर्थिक सहायता उपलब्ध करवाई जाए।

जिया ऑल इंडिया स्केटिंग चैंपियनशिप में रही प्रथम

सिरसा। शिमला के ऑकलैंड हाउस में संपन्न हुई 7वीं ओपन स्केटिंग प्रतियोगिता में सिरसा की जिया ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-1, एएफएस, सिरसा की कक्षा 10वीं की छात्रा जिया ने कोच रवीना के मार्गदर्शन में इस प्रतियोगिता के अंडर-14 आयु वर्ग में भाग लिया और प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। इस उपलब्धि पर जिया ने अपनी कोच रवीना, माता-पिता एवं विद्यालय के प्राचार्य का आभार व्यक्त किया।

भाजपा की गलत नीतियों से आमजन परेशानः शर्मा

सिरसा। प्रदेश युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मोहित शर्मा ने बढ़ती महंगाई को लेकर सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि भाजपा सरकार की गलत आर्थिक नीतियों के कारण आम जनता का जीवन बेहद कठिन हो गया है। मोहित नें कहा कि पेट्रोल और डीजल की कीमतों में लगातार वृद्धि हो रही है, जिसका सीधा असर आम आदमी पर पड़ रहा है। तेल की कीमतें बढने से रोजमर्रा की जरूरत की वस्तुओं के दाम भी लगातार बढ़ रहे हैं। खाने-पीने की चीजों से लेकर अन्य जरूरी सामान महंगे हो रहे हैं।

डीसी ने की राजनीतिक प्रतिनिधियों के साथ बैठक

सिरसा। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी शांतनु शर्मा की अध्यक्षता में सोमवार को राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में मतदाता सूची के गहन पुनरीक्षण, वर्ष 2002 की मतदाता सूची के साथ मैपिंग प्रक्रिया तथा पात्र मतदाताओं के नाम जोडने और अपात्र मतदाताओं के नाम हटाने संबंधी चर्चा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक में बताया कि मतदाता सूची की मैपिंग के लिए वर्ष 2002 की मतदाता सूची आवश्यक होगी।

तीन साल में छह बार टूटी पाइप, एक माह से अवरुद्ध है यातायात

शहरवासियों के लिए परेशानी का कारण बनी स्टार्म वॉटर प्रोजेक्ट की पाइप लाइन

एक माह पूर्व डबवाली रोड पर हनुमान मंदिर के निकट में लीकेज हुई पाइप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

स्टॉर्म वाटर प्रोजेक्ट शहरवासियों के लिए परेशानी का कारण बन गया है। शहर की मुख्य सडक़ों को खोद कर छोड़ दिया गया है, वहीं डबवाली रोड पर बिछायी गई पाइप लाइन तीन साल में छठी बार लीक हो चुकी है। पिछले एक माह से डबवाली रोड पर यातायात अवरूद्ध है। अब टूटे हुए हिस्से को बदलने का कार्य किया जा रहा है।

नगर परिषद द्वारा करीब 3 साल पहले बरसाती पानी की निकासी के लिए पाइप लाइन बिछायी गई थी। इस दौरान घटिया पाइपों और ड्राइंग के अनुसार कार्य न किए जाने के आरोप लगे। स्थानीय भाजपा नेताओं व आरएसएस के स्वयंसेवकों की ओर से तत्कालीन स्थानीय निकाय मंत्री डा. कमल गुप्ता से शिकायत की, उनकी ओर से जांच कमेटी गठित करने के आदेश भी दिए गए। लेकिन जांच हवा हो गई।

■ तीन साल पहले बरसाती पानी की निकासी के लिए बिछाई थी लाइन

सिरसा। डबवाली रोड पर पाइप लाइन डालने के लिए अवरूद्ध की गई सडक़। फोटो : हरिभूमि

डबवाली रोड पर लीक हुई पाईप

स्टार्म वॉटर प्रोजेक्ट का पहला चरण पूरा भी नहीं हुआ था कि डबवाली रोड पर पाइप लीक हो गई। सडक़ फाडक़र पानी बाहर आ गया। कई माह तक सडक़ अवरूद्ध रहीं। फिर पाइप का टुकड़ा बदला गया, फिर सडक़ बनाई गई। अगली बरसात में फिर पाइप फट गई, फिर सडक़ तोड़ी गई, फिर पाइप बदली गई। अब तक पांच बार पहले लीकेज हो चुकी। अब एक माह पूर्व डबवाली रोड पर हनुमान मंदिर के निकट पाइप में लीकेज हुई, जिसे अब रिपेयर किया जा रहा है।

