हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 2 जून 2026

13 तंबाकू गंभीर बीमारियों का प्रमुख कारण, युवा रहे दूर...

13 पुलिस कर्मचारियों ने परेड में दमखम शारीरिक दक्षता का किया प्रदर्शन

खबर संक्षेप

सोमनाथ तीर्थ यात्रा के लिए आवेदन 6 जून तक

सिरसा। हरियाणा सरकार द्वारा सोमनाथ स्वाभिमान पर्व के तहत प्रदेश के पात्र वरिष्ठ नागरिकों को सोमनाथ मंदिर के दर्शन करवाए जाएंगे। आगामी 8 जून को कुरुक्षेत्र से सोमनाथ के लिए विशेष ट्रेन रवाना होगी, जिसे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी झंडी दिखाएंगे। इच्छुक पात्र वरिष्ठ नागरिक 6 जून तक अपना पंजीकरण करवा सकते हैं। पात्र परिवारों को पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर योजना का लाभ मिलेगा।

एडीसी ने समाधान शिविर में सुनीं शिकायतें

सिरसा। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं से सुनी और संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही उनके त्वरित समाधान के निर्देश दिए। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर भी समाधान शिविरों का आयोजन किया गया। जिला में आयोजित समाधान शिविरों में 11 शिकायतें आई।

शिविर में 160 लोगों की की जांची आंखें

सिरसा। बाबा बिहारी नेत्रालय आंखों की जांच का निःशुल्क कैंप प्रभात पैलेस में लगाया गया। सचिव शेखर महिपाल ने बताया कि इस शिविर में प्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञा डॉ. नीरू गिजवानी व उनकी टीम द्वारा 160 लोगों की आंखों की जांच की गई, जिसमें 11 लोगों को ऑप्रेशन के लिए चयनित किया गया। वहीं जरूरतमंद मरीजों को दवाइयां भी निःशुल्क दी गई। इस मौके पर डॉ. नीरू गिजवानी ने कहा कि अभी गर्मी का मौसम चल रहा है। धूल भरी आंधी के कारण आंखों में कई प्रकार की समस्याएं हो सकती है।

कोकीन सहित युवक को किया गिरफ्तार

डबवाली। पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान डबवाली क्षेत्र से एक युवक को कोकीन सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान शहर डबवाली क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस ने एक युवक को संदिग्ध हालत में दिखाई दिया। पुलिस ने शक के आधार पर युवक को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से दो ग्राम 840 मिलीग्राम कोकीन बरामद हुई। पुलिस पूछताछ में आरोपी की पहचान कुनाल कुमार के रूप में हुई है।

युवक को हेरोइन सहित किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशा तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना भट्टूकलां पुलिस ने एक युवक को हेरोइन सहित काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान किरढ़ान निवासी प्रेम उर्फ घोलू के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 6 ग्राम हेरोइन बरामद की है। पुलिस टीम रेलवे पुल चौपटा रोड के नीचे गश्त और वाहन चेकिंग पर तैनात थी। इसी दौरान कार्रवाई की।

लघु सचिवालय का गेट बंद करने पर वहीं धरने पर बैठे किसान

मुआवजे की आस में धूप में अर्धनग्न होकर 37 किलोमीटर पैदल चले किसान

- 5 दिन तक धूप में तपने के बाद उठाया यह कदम

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फसल बर्बादी के लंबे समय बाद भी मुआवजा और बीमा राशि न मिलने से नाराज फतेहाबाद जिले के गांव दैयड़ के किसानों का सब्र सोमवार को आखिरकार टूट गया। प्रशासनिक अनदेखी और कृषि विभाग के कथित ढुलमुल रवैये से खफा किसान भीषण गर्मी के बीच अर्धनग्न होकर सड़कों पर उतर आए। किसान गांव दैयड़ से करीब 37 किलोमीटर का लंबा पैदल मार्च कर जिला मुख्यालय पहुंचे। इस दौरान जब आक्रोशित किसान लघु सचिवालय पहुंचे, तो वहां का मुख्य गेट बंद कर दिया गया। इसके बाद गुस्साए किसान गेट पर ही धरने पर बैठ गए और प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। किसानों ने बताया कि जिला मुख्यालय कूच करने से पहले उन्होंने पांच दिनों तक अपने गांव में ही जलती धूप और भीषण गर्मी के बीच धरना दिया है जोकि आज भी जारी रहा लेकिन, शासन या प्रशासन का कोई भी नुमाइंदा उनकी सुध लेने नहीं पहुंचा।

फतेहाबाद। अद्र्धनग्न होकर शहर में प्रदर्शन करते दैयड़ के किसान।

बीमा कंपनी और कृषि विभाग पर मिलीभगत का आरोप

लघु सचिवालय पहुंचे किसान प्रतिनिधि महेंद्र जाखड़, सुनील चाहर, कालूराम बगडिया, कमल कस्वां और विनोद पूनिया समेत अन्य किसानों ने प्रशासन व बीमा कंपनी पर गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि साल 2025 में हमारी नरमे की फसल पूरी तरह बर्बाद हो गई थी। उस दौरान भट्टू ब्लॉक के सभी 24 गांवों के बीमा क्लेम पर जानबूझकर ऑब्जेक्शन लगा दिया गया। बाद में कृषि विभाग और बीमा कंपनी की मिलीभगत से कुछ गांवों का ऑब्जेक्शन तो हटा दिया गया, लेकिन हमारे गांव दैयड़ को जानबूझकर छोड़ दिया गया। कृषि विभाग और रिलायंस बीमा कंपनी पर निशाना साधते हुए किसानों ने कहा कि अधिकारी किसानों के हित सोचने की बजाय बीमा कंपनियों को फायदा पहुंचाने में लगे हैं।

कंपनी शीघ्र ही राशि ट्रांसफर कर देगी

खरीफ 2025 का बीमा क्लेम तकनीकी कारणों के चलते पेंडिंग रह गया है। जिन पात्र किसानों का क्लेम बाकी है, उनके खाते में कम्पनी शीघ्र ही राशि ट्रांसफर कर देगी। कई गांवों के किसानों का बीमा स्टेटस पोर्टल पर दिखने लगा है। -राजेश सिहाग, डीडीए फतेहाबाद

अधिकारियों की इसी बेरुखी से तंग आकर किसानों ने नंगे बदन पैदल मार्च निकालने का फैसला किया। किसानों के इस आंदोलन को राजनीतिक समर्थन भी मिला है। विधायक बलवान दौलतपुरिया और इनेलो नेत्री सुनैना चौटाला ने किसानों की मांगों को जायज ठहराते हुए उनका समर्थन किया और इस संबंध में डीसी से भी बात की।

मुआवजे की राशि को लेकर विवाद

किसानों के अनुसार, बीमा कंपनी उनके नुकसान की एवज में मात्र 18 हजार रुपये प्रति एकड़ का मुआवजा देना चाहती है, जबकि असल नुकसान के हिसाब से यह राशि कम से कम 36 हजार रुपये बनती है। किसान अपनी इसी हक की राशि को लेकर पिछले कई दिनों से आंदोलन कर रहे हैं। जब किसान भारी संख्या में लघु सचिवालय के बंद गेट पर डट गए, तो प्रशासनिक महकमे में खलबली मच गई। उस वक्त डीसी डॉ. विवेक भारती कार्यालय में मौजूद नहीं थे। स्थिति को बिगड़ता देख अधिकारियों ने किसानों की मुलाकात करवाई। डीसी की अनुपस्थिति में सीटीएम गौरव गुप्ता ने प्रदर्शनकारी किसानों के बीच पहुंचकर उनका ज्ञापन लिया। सीटीएम ने किसानों को शांत करते हुए आश्वासन दिया कि उनकी मांगों और कागजी अड़चनों की समीक्षा कर जल्द से जल्द मुआवजा राशि दिलवाई जाएगी। इस आश्वासन के बाद किसानों ने अपना तात्कालिक प्रदर्शन समाप्त किया, लेकिन चेतावनी दी कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो आंदोलन और उग्र होगा। इस पैदल मार्च और प्रदर्शन में मोहनलाल सूत, कृष्ण गढ़वाल, राकेश सहारण, मांडा गढ़वाल, बुधराम सहारण, भीम सिगड़, कुलदीप भांभू, प्रवीण मांजू, विनोद सहारण और भरत सिंह कटेवा सहित सैकड़ों किसान मुख्य रूप से शामिल रहे। बता दें कि जिले में नरमे इत्यादि खरीफ की फसल के लिए 25747 किसानों ने प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत रिलायंस कम्पनी से बीमा करवाया था। पिछली फसल में सेम व अत्याधिक बरसात से खासकर भट्टू खंड में नरमे की फसल पूरी तरह बर्बाद हो गई थी। किसानों ने क्लेम के लिए बीमा कम्पनी को आवेदन किया।

मुआवजा व बीमा क्लेम में धांधली का आरोप

फतेहाबाद। डिप्टी डायरेक्टर को मांग पत्र सौंपते हुए किसान सभा के पदाधिकारी।

- किसान बोले : फसलों के 80 से 100 प्रतिशत नुकसान को 24 प्रतिशत से कम दिखाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

खरीफ 2025 के फसल मुआवजे और बीमा क्लेम के वितरण में भारी गड़बडि़यों और मनमानी का आरोप लगाते हुए अखिल भारतीय किसान सभा, फतेहाबाद ने सरकार व प्रशासनिक अमले को इसके लिए जिम्मेदार ठहराया है। इस समस्या को लेकर किसान सभा का प्रतिनिधिमंडल पतराम ढाणी ईशर के नेतृत्व में डिप्टी डायरेक्टर एग्रीकल्चर, सीटीएम और डिस्ट्रिक्ट रिवेन्यू ऑफीसर से मिला। किसान सभा के तहसील सेक्रेटरी ओम प्रकाश फगेडिय़ा ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा जारी खरीफ 2025 की मुआवजा राशि ऊंट के मुंह में जीरा के समान है। फतेहाबाद तहसील के दर्जनों गांवों जैसे भूथन कलां, कुम्हारिया, बीघड़, बड़ोपल, चिंदड़, धारनिया, खाराखेड़ी, खजूरी जाटी, भोडिया खेड़ा, बनगांव, मानावाली और ढांड में बेहद कम किसानों को अपर्याप्त मुआवजा मिला है। किसान नेताओं ने कहा कि किसानों ने मेरी फसल मेरा ब्यौरा और क्षतिपूर्ति पोर्टल पर नरमा कपास की फसल का 80 से 100 प्रतिशत तक का नुकसान दर्ज कराया था, जो पूरी तरह चौपट हो चुकी थी। इसके बावजूद, अधिकारियों की मिलीभगत से पोर्टल पर अधिकांश किसानों का नुकसान महज 0 से 24 प्रतिशत दिखा दिया गया।

गड़बड़ियों को दुरुस्त करने की मांग

किसान सभा के उप प्रधान धर्मपाल कुम्हारिया और प्रभावित किसानों सुंदर सिंह, उमेद कुलडिया, हरपाल खिचड, लीलू राम आदि ने बताया कि प्रशासनिक लापरवाही का आलम यह है कि जलभराव से प्रभावित सैकड़ों एकड़ भूमि के किसानों को भी एक पैसा नहीं मिला। इसके साथ ही, बीमा कंपनियों ने भी दर्जनों गांवों के दावों पर ऑब्जेक्शन लगाकर किसानों को बीमा क्लेम देने से साफ इनकार कर दिया है। किसान सभा ने सरकार और प्रशासन से मांग की है कि इन तमाम तकनीकी और प्रशासनिक गड़बड़ियों को तुरंत दुरुस्त कर किसानों को पूरा मुआवजा व बीमा क्लेम जारी किया जाए।

सुनीता साईं को मिला अहिल्याबाई होल्कर सम्मान

- अहिल्या बाई होल्कर की जन्मशती बड़ी श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक मनाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

भारत विकास परिषद द्वारा अहिल्या बाई होल्कर की जन्मशती बड़ी श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक मनाई गई। इस कार्यक्रम में सेवानिवृत जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं को समाज सुधार, महिला शिक्षा एवं सशक्तिकरण के क्षेत्र में दिये बहुमूल्य योगदान के लिए अहिल्या बाई होल्कर सम्मान से सम्मानित किया गया। प्रांतीय संयोजक संपर्क गतिविधि अशोक गुप्ता ने अहिल्या बाई होल्कर का विस्तृत जीवन परिचय दिया गया। उन्होंने बताया कि वे संघर्ष, साहस, संयम एवं समाज को समर्पित सेवा की साक्षात प्रतिमूर्ति थी, जिनका इतिहास समय की गर्द में दबा दिया गया। वे हर नारी के लिए आदर्श है तथा प्रेरणा का स्त्रोत हैं। संगीता जिंदल ने एक कविता के माध्यम से अहिल्या बाई होल्कर के जीवन को प्रेरणादायी बताया।

सिरसा। सेवानिवृत्त डीईओ सुनीता साईं को अहिल्या बाई होल्कर सम्मान प्रदान करते हुए।

डीजल-पेट्रोल के दामों ने तोड़ी मध्यम वर्ग की कमर

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

लगातार बढ़ रही महंगाई, पेट्रोल-डीजल, सीएनजी और एलपीजी की कीमतों में बेतहाशा वृद्धि के विरोध में इनेलो द्वारा सोमवार को फतेहाबाद में जिला मुख्यालय पर जोरदार प्रदर्शन किया गया। इस प्रदर्शन की कमान इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने संभाली, जिसमें भारी संख्या में पार्टी कार्यकर्ताओं ने शामिल होकर सरकार के खिलाफ अपना कड़ा रोष व्यक्त किया। प्रदर्शन के बाद जिला प्रशासन को पीएम के नाम ज्ञापन सौंपकर जनता को इस महंगाई से राहत देने की मांग की गई। प्रदर्शनकारियों को संबोधित करते हुए सुनैना चौटाला ने केंद्र सरकार की आर्थिक नीतियों पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि पिछले कुछ समय में ईंधन और रसोई गैस की कीमतों में जो भारी बढ़ोतरी हुई है, उसने आम आदमी का जीवन पूरी तरह अस्त-व्यस्त और दूभर कर दिया है। डीजल-पेट्रोल के दामों ने तोड़ दी मध्यम वर्ग की कमर तोड़ दी है।

लगातार बढ़ रही मंहगाई को लेकर इनेलो का प्रदर्शन

फतेहाबाद। बढ़ती महंगाई को लेकर प्रदर्शन करते इनेलो कार्यकर्ता।

सिरसा में इनेलो का प्रदर्शन आज

सिरसा। इनेलो जिलाध्यक्ष जसवीर सिंह जस्सा बताया कि 2 जून को इनेलो की ओर से देश प्रदेश में बढ़ी महंगाई के खिलाफ उपायुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जस्सा ने बताया कि प्रदेश में निरंतर बढ़ रही बिजली की अघोषित कटौती, पेट्रोल डीजल के दामों में बढ़ौतरी व गैस सिलेंडरों के दामों में बढ़ौतरी के बावजूद पर्याप्त संख्या में सिलेंडरों की उपलब्धता न होने के चलते देश प्रदेश का हर वर्ग प्रभावित है। उन्होंने बताया कि उक्त मुद्दों को लेकर हरियाणा के राज्यपाल के नाम उपायुक्त सिरसा के माध्यम से ज्ञापन भी सौंपा जाएगा।

आईटीआई में 480 सीटों पर दाखिला प्रक्रिया आज से शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ चोपटा

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), नाथूसरी चौपटा में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए दाखिला प्रक्रिया 2 जून से शुरू होगी । संस्थान के दाखिला नोडल अधिकारी मनमोहन सिंह ने बताया कि इच्छुक विद्यार्थी विभिन्न तकनीकी व गैर तकनीकी ट्रेडों में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं और संस्थान में दाखिले के लिए 17 ट्रेडों में 480 सीटें उपलब्ध हैं। संस्थान के प्रधानाचार्य बुधराम कंबोज ने बताया कि सभी आवेदन ऑनलाइन माध्यम से स्वीकार किए जा रहे हैं और प्रवेश प्रक्रिया को पूरी तरह से पारदर्शी और आसान बनाया गया है। उन्होंने दसवीं और आठवीं पास युवाओं से अपील की है कि वे अपने भविष्य को सुरक्षित करने के लिए इन तकनीकी ट्रेडों में दाखिला लेकर कौशल विकास करें। उन्होंने कहा कि, आईटीआई के कोर्स रोजगारोन्मुखी होते हैं और ये युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। दाखिला नोडल अधिकारी मनमोहन सिंह ने बताया कि विद्यार्थी पोर्टल के माध्यम से अपना आवेदन पत्र भर सकते हैं।