खुले बरसाती नाले से लोग परेशान, स्लैब डालने की

सिरसा। डबवाली रोड क्षेत्र में खुले बरसाती नाले से स्थानीय लोगों की परेशानी बढ़ गई है। नाले के अधिकांश हिस्से पर स्लैब नहीं होने के कारण आसपास गंदगी फैली रहती है और बदबू से लोगों का निकलना मुश्किल हो जाता है। क्षेत्रवासियों ने प्रशासन से नाले को ढकने के लिए स्लैब लगाने या पाइप लाइन बिछाने की मांग उठाई है। स्थानीय निवासी कुलदीप शर्मा ने बताया कि पिछले करीब एक वर्ष से वे इस समस्या को लेकर अधिकारियों के चक्कर काट रहे हैं, लेकिन अब तक कोई समाधान नहीं हुआ। समस्या समाधान शिविरों और सीएम विंडो पर भी शिकायत दी जा चुकी है, इसके बावजूद केवल आश्वासन ही मिल रहे हैं। लोगों का कहना है कि खुले नाले में हर समय गंदगी जमा रहती है, जिससे आसपास बदबू फैलती है। बेसहारा पशु और आवारा कुत्तों का भी यहां जमाव?ा लगा रहता है। दुकानदारों के अनुसार नियमित सफाई नहीं होने से ग्राहकों को परेशानी होती है और क्षेत्र की छवि भी खराब हो रही है। क्षेत्रवासियों ने आरोप लगाया कि संबंधित विभाग को हर साल केवल बारिश के मौसम में ही नालों की याद आती है। बारिश शुरू होने के बाद सफाई और मरम्मत की औपचारिकताएं पूरी कर दी जाती हैं, लेकिन स्थायी समाधान की दिशा में कोई कदम नहीं उठाया जाता। लोगों ने जल्द नाले को ढकने की मांग की है, ताकि गंदगी और दुर्घटनाओं के खतरे से राहत मिल सके।

शिविर में विशेषज्ञों ने जांचा 550 रोगियों का स्वास्थ्य

सिरसा। निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का शुभारंभ करते हुए।

■ वीर सुभाष चंद्र बोस फाउंडेशन ने की सामाजिक पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सामाजिक संस्था वीर सुभाष चंद्र बोस फाउंडेशन के तत्वावधान व गुरुद्वारा श्री सिंह सभा शक्तिनगर की ओर से निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया जिसमें विशेषज्ञ चिकित्सकों ने 550 लोगों के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें उचित परामर्श दिया व जरूरतमंद मरीजों को निशुल्क दवाएं दी। फाउंडेशन के अध्यक्ष व सेवानिवृत्त प्रिंसिपल राजेश भिवाल ने बताया कि शक्तिनगर स्थित गुरुद्वारा श्री सिंह सभा में आयोजित इस स्वास्थ्य जांच शिविर का शुभारंभ रानियां के तहसीलदार शुभम कुमार व गुरुद्वारा श्री सिंहसभा के मुख्य ग्रंथी ने संयुक्त रूप से किया। शिविर के दौरान तहसीलदार शुभम कुमार ने संस्था के अध्यक्ष राजेश भिवाल की इस सामाजिक पहल की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे शिविरों से उन गरीब व जरूरतमंद लोगों को अपना उपचार करवाने में सुविधा मिलती है जो आर्थिक अभाव में अपना उपचार नहीं करवा पाते। उन्होंने अपनी ओर से संस्था को भविष्य में प्रशासनिक स्तर पर भी मदद देने का आश्वासन दिया। शिविर में अन्य गणमान्यजनों ने भी शिविर के आयोजन के लिए वीर सुभाष चंद्र बोस फाउंडेशन के अध्यक्ष राजेश भिवाल व उनकी पूरी टीम को साधुवाद दिया।