मंडी से स्टॉर्म वाटर लाइन गुजारने पर रोक

- मंडी के अंदर की बजाय अगर आसपास से पाइप लाइन गुजर सकती है तो वहां से गुजारी जाए : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

आढ़ती एसोसिएशन ने अनाज मंडी के स्टॉर्म वॉटर (जल निकासी) पाइपलाइन के रूट में बदलाव करने एवं इसे अनाज मंडी के अंदर से ले जाने के बजाय शिव चौक से कबीर चौक तक जोडऩे को लेकर उपायुक्त से मुलाकात की। समस्या की गंभीरता को देखते हुए जिला उपायुक्त ने मंडी से स्टॉर्म वाटर पाइप लाइन डालने के काम पर आगामी आदेशों तक रोक लगा दी है। उपायुक्त ने सख्ती से मार्केटिंग बोर्ड के एसडीओ से कहा कि मंडी के अंदर की बजाय अगर आसपास से पाइप लाइन गुजर सकती है तो वहां से गुजारी जाए, ताकि मंडी का काम प्रभावित न हो, अन्यथा जब तक आगामी आदेश नहीं आते, तब तक काम बंद कर दो।

व्यापारियों ने सुझाया वैकल्पिक मार्ग

मंडी एसोसिएशन के प्रधान प्रेम बजाज ने जिला उपायुक्त को बताया कि अनाज मंडी में जल निकासी की व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए जो स्टॉर्म वॉटर पाइपलाइन दबाने की योजना बनाई गई है, उसे वर्तमान प्रस्ताव के अनुसार अनाज मंडी के मुख्य भाग के अंदर से ले जाया जाना तय हुआ है। यदि यह पाइपलाइन मंडी के अंदर से निकाली जाती है, तो इससे गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ेगा, क्योंकि अभी सिरसा मंडी में गेहूं और सरसों का सीजन चल रहा है। इसलिए इस पाइपलाइन को अनाज मंडी के अंदर से ले जाने की बजाय शिव चौक से कबीर चौक तक सीधा जोड़ा जाए, क्योंकि अनाज मंडी के गेट नंबर 03 से कबीर चौक तक की सडक़ लगभग 100 फुट है, जबकि मंडी के अंदर की दोनों सड़कें लगभग 850 फुट है।

सेम व बाढ़ के स्थायी समाधान को लेकर महापंचायत कल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

जिले में बाढ़, सेम और हिसार घग्गर मल्टीपर्पज ड्रेन की समस्या को लेकर 3 जून को ओटू हेड सिरसा में किसान मजदूर पंचायत बुलाई है। किसानों की मांग है कि बाढ़ व ड्रेन की समस्या का स्थायी समाधान किया जाए। किसान बोले, प्रशासन एवं सरकार से हर साल होने वाली बर्बादी का जवाब मांगा जाएगा। किसान सभा के पदाधिकारी हमजिंद्र सिद्धू, अभिमन्यु सहारण, राज्य महासचिव सुमित दलाल, मांगेराम कासनियां, अभय सिंह सहारण आदि ने बताया कि महापंचायत को लेकर सोमवार को चाहरवाला, रुपाणा जाटान, दैयड़, शाहपुरिया, तरकांवाली, रुपाणा बिशनोईयां, दड़बा में अभियान चलाया। जनसंपर्क अभियान के दौरान ग्रामीणों को पंचायत में पहुंचने का आह्वान किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि पिछले साल सिरसा जिला समेत कई जिलों में खरीफ की फसलों में बड़ा भारी नुकसान हुआ था। इसका कारण प्रकृतिक आपदा नहीं, बल्कि हरियाणा सरकार की लापरवाही और प्रशासनिक विफलता के चलते हुई थी।

नेशनल हाइवे मोरीवाला कट पर स्पीड ब्रेकर की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

नेशनल हाइवे -9 स्थित मोरीवाला कट पर बढ़ते सडक़ हादसों और तेज रफ्तार वाहनों से लोगों की सुरक्षा को लेकर गांव मोरीवाला, कोटली और रसूलपुर के ग्रामीण सोमवार को लघु सचिवालय पहुंचे। ग्रामीणों ने उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर मोरीवाला कट पर शीघ्र स्पीड ब्रेकर बनवाने की मांग की। ग्रामीणों ने बताया कि मोरीवाला कट क्षेत्र का अत्यंत व्यस्त मार्ग है, जहां से प्रतिदिन मोरीवाला, रसूलपुर सहित आसपास के गांवों के हजारों लोग आवागमन करते हैं। कट के निकट श्री चैतन्य स्कूल, भाई कन्हैया स्कूल सहित अन्य शिक्षण संस्थान स्थित हैं, जहां बड़ी संख्या में विद्यार्थी, महिलाएं, बुजुर्ग और कर्मचारी आते-जाते हैं। ग्रामीणों के अनुसार इस मार्ग पर भारी वाहनों और ट्रकों की आवाजाही लगातार बनी रहती है। कट के दोनों ओर स्पीड ब्रेकर नहीं होने के कारण वाहन तेज गति से गुजरते हैं, जिससे सडक़ पार करना जोखिम भरा हो गया है। विशेष रूप से स्कूली बच्चों और बुजुर्गों को हर समय हादसे का डर बना रहता है। ज्ञापन के माध्यम से ग्रामीणों ने प्रशासन को अवगत कराया कि इस स्थान पर पूर्व में कई सड़क दुर्घटनाएं हो चुकी हैं और कई लोगों की जान भी जा चुकी है।

मौसम — दो पश्चिमी विक्षोभ और साइक्लोनिक सर्कुलेशन का दिखेगा असर

नौतपा की विदाई, 4-5 जून को आंधी-बूंदाबांदी के संकेत

- अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया, 6 जून तक परिवर्तनशील बना रहेगा मौसम

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

नौ दिनों तक तपिश का अहसास कराने वाला नौतपा मंगलवार को समाप्त हो गया। हालांकि नौतपा के आखिरी दिन मौसम अपेक्षाकृत सामान्य रहा और अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। अब मौसम विभाग ने अगले कुछ दिनों में मौसम के मिजाज में बड़े बदलाव के संकेत दिए हैं। 4 और 5 जून को आंधी, गरज-चमक और बारिश की संभावना जताई गई है। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार नौतपा खत्म होने के साथ ही पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहे हैं, जिससे हरियाणा में 6 जून तक मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। 2 जून और 4 जून को दो पश्चिमी विक्षोभ तथा पंजाब के ऊपर बनने वाला साइक्लोनिक सर्कुलेशन प्रदेश के मौसम को प्रभावित करेगा। इसके चलते कई जिलों में तेज हवाएं चल सकती हैं और कहीं-कहीं हल्की से मध्यम बारिश होने के आसार हैं।

फतेहाबाद। शहर में हुई हल्की बारिश। *फोटो: हरिभूमि*

ऐसा रहेगा मौसम

- **2 जून** : तापमान 38 डिग्री, तेज धूप
- **3 जून** : तापमान 40 डिग्री के करीब, आंशिक बादल
- **4 जून** : आंधी और हल्की बारिश के बाद तापमान 35 डिग्री
- **5 जून** : कई स्थानों पर बारिश संभव
- **6 जून** : मौसम साफ होने लगेगा
- **7 जून** : पारा 41 डिग्री तक पहुंचने की संभावना

नौतपा गया, लेकिन गर्मी अभी बाकी

जानकार बताते हैं कि बारिश से पहले अगले दो दिन गर्मी फिर तेवर दिखा सकती है। आज यानि 2 जून को तापमान 38 डिग्री और 3 जून को 40 डिग्री सेल्सियस के करीब पहुंचने का अनुमान है। इसके बाद 4 जून से मौसम पलटेगा और तापमान में 4 से 5 डिग्री तक गिरावट आ सकती है। नौतपा समाप्त होने के बावजूद गर्मी से पूरी राहत नहीं मिलेगी। मौसम विभाग के अनुसार 3 जून तक तेज धूप और उमस बनी रह सकती है। 4-5 जून की बारिश के बाद तापमान में गिरावट दर्ज होगी। इस दौरान यहां का तापमान 35 से 37 डिग्री के बीच रहेगा। 6 जून से फिर मौसम साफ होने लगेगा। बारिश का दौर थमने के बाद 7 जून को सप्ताह का सबसे गर्म दिन रहने की संभावना है। साफ आसमान और तेज धूप के कारण अधिकतम तापमान 41 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है।