ये रहे उपस्थित

शिविर में रोगियों की जांच कर उन्हें उपचार देने के लिए फाउंडेशन के अध्यक्ष राजेश भिवाल ने संजीवनी अस्पताल, विवेक अस्पताल, इंलाइट डेंटल क्लीनिक व वरदान आरोग्य निकेतन के विशेषज्ञ चिकित्सकों का आभार प्रकट किया तथा भविष्य में भी सामाजिक कार्यक्रमों को आयोजित करने का भरोसा दिलाया। इस अवसर पर मनोज गावड़ी, सतपाल माधोसिंघाना, सुरेंद्र शर्मा, लक्की बड़ागुड़ा, देवीलाल एक्साइज विभाग, आजाद सिंह लेक्चरर, कमल कांटीवाल, चंद्रमोहन जांगड़ा, जॉनी सोनी, गुरुद्वारा श्री सिंह सभा के प्रधान स्वर्ण सिंह, सुरजन सिंह कंबोज, दर्शन सिंह, मुख्तार सिंह, दारा सिंह, जयचंद और अविनाश चंद्र सहित अनेक गणमान्यजन भी मौजूद थे। अंत में सभी के लिए लंगर भंडारे की व्यवस्था की गई व अतिथियों, सहयोगियों का सम्मान किया गया।

क्रेसण्ट स्कूल में नन्हे सितारों ने कविता पाठ प्रतियोगिता से बिखेरा प्रतिभा का जादू

■ मधुर आवाज, भावपूर्ण प्रस्तुति व आत्मविश्वास से मोहा मन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

क्रेसण्ट स्कूल परिसर में प्री-नर्सरी से सीनियर केजी तक के विद्यार्थियों के लिए रंगारंग एवं उत्साहपूर्ण कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, संप्रेषण कौशल, रचनात्मकता एवं मंच पर अपनी अभिव्यक्ति को विकसित करना था। प्रतियोगिता के दौरान नन्हें-मुन्हें विद्यार्थियों ने अपनी मधुर आवाज, भावपूर्ण प्रस्तुति एवं आत्मविश्वास से भरपूर मंच संचालन से सभी का मन मोह लिया। बच्चों द्वारा उपयोग किए गए आकर्षक एवं रंग-बिरंगे प्रॉप्स ने उनकी प्रस्तुतियों को और भी प्रभावशाली एवं जीवंत बना दिया। कार्यक्रम में बच्चों की प्रतिभा, कल्पनाशक्ति एवं आत्मविश्वास का अद्भुत संगम देखने को मिला। प्रत्येक प्रस्तुति ने उपस्थित सभी दर्शकों के चेहरे पर मुस्कान बिखेर दी और विद्यालय का वातावरण तालियों की गडग़ड़ाहट से गूंज उठा। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने विजेता विद्यार्थियों को उनकी शानदार प्रस्तुतियों के लिए हार्दिक बधाई देते हुए सभी प्रतिभागियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी की सराहना की।

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्रधानाचार्या।

प्रदेशभर में अफसरशाही हावी, नहीं हो रही आमजन की सुनवाई : दिग्विजय चौटाला

सिरसा। जेजेपी नेता दिग्विजय चौटाला युवा प्रदेशव्यापी जन जन अभियान के तहत सोमवार को जिले के सिरसा हलके के गांव बाजेकां, फूलकां, नेजिया, धिंगतानिया, रामनगरिया के अलावा कालांवाली हलके के विभिन्न गांवों का दौरा किया। दिग्विजय ने कहा कि प्रदेश में भाजपा सरकार की गलत नीतियों का ही प्रभाव है कि आज अफसरशाही हावी है सरकार के लोगों की भी सुनवाई नहीं हो रही। उन्होंने कहा कि दिनोंदिन बढ़ रहे पेट्रो पदार्थों के दामों की वजह से आज पूरे देश में भाजपा के प्रति आक्रोश की भावना है क्योंकि केंद्र व राज्य सरकार महंगाई पर नियंत्रण नहीं कर पा रही। उन्होंने कहा कि महंगाई की स्थिति ये है कि किसान महंगी खाद, बीज और दवाओं की मार झेल रहा है, ऐसे में अब पेट्रोल डीजल के बढ़ते दामों ने आमजन की परेशानी और बढ़ा दी है।

सिरसा। ग्रामीणों से मिलते हुए दिग्विजय चौटाला।

फोटो : 25सिरसा07 :व्यापारियों के साथ बैठक करते हुए ट्रैफिक थाना प्रभारी।

सुरक्षा व्यवस्थाओं पर ट्रैफिक थाना प्रभारी ने व्यापार मंडल पदाधिकारियों के साथ की बैठक

सिरसा। ट्रैफिक थाना प्रभारी धर्मचंद की अध्यक्षता में व्यापार मंडल पदाधिकारियों एवं स्थानीय व्यापारियों की एक महत्वपूर्ण बैठक हुई जिसमें रोड़ी व सदर बाजार क्षेत्र की विभिन्न समस्याओं एवं सुरक्षा संबंधी मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक के दौरान व्यापार मंडल पदाधिकारियों एवं व्यापारियों ने बाजारों में सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाए जाने की मांग उठाई। व्यापारियों ने कहा कि बाजार क्षेत्र में पुलिस गश्त नियमित रूप से बढ़ाई जाए ताकि असामाजिक तत्वों पर नियंत्रण रखा जा सके और चोरी, झपटमारी जैसी घटनाओं पर अंकुश लगाया जा सके। इसके अलावा व्यापारियों ने यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने, बाजार क्षेत्र में लगने वाले जाम की समस्या के समाधान तथा संदिग्ध व्यक्तियों की निगरानी बढ़ाने की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

ट्रस्ट ने बांटे पक्षियों के लिए सकोरे

■ आमजन छतों व पेड़ों पर रखें मिट्टी के सकोरें, पुण्य का कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

विश्व मेरा परिवार सेवा ट्रस्ट की ओर से सोमवार को सेवा कार्यक्रम के तहत सकोरे वितरण सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। गर्मी को देखते हुए बेजुबान पक्षियों के लिए आम पब्लिक के सहयोग से अपने घर के आसपास तथा खुले स्थानों जैसे पार्कों आदि तक पानी से भरकर सकोरे रखने के लिए बांटे गए, ताकि हर प्यासे पक्षियों तक पीने के पानी की व्यवस्था हो सके। कार्यक्रम के दौरान अध्यक्ष बलदेव दावड़ा ने कहा कि गर्मियों में पक्षियों की प्यास बुझाने के लिए छतों या पेड़ों पर पानी के सकोरे मिट्टी के बर्तन रखना एक पुण्य और पर्यावरण के अनुकूल कार्य है। इस भीषण गर्मी में यह छोटा सा प्रयास बेजुबान पक्षियों के जीवन की रक्षा कर सकता है। उन्होंने कहा कि सकोरे हमेशा ताजा पानी से भरे और नियमित रूप से रोजाना पानी बदलें। इसके अलावा पास में कुछ अनाज या दाना भी डालें। संरक्षक देवेंद्र मिगलानी ने कहा कि भयानक गर्मी पड़ रही है। मनुष्य तो परेशान हैं ही पक्षी भी बेचैन हैं। इसलिए जरुरत है सबको पानी की हमारे पक्षी भी पानी पी पाएं और भीषण गर्मी में अपनी जिंदगी बचा पाएं। इस लिए सबसे अनुरोध है कि अपने-अपने गांव में अपने अपने घर के आसपास ये पानी का एक सकोरा, जिसमें हम पानी भर देते हैं और जब जरूरत होगी तो पक्षी आएंगे और इस पानी को पीकर अपनी प्यास बुझाएंगे।

सिरसा। ट्रस्ट के सदस्य पक्षियों के लिए सकोरे बांटते हुए।

न्यूज डायरी

शहर में आंत व लिवर स्पेशलिस्ट डॉ. भरत देंगे सेवाएं

फतेहाबाद। शहरवासियों के लिए राहतभरी खबर है। पेट, आंत व लिवर रोगों के इलाज के लिए गेस्ट्रो सुपर स्पेशलिस्ट डॉ. भरत अब फतेहाबाद में अपनी सेवाएं देंगे। सुखदा मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल की ओर से 27 मई बुधवार को वधवा हॉस्पिटल, पोस्ट ऑफिस के नजदीक, में विशेष ओपीडी आयोजित की जाएगी। डॉ. भरत एमडी मेडिसिन व डीएम गेस्ट्रोएंटरोलॉजी हैं और पेट, आंत व लिवर संबंधी बीमारियों के विशेषज्ञ माने जाते हैं। अस्पताल प्रबंधन के अनुसार मरीजों को एंडोस्कोपी, कोलोनोस्कोपी सहित गेस्ट्रो से जुड़ी आधुनिक जांच व इलाज की सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी। इसके अलावा पित्त की नली में पथरी व रुकावट खोलने के लिए ईआरसीपी सुविधा, सिरोसिस, फैटी लिवर, शराब से संबंधित बीमारियां, पैनक्रियाटाइटिस, पीलिया, हेपेटाइटिस बी-सी, आईबीडी, क्रोहन डिजीज और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी गंभीर बीमारियों का इलाज भी किया।