हरिभूमि सहेली

पर्यावरण संरक्षण की दिशा में महिलाएं अहम भूमिका निभा सकती हैं। इसके लिए बहुत बड़ी कोई कार्य योजना बनाने की भी जरूरत नहीं है। घर के आंगन से ही इसकी शुरुआत कर, वे दूसरों को भी पर्यावरण संरक्षित करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। महिलाएं किन मोर्चों पर पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान देकर देश को प्रदूषण मुक्त रख सकती हैं, हर तरफ हरियाली बिखेर सकती हैं, जानिए।

विशेष
विश्व पर्यावरण दिवस
5 जून

पर्यावरण सहेजने के मोर्चे पर डटें महिलाएं

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

सदा से ही सब कुछ सहेजने का भाव रखने वाली महिलाएं पर्यावरण को बचाने में अहम भूमिका निभा सकती हैं। अब इस फ्रंट पर बिना देरी किए सार्थक कदम उठाने की भी दरकार है। 2026 के विश्व पर्यावरण दिवस की थीम 'नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज' है। यानी एनवॉयर्नमेंट प्रोटेक्शन के लिए जल्द से जल्द कार्रवाई करनी ही होगी। यह विषय हमारी धरती, पर्यावरण और मौसमी बदलावों से जुड़ी हर चेतावनी को समझने का संदेश देता है। ऐसे में महिलाएं तुरंत इस फ्रंट को संभाल सकती हैं। उन छोटे-छोटे कदमों को बढ़ावा दे सकती हैं, जो पर्यावरण बचाने में बहुत कारगर सिद्ध हो सकते हैं। घर हो या बाहर, महिलाएं इस ओर बढ़ने की शीघ्र पहल करें।

आंगन से शुरू हो मुहिम

घर-परिवार में सब कुछ संभालने वाली स्त्रियां आम-सी बातों और आदतों पर ध्यान देकर भी एनवॉयर्नमेंट प्रोटेक्शन से जुड़ी कार्रवाई को बल दे सकती हैं। आप भी अपने आंगन से ही इसकी शुरुआत कर सकती हैं। ई-वेस्ट को कम करना, बिजली और पानी की बचत, फूड वेस्ट न करना, आस-पास जाने के लिए पैदल चलना, पेपर-नैपकिन की बजाय रुमाल का यूज करना, रि-साइकिलिंग के लिए घर के कचरे का सही तरीके से निपटारा करने जैसे काम हर घर में किए जा सकते हैं।

वाटर प्यूरीफायर से निकलने वाले वेस्ट पानी से पौधों को सींचना हो या पोंछा लगाने में इस्तेमाल करना। सिंगल-यूज प्लास्टिक से दूरी बनाने के लिए बाजार जाते हुए थैला साथ रखने की आदत बनानी हो या लाइट, पंखे जैसे उपकरणों को बेवजह चलते ना रहने देना। साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए आप खुद भी सजग हों और घर के दूसरे सदस्यों को भी इन आदतों को अपनाने को प्रेरित करें। असल में 'नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज' मुहिम का मूल मंत्र भी 'सोच बड़ी, पर शुरुआत छोटी' ही है। डेली लाइफ में छोटे-छोटे बदलाव कर क्लाइमेटिक हालातों पर गहरा असर डाला जा सकता है। बड़ी जनसंख्या वाले हमारे देश में तो ऐसी हर सहज शुरुआत और भी मायने रखती है।

तीज-त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझें

हमारे पर्व-त्योहारों को मनाने से जुड़ी बुनियादी सोच, प्रकृति और इंसान के बीच सहज संतुलन बनाने वाली ही है। कुदरत का आभार और संरक्षण इनसे जुड़े मुख्य संकल्प हैं। ऋतु-परिवर्तन से जुड़े हमारे त्योहार जल, धरती और हरियाली जैसे प्राकृतिक संसाधनों को सहेजने का व्यावहारिक पाठ पढ़ाने वाले रहे हैं। मकर संक्रांति, पोंगल, फूलदेई और बैसाखी जैसे पर्व सीधे तौर पर फसल चक्र और प्रकृति की पूजा से ही जुड़े हैं। वट सावित्री, आंवला नवमी, सरहुल और पीपल पूर्णिमा जैसे बहुत से त्योहार पेड़ों के पूजन-अर्चन के संग धरती की गोद में हरियाली के बने रहने की प्रार्थनाएं भी लिए हैं। तुलसी और केले के पौधे तो हर दिन पूजे जाते हैं। पारंपरिक रूप से हल्दी, चंदन और फूलों के प्राकृतिक रंग हमारे जीवन का हिस्सा रहे हैं। जल, अग्नि, वायु और आकाश के संतुलन वाली परंपरागत जीवनशैली में मिट्टी की मूर्तियों के पूजन का रिवाज रहा है। विशेष अवसरों पर नदियों और कुओं की पूजा की जाती है। चिंता की बात यह है कि बीते कुछ वर्षों में त्योहारों के रंग-ढंग भी बदल गए हैं। जिसके चलते नदी-तालाब प्लास्टिक से अंट गए हैं। दिखावटी-सजावटी चीजों ने प्रकृति के रंग छीनने का काम किया है। यही वजह है कि इन पर्वों को मनाने वाली स्त्रियां त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझकर पर्यावरण सहेजने की धुरी बन सकती हैं। प्रकृति को सहेजने के लिए स्त्रियां इन त्योहारों को पारंपरिक संस्कारों के साथ मनाएं।

बनाएं सहेलियों के समूह

सहेलियां एक-दूजे को देखकर फैशन और स्टाइल ही नहीं, ईको-फ्रेंडली आदतें भी अपना सकती हैं। किट्टी पार्टी या आस-पड़ोस का कोई ग्रुप पर्यावरण सहेजने वाली एक्टिविटीज से भी जुड़ सकती हैं। अपने-अपने घर में किचन गार्डन बना सकती हैं। छत पर सब्जियां और छोटी-सी बालकनी में हरी मिर्च, धनिया, पुदीना जैसे पौधे आसानी से उगा सकती हैं। अपने उगाए सब्जी, फल-फूल आदि एक-दूजे संग शेयर कर खुशियां साझा कर सकती हैं। अपनी फ्रेंड्स के साथ मिलकर किसी स्थानीय पार्क में पौधारोपण करने या किसी तालाब की साफ-सफाई का भी प्लान बनाएं। सरकारी संस्थान या किसी संगठन द्वारा रोपे गए पौधों के देखभाल की जिम्मेदारी लें। नई चीजें खरीदने की बजाय मिलकर पुरानी चीजों का मेकओवर करें। यह एक-दूसरे से कुछ क्रिएटिविटी सीखने और कुदरत को सहेजने की सबसे सुंदर राह है। पार्टियों की तस्वीरें ही नहीं, सोशल मीडिया में अपनी इन गतिविधियों को भी शेयर करें। पर्यावरण के प्रति सजगता और जिम्मेदारी रखने का भाव लिए छोटे-छोटे कदम डिजिटल दुनिया में दूसरी महिलाओं को भी प्रेरणा देंगे, वे पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सक्रिय होंगी। ❁

परवरिश में घुली हो हरियाली

पर्यावरण का संकट किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं पूरी दुनिया के लिए चिंता का विषय है। इससे निपटने के लिए हमें तो हर संभव प्रयास करने ही होंगे, साथ ही अपने बच्चों को भी जागरूक बनाना होगा। उनकी परवरिश इस तरह करनी होगी कि बच्चों के व्यवहार-जीवनशैली में पर्यावरण-सजगता शामिल हो।

सजगता
पूर्ति खरे

बच्चे अपने पैरेंट्स और परिवार से जो सीखते हैं, वो उनके व्यक्तित्व का स्थाई हिस्सा बन जाता है। उनकी आदतें, सोच, व्यवहार और जीवन के प्रति दृष्टिकोण सबकी पहली पाठशाला घर-परिवार ही होती है। ऐसे में यदि बचपन से ही उन्हें प्रकृति के प्रति प्रेम, पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और संसाधनों के सम्मान की सीख मिले, तो यह केवल आदत नहीं, उनके भावी जीवन की बुनियाद भी रखता है।