पेट्रो पदार्थों के दामों पर जेजेपी ने जताई चिंता

सिरसा। जजपा के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा व जेजेपी के किसान सैल के जिला संयोजक शगनजीत सिंह गिल ने केंद्र सरकार द्वारा बढ़ाए गए डीजल और पेट्रोल के दामों पर गहरी चिंता व्यक्त की है। दोनों पदाधिकारियों ने कहा कि लगातार बढ़ रहे डीजल के दामों का सबसे ज्यादा बुरा असर किसानों और आम जनता पर पड़ रहा है। खेती में ट्रैक्टर, ट्यूबवेल, स्प्रे और अन्य कृषि कार्यों में डीजल का अधिक उपयोग होता है, जिससे किसानों की लागत लगातार बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि पहले ही आमजन महंगाई से त्रस्त है और किसान महंगी खाद, बीज और दवाओं की मार झेल रहा है, ऐसे में अब पेट्रोल डीजल के बढ़ते दामों ने आमजन की परेशानी और बढ़ा दी है। सरकार किसानों की आय दोगुनी करने के बड़े-बड़े दावे करती है, लेकिन ज़मीनी स्तर पर किसानों को उनकी फसलों का उचित भाव और एमएसपी की गारंटी तक नहीं मिल रही।

गली के कागजी निर्माण पर कारण बताओं नोटिस

सिरसा। बडागुढ़ा ब्लॉक के गांव फग्गु में गली के कागजी निर्माण के मामले में पंचायती राज विभाग बडागुढ़ा के उपमंडल अधिकारी ने सरपंच को गली निर्माण के आदेश जारी किए है। जबकि विकास एवं पंचायत विभाग के मुख्य सतर्कता अधिकारी की ओर से एसडीओ पंचायती राज विभाग बडागुढ़ा को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया था। मुख्य सतर्कता अधिकारी की ओर से एसडीओ को 14 मई को चंडीगढ़ कार्यालय में उपस्थित होने के लिए कहा गया था। दरअसल, गांव फग्गु निवासी सोशल वर्कर सचिन पुत्र कृष्ण कुमार की ओर से गली निर्माण में धांधली का आरोप लगाते हुए जांच की मांग की थी। गांव में पंचायतीराज विभाग की ओर से गली का निर्माण किया गया था। विभाग द्वारा उस गली का भी कागजों में निर्माण दर्शा दिया, जिसका एक हिस्सा आज भी कच्चा है।

इग्नू अध्ययन केंद्र में हुआ इंडक्शन मीट कार्यक्रम

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय में संचालित इग्नू अध्ययन केंद्र में सत्र जनवरी 2026 में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन मीट कार्यक्रम आयोजित किया गया। केंद्र के समन्वयक डॉ. विक्रमजीत ने विद्यार्थियों को इग्नू की कार्यप्रणाली, अध्ययन केंद्र में संचालित विभिन्न कार्यक्रमों तथा प्रवेश प्रक्रिया संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। उन्होंने बताया कि इग्नू विश्व की सबसे बड़ी मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा प्रदान करने वाली विश्वविद्यालयों में से एक है। उन्होंने कहा कि इग्नू में वर्ष में दो बार परीक्षाएं आयोजित की जाती हैं तथा विद्यार्थियों को समय पर असाइनमेंट को पूरा करना चाहिए। डॉ. सत्यपाल ने विद्यार्थियों को इग्नू की अध्ययन सामग्री, पुस्तकें एवं बेसिक शैक्षणिक पहलुओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

पीड़ित महिलाओं के लिए सहारा व उम्मीद बन रहा वन स्टॉप सेंटरः मंजू चौधरी

सिरसा। घरेलू हिंसा, उत्पीडऩ या किसी भी प्रकार के संकट से जूझ रही महिलाओं के लिए वन स्टॉप सेंटर (सखी केंद्र) उम्मीद और सहारे का मजबूत माध्यम बनकर उभर रहा है। यहां पीड़ित महिलाओं को चिकित्सीय सहायता, कानूनी मदद, मनोसामाजिक परामर्श तथा बचाव सेवाएं एक ही छत के नीचे उपलब्ध करवाई जाती हैं, ताकि संकट की स्थिति में महिलाओं को तुरंत राहत मिल सके। वन स्टॉप सेंटर की इंचार्ज मंजू चौधरी ने बताया कि हाल ही में एक महिला ने महिला हेल्पलाइन 181 पर संपर्क कर शिकायत दी थी कि उसके साथ घर में गलत व्यवहार किया जा रहा है। मामले की गहन जांच के दौरान पता चला कि महिला मानसिक तनाव से गुजर रही थी। इसके बाद महिला और उसके पति को बुलाकर क्लीनिकल काउंसलिंग करवाई 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