व्यवहार में शामिल हो सजगता: आज जब दुनिया ग्लोबल वार्मिंग, पेय जल संकट, प्रदूषण और घटते जंगलों जैसी गंभीर समस्याओं से जूझ रही है, तब पर्यावरण शिक्षा को केवल बच्चों के स्कूल की किताबों तक सीमित रखना पर्याप्त नहीं है। इसे उनके रोजमर्रा की दिनचर्या, व्यवहार और संस्कारों में शामिल करना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन गया है। बच्चों को अगर हम आज पर्यावरण के प्रति सजग बनने के संस्कार देंगे तो वे जीवनपर्यंत पर्यावरण संरक्षण को लेकर संवेदनशील रहेंगे।

प्रकृति से बढ़ती दूरी है मूल वजह: पहले के समय में पर्यावरण संरक्षण शब्द भले इतना प्रचलित न रहा हो, लेकिन हमारी जीवनशैली प्रकृति के बेहद करीब हुआ करती थी। दादी-नानी की रसोई में प्लास्टिक नहीं, कपड़े के थैले और मिट्टी के बर्तन होते थे। पानी की एक-एक बूंद की कीमत समझी जाती थी। पेड़ केवल छाया देने वाली वस्तु नहीं, परिवार के सदस्य जैसे माने जाते थे। गर्मियों में घरों के बाहर पक्षियों के लिए पानी रखा जाता था, बचा हुआ खाना पशुओं को दे दिया जाता था और त्योहार भी प्रकृति के अनुकूल मनाए जाते थे। यह सब किसी पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं था, बल्कि जीवन का स्वाभाविक व्यवहार था। लेकिन आधुनिकता और सुविधाओं की दौड़ में हम प्रकृति से धीरे-धीरे दूर होते चले गए। ऐसे में पर्यावरण शिक्षा को फिर से जीवन के केंद्र में लाना जरूरी हो गया है।

महसूस कराएं प्राकृतिक आत्मीयता: जब बच्चा मिट्टी में पौधे का बीज रोपता है, किसी मुरझाए पेड़ को पानी देता है, किसी चिड़िया को दाना डालता है या पहली बारिश की खुशबू महसूस करता है, तब उसके भीतर प्रकृति के प्रति आत्मीयता जन्म लेती है। आज की पीढ़ी बेहद संवेदनशील और जागरूक है। जरूरत केवल उन्हें सही दिशा देने की है। यदि हम उन्हें यह समझा पाएं कि पृथ्वी केवल मनुष्यों की नहीं, बल्कि पक्षियों, जानवरों, पेड़-पौधों और आने वाली पीढ़ियों की भी है, तो वे निश्चित ही जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। यह भी सच है कि बच्चों को केवल डर दिखाकर पर्यावरण के प्रति जागरूक नहीं बनाया जा सकता। इसलिए जरूरी है कि उन्हें प्रकृति की सुंदरता, उसकी उदारता और उससे मिलने वाले सुख का भी अनुभव कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है।

बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ बहाते, हर छोटी चीज के लिए प्लास्टिक का उपयोग करते या बिजली की अनावश्यक बर्बादी करते देखेंगे, तो वही सीखेंगे। वहीं यदि घर में कपड़े के थैले इस्तेमाल होंगे, पौधों की देखभाल की जाएगी, पानी और बिजली बचाने पर ध्यान दिया जाएगा, तो बच्चे इसे सहज व्यवहार की तरह अपनाएंगे।

ये सरल तरीके भी हैं कारगर : सप्ताह में एक दिन 'नो प्लास्टिक डे' रखा जा सकता है। बच्चों के साथ मिलकर बालकनी या छत पर छोटा-सा किचन गार्डन बनाया जा सकता है। उसकी देखभाल की जिम्मेदारी बच्चों को ही सौंपी जा सकती है। जन्मदिन पर महंगे रिटर्न गिफ्ट्स की जगह पौधे बांटने की शुरुआत की जा सकती है। छुट्टियों में बच्चों को किसी जंगल, नदी या गांव की सैर कराई जा सकती है ताकि वे प्रकृति को वास्तविक रूप में महसूस कर सकें। ❁

अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन आत्मविश्वास बढ़ाने, सफलता पाने की दिशा में बहुत प्रेरक सिद्ध होता है। यह कैसे काम करता है, आपको भी जानना चाहिए।

अफर्मेशन का होता है जादुई असर

स्वप्रेरणा
अंजू जैन

अकसर मनोविज्ञानी, व्यवहार विशेषज्ञ, समाजशास्त्री और प्रेरक वक्ता, जीवन में आगे बढ़ने, सुकून और समृद्धि हासिल करने के लिए अफर्मेशंस को बहुत प्रभावी मानते हैं।

क्या हैं अफर्मेशन: अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन, मस्तिष्क को रीप्रोग्राम करने की एक वैज्ञानिक तकनीक है, जो न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से तनाव कम करती है, आत्मविश्वास बढ़ाती है और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाती है। शोध बताते हैं कि यह तकनीक मस्तिष्क के रिवॉर्ड सिस्टम को सक्रिय करती है और सेल्फ वर्थ की भावना को बढ़ाती है।

अफर्मेशन के प्रमुख फायदे: यह तनावपूर्ण स्थितियों में शांत रहने और मानसिक लचीलापन बढ़ाने में मदद करती है। साथ ही सकारात्मक कथन, मस्तिष्क के उन हिस्सों को सक्रिय करते हैं, जो आत्म-धारणा और समस्या-समाधान से जुड़े होते हैं। ये कथन नकारात्मक विचारों को बदलते हैं, आत्म-संदेह और डर को दूर करते हैं। वैज्ञानिक सोच पर अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों के अनुसार, हमारा मस्तिष्क लगातार बदलता रहता है। अफर्मेशन तकनीक नए तंत्रिका मार्ग बनाने में मदद करती है, जिससे सोचने का तरीका बदलता है।

प्रभावी ढंग से करें अफर्मेशन का उपयोग: अफर्मेशन का प्रभावी उपयोग करने के लिए अपने लक्ष्यों और मूल्यों के अनुसार स्वयं के कथन बनाएं। इन्हें दोहराना अपनी दैनिक आदत बनाएं, जैसे सुबह या रात को सोने से पहले। इन्हें गहराई से अपनाना होगा और रोज महसूस करना होगा। यह मस्तिष्क को शांत, अधिक लचीला और लक्ष्यों के प्रति केंद्रित बनाने का एक सिद्ध और वैज्ञानिक तरीका है।

अपनाएं 10 कारगर अफर्मेशन: कुछ ऐसे सकारात्मक विचार हैं, जो हर महिला के मन में होने चाहिए। ये आपको प्रेरित करेंगे, आत्मविश्वास को भी बढ़ाएंगे।

आत्मसम्मान के लिए: मैं पर्याप्त हूं और मुझे किसी को कुछ भी साबित करने की जरूरत नहीं है। मेरे लिए सबसे पहले अपना आत्मसम्मान है।

फोकस के लिए: मेरी ऊर्जा अनमोल है, मैं इसे केवल उन चीजों पर लगाती हूं, जो मुझे आगे बढ़ाती हैं। फालतू की चीजें या सिर्फ दूसरों को खुश करने के लिए मुझे ऊर्जा और सुकून नष्ट नहीं करना चाहिए।

साहस के लिए: मैं अपनी क्षमताओं पर विश्वास करती हूं और हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हूं। खुद मुझे ही आगे बढ़कर अपनी मुसीबतों का सामना करना है।

स्वावलंबन के लिए: मैं अपनी खुशियों की खुद निर्माता हूं। मैं दूसरों पर निर्भर नहीं रहूंगी। आत्मनिर्भरता मेरे लिए आवश्यक है।

कार्यकुशलता के लिए: आज मैं जो भी करूंगी, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगी और खुद पर गर्व करूंगी। आगे बढ़ना है तो मुझे मेहनत करनी होगी।

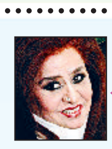
विकास के लिए: गलतियां करना सीखने का हिस्सा है। मैं उनसे डरती नहीं, बल्कि आगे बढ़ती हूं। भला किससे गलतियां नहीं होतीं।

सेल्फ-केयर के लिए: मैं अपने शरीर और मन का सम्मान करती हूं और उनकी देखभाल करना मेरी प्राथमिकता है। मेरी खुशी मेरे लिए सर्वोपरि है।

समृद्धि के लिए: मैं सफलता और प्रचुरता के योग्य हूं। जब मेरे भाई-बहन, दोस्त आगे बढ़ सकते हैं तो मैं भी बढ़ सकती हूं।

मानसिक शांति के लिए: मेरा शांत स्वभाव ही मेरी सबसे बड़ी ताकत है। शांत मन ज्यादा शक्तिशाली होता है।

सेल्फ-लव के लिए: मैं जैसी हूं, वैसी ही सुंदर और शक्तिशाली हूं। मुझे दूसरों से सर्टिफिकेट नहीं चाहिए। आप इनमें से अपनी पसंद के अनुसार किसी एक को डेस्क कैलेंडर या स्टिकी नोट पर लिखकर टेबल पर रख सकती हैं। ❁

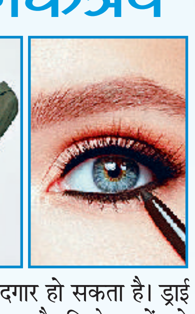


सीजनल केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ट्रैवलिंग में साथ रखें ये प्रोडक्ट्स
मेंटेन रहेगा ग्लोइंग मेकअप

गर्मी की छुट्टियों में बहुत से लोग अपने परिवार, दोस्तों के संग हिल स्टेशंस या अन्य पर्यटक स्थलों पर घूमने जाते हैं ताकि नेचर का आनंद ले सकें और शहरों की भाग-दौड़ भरी उबाऊ जिंदगी से राहत मिल सके। लेकिन इस मौसम में खुले वातावरण में घूमने से पसीने, टैनिंग, त्वचा में जलन, सनबर्न से ब्यूटी पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। लेकिन अगर आप ट्रैवलिंग के दौरान अपने साथ कुछ जरूरी ब्यूटी प्रोडक्ट्स रखती हैं तो आप इस मौसम में त्वचा को होने वाले नुकसानों से खुद को बचा सकती हैं।

फेस वाइप्स: गर्मी में सबसे ज्यादा परेशानी पसीने से होती है। तेज धूप की वजह से ऑयली स्किन पर गंदगी और तेल जम जाता है। इससे चेहरा डल लगता है और मेकअप भी खराब हो जाता है। इसलिए इस मौसम में जब भी आप घूमने जाएं तो अपने साथ फेस वाइप्स जरूर रखें। फेस वाइप्स से बिना पानी के चेहरे की त्वचा साफ हो जाती है और चेहरे की नर्व्स में ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है। गीले फेस वाइप्स को आप अपनी सुविधानुसार उपयोग कर सकती हैं। जब आपके पास पानी और फेस वॉश उपलब्ध नहीं हो तो इसे यूज करें। इससे आपकी स्किन तुरंत साफ और फ्रेश लगेगी।



ड्राई शैंपू: यात्रा के दौरान कई बार बालों को धोने का कम ही समय मिल पाता है। ऐसे में ड्राई शैंपू काफी मददगार हो सकता है। ड्राई शैंपू पानी रहित उत्पाद है, जिसे बालों को साफ करने के लिए आमतौर पर स्प्रे या पावडर के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे सिर की त्वचा पर लगाया जाता है और यह बालों से तेल या सीबम को सोख लेता है, जिससे बाल साफ और तरोताजा दिखते हैं। यदि आपकी स्कैल्प सेंसिटिव है तो अल्कोहलबेस्ड या सुगंधित ड्राई शैंपू से बचें।

वाटर प्रूफ काजल: अधिकतर महिलाएं अपनी सुंदरता को निखारने के आंखों पर काजल लगाना खूब पसंद करती हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में पसीने से काजल फैलने की समस्या हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए वाटर प्रूफ काजल आपकी मदद कर सकता है। वाटर प्रूफ काजल आंखों पर लंबे समय तक मेंटेन रहता है। इन्हें लगाने से आंखों को परेशानी नहीं होती है और सेंसिटिव आंखों वाली महिलाओं के लिए भी उपयुक्त होता है। जैल आधारित काजल 12 घंटों तक टिका रहता है, जिसे आप ब्रश की मदद से लगा सकती हैं।

ग्लिटर: ग्लिटर नाखूनों को एक नया लुक देता है, जिससे साधारण मेनीक्योर भी खास दिखने लगता है। ग्लिटर मेनीक्योर अनेक प्रकार के कस्टमाइजेशन का अवसर प्रदान करता है और विभिन्न रंगों और फिनिश के साथ आपके सौंदर्य को निखारता है। ❁

डाइट एडवाइस
विधि

आमतौर पर महिलाएं वर्क प्रेशर की वजह से ब्रेकफास्ट में कुछ भी खा लेती हैं या स्किप कर देती हैं। आपको हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए अपने ब्रेकफास्ट में ऐसे फूड्स शामिल करने चाहिए, जिससे आपको एनर्जी मिल सके।

जब डेली करेंगी न्यूट्रिशस ब्रेकफास्ट
आप रहेंगी हेल्दी-एनर्जेटिक

डॉक्टर्स कहते हैं कि दिन की शुरुआत हैवी ब्रेकफास्ट से होनी चाहिए। इससे पूरे दिन एनर्जी बनी रहती है लेकिन बहुत सी महिलाएं, सुबह की भाग-दौड़ और काम में ब्रेकफास्ट पर ध्यान नहीं देती हैं या बिना ब्रेकफास्ट किए ही रह जाती हैं। डेली न्यूट्रिशस ब्रेकफास्ट नहीं करने से सारा दिन सुस्ती और आलस महसूस होता है। वीकनेस आने लगती है। नाश्ते में ऐसी चीजें खानी चाहिए, जो हेल्दी हों। क्योंकि सही ब्रेकफास्ट दिनभर एनर्जेटिक और एक्टिव बनाए रखता है। ब्रेकफास्ट हेल्दी होने से कई सारी बीमारियां भी शरीर से दूर रहती हैं, साथ ही मेंटल हेल्थ भी बेहतर रहती है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है।

क्या खाएं: सुबह के नाश्ते में जितना हो सके हेल्दी और पौष्टिक चीजें शामिल करनी चाहिए। प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके लिए ताजे फल, स्प्राउट्स, ओट्स, अंडा, दलिया, सूजी, मूंग दाल चीला, ड्राई फ्रूट्स, दूध को ब्रेकफास्ट में शामिल करना चहिए। सुबह के ब्रेकफास्ट में परांठों की जगह उपमा, नमकीन दलिया, घी लगी रोटी शामिल करना फायदेमंद होता है। प्रोटीन से भरपूर नाश्ता

आपके शरीर को दिनभर की ऊर्जा देने में मदद करता है। प्रोटीन-रिच नाश्ते में उबले हुए अंडे, पनीर, दही, दलिया या ओटमील, मूंग दाल का चीला खा सकती हैं। फाइबर पाचन को सही बनाए रखने में मदद करता है। यह दिल के लिए भी अच्छा होता है। फाइबर से भरपूर ब्रेकफास्ट के लिए फलों का सलाद, साबुत अनाज की ब्रेड या परांठे, आलू या शकरकंदी की चाट खा सकती हैं। हेल्दी फैट से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह शरीर के लिए जरूरी हार्मोन के प्रोडक्शन में भी मददगार है। इसके लिए एवोकाडो, नट्स, मूंगफली का मक्खन, अलसी का तेल ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकती हैं। फ्रेश फल और सब्जियां न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट करते हैं, बल्कि ये जरूरी विटामिन और मिनरल्स से भी भरपूर होती हैं। ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में मददगार हैं। शरीर को पूरे दिन हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी के अलावा, ब्रेकफास्ट में नीबू पानी, नारियल पानी, ग्रीन टी लेना भी अच्छा होता है। मीठे के लिए ब्रेकफास्ट में शहद, मेपल सिरप या गुड़ का इस्तेमाल कर सकती हैं। एक छोटे से फल जैसे कि आम, पपीता या सेब को भी मिठास के लिए शामिल कर सकती हैं। नाश्ते में स्मूदी केला और दूध एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। बिना अतिरिक्त मात्रा में नमक या चीनी की दही का ऑप्शन भी सेहतमंद होता है।

क्या न खाएं: ब्रेकफास्ट में कुछ फूड आइटम्स को नहीं खाना चाहिए।

वाइट ब्रेड: सफेद ब्रेड को लो क्वालिटी के कार्ब्स के साथ प्रोसेस किया जाता है, जिससे मोटापा, ब्लड शुगर बढ़ने और हार्ट डिजीज का खतरा भी पैदा होता है।

समोसा-पकौड़े: तली हुई चीजें खाने से सीने में जलन, पेट में भारीपन और शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