कॉलेज में 1380 सीटों पर एडमिशन शुरू, बीए की 800,बीबीए की 60 शामिल

एमएम कॉलेज में एडमिशन की दौड़ शुरू, बी.कॉम बना युवाओं की पहली पसंद

कॉलेजों में दाखिले के लिए विद्यार्थी 31 मई तक कर सकते हैं आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मनोहर मेमोरियल पीजी कॉलेज में नए शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए दाखिला प्रक्रिया शुरू हो गई है। कॉलेज प्रशासन ने विद्यार्थियों और अभिभावकों से समय रहते ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करवाने की अपील की है। बी.कॉम सहित विभिन्न स्नातक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए 7 मई से 31 मई 2026 तक ऑनलाइन आवेदन किए जा सकेंगे। कॉलेज को नैक की ओर से बी++ ग्रेड प्राप्त है। कॉलेज प्रबंधन का कहना है कि संस्थान पिछले कई वर्षों से क्षेत्र के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध करवा रहा है। बेहतर शैक्षणिक माहौल, अनुभवी स्टाफ और करियर आधारित पढ़ाई के कारण हर वर्ष बड़ी संख्या में विद्यार्थी यहां दाखिला लेते हैं। कॉलेज में इस वर्ष विभिन्न कोर्सों के लिए सीटें निर्धारित की गई हैं। इनमें बीए की 800 सीटें, बी.कॉम की 240 सीटें, बीएससी लाइफ साइंस की 60 सीटें, बीएससी फिजिकल साइंस की 80 सीटें, बीबीए की 60 सीटें, बीए पंजाबी ऑनर्स की 40 सीटें तथा बीसीए की 100 सीटें शामिल हैं। विद्यार्थियों की बढ़ती रुचि को देखते हुए रोजगारोन्मुखी कोर्सों पर विशेष फोकस किया जा रहा है। वर्तमान समय में बी.कॉम विद्यार्थियों के लिए सबसे बेहतर करियर विकल्पों में से एक बनकर उभरा है। कॉमर्स क्षेत्र में पढ़ाई करने वाले छात्रों के सामने सरकारी और निजी दोनों क्षेत्रों में रोजगार के व्यापक अवसर उपलब्ध हैं। बी.कॉम करने के बाद विद्यार्थी चार्टर्ड अकाउंटेंट, कंपनी सेक्रेटरी, कॉस्ट एंड मैनेजमेंट अकाउंटेंट, बैंकिंग एवं फाइनेंस, टैक्सेशन और जीएसटी कंसल्टेंसी, ऑडिटिंग, अकाउंटिंग, इंश्योरेंस, रिस्क एनालिस्ट, स्टॉक मार्केट, इन्वेस्टमेंट सेक्टर, ई-कॉमर्स, डिजिटल मार्केटिंग तथा स्टार्टअप जैसे क्षेत्रों में अपना करियर बना सकते हैं।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज।

कॉलेज में सीटों का ब्योरा

बीए	: 800
बी.कॉम	: 240
बीएससी लाइफ साइंस	: 60
बीएससी फिजिकल साइंस	: 80
बीबीए	: 60
बीए पंजाबी ऑनर्स	: 40
बीसीए	: 100

कॉमर्स कोर्स में नई संभावनाएं ज्यादा

कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने बताया कि बदलते दौर में कॉमर्स और मैनेजमेंट से जुड़े कोर्स युवाओं को नई संभावनाएं प्रदान कर रहे हैं। डिजिटल इंडिया और ऑनलाइन बिजनेस के बढ़ते प्रभाव के कारण ई-कॉमर्स और डिजिटल मार्केटिंग जैसे क्षेत्रों में रोजगार के अवसर तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में बी.कॉम विद्यार्थियों के लिए भविष्य में करियर की संभावनाएं और मजबूत हुई हैं। प्रबंधन ने विद्यार्थियों से कहा कि वे अंतिम तिथि का इंतजार न करें और समय रहते आवेदन प्रक्रिया पूरी करें, ताकि किसी प्रकार की तकनीकी परेशानी या दस्तावेज संबंधी दिक्कत का सामना न करना पड़े।