मीठा दही: इससे शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ सकती है।

इंस्टेंट नूडल्स: इनमें बहुत ज्यादा नमक, प्रिजरवेटिव्स और अनहेल्दी फैट्स होते हैं, इसलिए ये सुबह के खाने के लिए बिल्कुल हेल्दी नहीं होते हैं। ❁

(डायटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

जी स्टूडियो की ओर से रफी नाइट कार्यक्रम

फतेहाबाद। अरोमा होटल में जी स्टूडियो की ओर से रफी नाइट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें बॉलीवुड आर्टिस्ट सागर शर्मा, फतेहाबाद से मुकेश रही, रूपेश राही, भोला नागराज, पूनम, बंटी, विजय कुमार संगीतकार ने अपने गानों से सबको मन मोह लिया। शहर के संगीत प्रेमियों सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लेकर सदाबहार गायक मोहम्मद रफी, किशोर दा के गीतों का आनंद लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. सुमन बजाज व एसएमएम डिजिटल मार्केटिंग के ओनर जितेंद्र गोस्वामी उपस्थित रहे।

विभिन्न योजनाओं के लिए आवेदन आमंत्रित

फतेहाबाद। मत्स्य विभाग द्वारा वित्तीय वर्ष 2026-27 के अंतर्गत प्रधानमंत्री मत्स्य सम्पदा योजना के तहत विभिन्न योजनाओं हेतु फतेहाबाद जिले के इच्छुक प्रार्थियों से आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। प्रार्थियों के आवेदन पत्रों पर पहले आओ-पहले पाओ आधार तथा साइट के मौका निरीक्षण के आधार पर विचार किया जाएगा। जिला मत्स्य अधिकारी एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी मत्स्य किसान विकास एजेंसी बलबीर कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि इन योजनाओं के अंतर्गत आरएएस/बायोफ्लॉक यूनिट स्थापित करने, अपनी भूमि पर मछली पालन हेतु तालाब निर्माण, खारे पानी में मछली एवं झींगा पालन, मछली विक्रय हेतु वाहन क्रय करने तथा अन्य मत्स्य पालन संबंधित गतिविधियों के लिए भी आवेदन किए जा सकते हैं।

आरटीए सचिव ने समाधान शिविर में सुनीं समस्याएं

फतेहाबाद। समाधान शिविरों में प्राप्त होने वाली प्रत्येक शिकायत का निर्धारित समय सीमा के भीतर प्रभावी एवं संतोषजनक निपटान सुनिश्चित किया जाए। शिकायतों के समाधान में किसी प्रकार की अनावश्यक देरी न हो तथा की गई कार्रवाई को संबंधित पोर्टल पर समय पर अपडेट किया जाए, ताकि शिकायतकर्ताओं को उनकी शिकायत की प्रगति की सही जानकारी मिलती रहे। उक्त निर्देश आरटीए संजय बिश्नोई ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर के दौरान लोगों की शिकायतें सुनने के दौरान अधिकारियों को दिए।

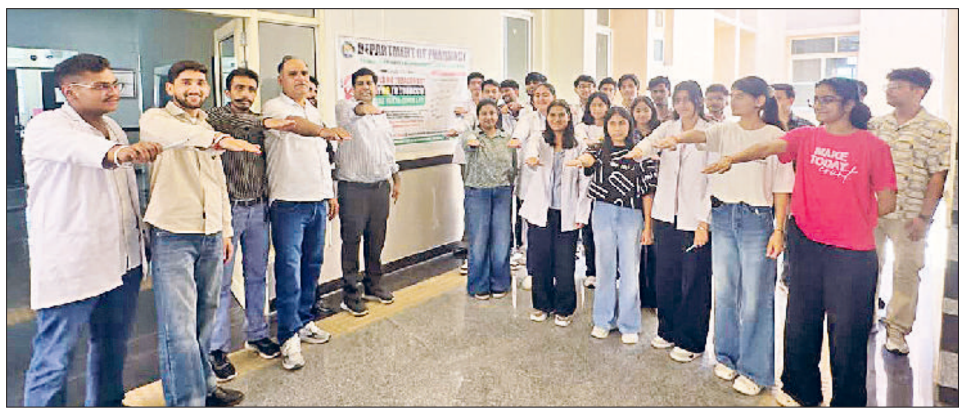
अजंता वारियर्स ने अजेय रहते हुए जीता खिताब

रतिया। शहर के राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल के मैदान पर पिछले 3 महीनों से चल रहे मास्टर प्रीमियर लीग का रोमांचक समापन हो गया। फाइनल मुकाबले में अजंता वारियर्स ने शानदार प्रदर्शन करते हुए धमीजा लायंस को 116 रनों के भारी अंतर से हरा दिया। इस जीत के साथ ही अजंता वारियर्स पूरी प्रतियोगिता में अजेय रहते हुए चैंपियन बनी और मास्टर प्रीमियर लीग कप पर कब्जा जमाया। ? फाइनल मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी अजंता वारियर्स की शुरुआत दमदार रही। ओपनर हिमांशु ने 46 रन और बुग्गी चौहान ने 28 रनों का योगदान दिया।

चौधरी देवीलाल विवि में तंबाकू निषेध दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम

तंबाकू गंभीर बीमारियों का प्रमुख कारण, युवा रहें इससे दूर : कुलपति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा



चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के फार्मेसी विभाग द्वारा विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा नो टोबैको साइन कैंपेन चलाया गया, जिसमें छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों के प्रति लोगों को जागरूक करने का संदेश दिया। कुलपति प्रो. विजय कुमार ने अपने संदेश में कहा कि तंबाकू सेवन आज विश्वभर में अनेक गंभीर बीमारियों का प्रमुख कारण है। उन्होंने कहा कि युवाओं को तंबाकू से दूर रहकर अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए तथा समाज में जागरूकता फैलाने में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों द्वारा चलाए गए जागरूकता अभियानों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फार्मेसी विभाग की अध्यक्ष प्रो. संजूबाला ने कहा कि तंबाकू सेवन से कैंसर, हृदय रोग तथा श्वसन संबंधी अनेक गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि विश्व तंबाकू निषेध दिवस केवल एक दिवस नहीं बल्कि जनस्वास्थ्य के प्रति हमारी सामूहिक जिम्मेदारी का प्रतीक है। उन्होंने विद्यार्थियों से तंबाकू मुक्त समाज के निर्माण में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया।

कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों से हस्ताक्षर करवाकर तंबाकू मुक्त जीवन का संकल्प दिलाया गया। सभी विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने तंबाकू एवं अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहने तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की शपथ ली।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर फार्मेसी विभाग से डॉ. रामचंद्र, नीलम, धीरज, निशा, सुरेंद्र, सुशील, हिमांशु, अरविंद, मुकेश सहित विभाग के सभी शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

पीएम मोदी के आह्वान को जन-आंदोलन बनाएं व नशामुक्ति का प्रण लें : भवानी

फतेहाबाद। समाज को नशामुक्त करने के महाअभियान में जुटे महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट व नशामुक्ति सेना के संस्थापक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता भवानी सिंह ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' का 134वां एपिसोड अपने पूरे परिवार के साथ घर पर रहकर सुना। कार्यक्रम के बाद उन्होंने प्रधानमंत्री के विशेष आह्वान की सराहना करते हुए समाज सेवा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दोहराया। भवानी सिंह ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस बार मन की बात में देशवासियों से एक विशेष आग्रह किया है। पीएम मोदी ने आह्वान किया है कि देश हित के लिए हर नागरिक को किसी न किसी सामाजिक सेवा के कार्य को चुनना चाहिए और उसे सेवा के रूप में देश को समर्पित करना चाहिए। भवानी सिंह ने प्रधानमंत्री के इस संदेश का स्वागत करते हुए कहा मुझे इस बात की बेहद खुशी है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बताए मार्ग पर हम और हमारी पूरी नशामुक्ति सेना की टीम पहले से ही अग्रसर है।

फतेहाबाद। जाखल पुलिस की गिरफ्त में पकड़ा गया युवक।

नाबालिग लड़की को बहलाकर ले जाने वाला युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- कानूनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद नाबालिग को परिजनों को किया सुपुर्द

एक नाबालिग लड़की को बहला-फुसलाकर ले जाने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना जाखल पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान जींद जिले के गांव धोली निवासी ऋतिक के रूप में हुई है। पुलिस ने गायब हुई नाबालिग लडक़ी को भी सकुशल बरामद कर कानूनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद उसके परिजनों के सुपुर्द कर दिया है। वहीं, आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश ने बताया कि जाखल निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी कि उसकी 16 वर्षीय बेटी घर से अचानक लापता हो गई है। परिजनों ने अपने स्तर पर रिश्तेदारों और अन्य संभावित स्थानों पर उसकी काफी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा। शिकायत के आधार पर थाना जाखल में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। थाना प्रभारी ने बताया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस टीम का गठन किया गया था। पुलिस ने तकनीकी साक्ष्यों और अन्य कड़ियों को जोड़ते हुए जांच को आगे बढ़ाया, जिसके आधार पर आरोपी को काबू कर लिया गया और उसके चंगुल से नाबालिग लड़की को सुरक्षित बरामद किया गया।

कानूनी सहायता के लिए आने वाले हर जरूरतमंद को सरल और त्वरित न्याय सुनिश्चित हो : सीजेएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राष्ट्रीय विधिक सेवाएं प्राधिकरण की योजनाओं के जमीनी क्रियान्वयन और उनकी गुणवत्ता को परखने के लिए एक हालसा की उच्च स्तरीय टीम ने फतेहाबाद जिले का दौरा किया। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार गठित इस फील्ड-बेस्ड असेसमेंट टीम का नेतृत्व सीजेएम-सह-संयुक्त सचिव, हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकुला मानविका यादव ने किया। निरीक्षण के दौरान उनके साथ जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम सुयशा जावा भी मुख्य रूप से मौजूद रहीं।

राज्य स्तरीय टीम ने अपने दौरे की शुरुआत शहरी क्षेत्रों में स्थापित लीगल केयर एंड सपोर्ट सेंटर्स से की। टीम ने विशेष रूप से महिला थाना में कानून सहायता केंद्र, बाल कल्याण समिति व जिला

फतेहाबाद। जिले का दौरा करती सीजेएम पंचकुला मानविका यादव। *फोटो : हरिभूमि*

सैनिक व अर्ध सैनिक बोर्ड में स्थित कानूनी सहायता केदो का बारीकी से निरीक्षण किया। इस दौरान टीम ने वहां आने वाले आमजन को दी जा रही कानूनी सहायता, रिकॉर्ड के रख-रखाव और स्टाफ की कार्यप्रणाली का जायजा लिया। मानविका यादव ने मौजूद स्टाफ से सीधा संवाद करते हुए निर्देश दिए कि कानूनी सहायता के लिए आने वाले हर जरूरतमंद व्यक्ति को सरल और त्वरित न्याय सुनिश्चित किया जाए, ताकि समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक विधिक सेवाओं का लाभ पहुंच सके। इसके बाद टीम ने जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण कार्यालय का भी निरीक्षण किया। यहां विभिन्न जन-कल्याणकारी योजनाओं के रिकॉर्ड और फाइलों की समीक्षा की गई।

निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य

इस निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य उन क्षेत्रों की पहचान करना है जहां सुधार की गुंजाइश है, ताकि भविष्य में कानूनी सहायता तंत्र को और अधिक मजबूत और जनहितैषी बनाया जा सके। जिला सैनिक बोर्ड में निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने पूर्व सैनिकों और उनके आश्रितों को मिलने वाली विधिक मदद पर भी विस्तृत चर्चा की।

मुख्याध्यापक जयदेव भारद्वाज सेवानिवृत्ति सूलीखेड़ा स्कूल में दी गई विदाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां

राजकीय माध्यमिक विद्यालय सूलीखेड़ा के मुख्याध्यापक जयदेव भारद्वाज 58 वर्ष की आयु और 31 वर्ष की शानदार सेवा पूरी कर सेवानिवृत्त हो गए हैं। उनके सम्मान में स्कूल में एक विदाई समारोह आयोजित किया गया, जिसमें खंड शिक्षा अधिकारी ओमप्रकाश टोकासिया मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। बीईओ टॉकासिया ने जयदेव भारद्वाज के कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि उनके नेतृत्व में स्कूल ने तीन बार खंड स्तर पर मुख्यमंत्री सौंदर्य स्कूल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पाया। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के जिला सचिव देसराज माचरा ने उनके जीवन परिचय में बताया कि 1995 में जेबीटी से शुरुआत कर भारद्वाज जी ने बनावाली, भट्टू मंडी, बन मन्दोरी और सूलीखेड़ा सहित कई स्कूलों में बेहतरीन सेवाएं दीं। पीटीआई कृष्ण कुमार एंचरा ने मंच संचालन किया। इस मौके पर स्कूल स्टाफ की तरफ से जयदेव भारद्वाज को चांदी का कड़ा व उनकी पत्नी नीना रानी को मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। सर्व कर्मचारी संघ और अध्यापक संघ के पदाधिकारियों ने भी उन्हें उपहार भेंट किए। विदाई के इस अवसर पर सोनिया प्रजापत, सीमा रानी, संजय खीचड़, वीरेंद्र सूच और कुलदीप सिंह सहित भारी संख्या में शिक्षक व ग्रामीण मौजूद रहे।

भट्टूकलां। मुख्याध्यापक जयदेव भारद्वाज को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

नगराधीश ने किया रंगोई नाले का किया निरीक्षण, सफाई कार्यों का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नगराधीश गौरव गुप्ता ने सोमवार को रंगोई नाले का निरीक्षण कर वहां चल रहे सफाई एवं रखरखाव कार्यों का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों से नाले की स्थिति, जल निकासी व्यवस्था तथा सफाई कार्यों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

सीटीएम गौरव गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि नाले की नियमित सफाई सुनिश्चित की जाए ताकि बरसात के मौसम में जलभराव जैसी समस्याएं उत्पन्न न हों। उन्होंने कहा कि नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध करवाना जिला प्रशासन की प्राथमिकता है। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को सफाई कार्यों की निरंतर निगरानी करने तथा निर्धारित मानकों के अनुसार कार्य पूरा करवाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि जल निकासी तंत्र को सुचारू बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है।

फतेहाबाद। रंगोई नाले का निरीक्षण करते हुए सीटीएम गौरव गुप्ता।

एसडीएम ने दिए निर्देश

एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण कर ली जाएं तथा पिछले साल के प्रभावित स्थलों पर विशेष ध्यान दिया जाए। उन्होंने कहा कि प्रशासन बेहतर नागरिक सुविधाओं को लेकर पूरी गंभीरता से कार्य कर रहा है और सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें।

भूना में साइबर और महिला सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाया

ठगी से बचाव और अभय एप की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

आमजन को बढ़ते साइबर अपराधों और महिला सुरक्षा के प्रति सचेत करने के लिए महिला सुरक्षा टीम एवं साइबर थाना फतेहाबाद के संयुक्त तत्वावधान में स्थानीय बस स्टैंड पर एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत आम नागरिकों, महिलाओं, युवाओं और विद्यार्थियों को साइबर ठगी से बचने के उपाय, सोशल मीडिया के सुरक्षित इस्तेमाल और महिला सुरक्षा से जुड़े विभिन्न पहलुओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में पहुंची महिला सुरक्षा टीम प्रभारी निरीक्षक मंजू सिंह तथा साइबर थाना फतेहाबाद की महिला सहायक उपनिरीक्षक सुनीता ने कहा कि आज के डिजिटल युग में साइबर अपराधी नए-नए तरीके अपनाकर लोगों को आर्थिक और व्यक्तिगत नुकसान पहुंचा रहे हैं। उन्होंने सतर्क करते हुए कहा कि किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ अपने बैंक खाते की डिटेल, एटीएम कार्ड नंबर, ओटीपी, सीवीवी नंबर या यूपीआई पिन जैसी गोपनीय जानकारियां बिल्कुल भी साझा न करें।

भूना। लोगों को साइबर सुरक्षा और महिला सुरक्षा संबंधी जानकारी देतीं महिला पुलिस अधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें

इसके साथ ही, सोशल मीडिया पर किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करने और ऑनलाइन लेन-देन के दौरान विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी गई। अधिकारियों ने बताया कि यदि कोई व्यक्ति साइबर धोखाधड़ी का शिकार हो जाता है, तो उसे बिना देरी किए तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करना चाहिए या साइबर क्राइम पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज करानी चाहिए। अभियान के दौरान महिलाओं और युवतियों की सुरक्षा के लिए हरियाणा पुलिस के अभय ऐप के बारे में भी बताया गया।

निरीक्षण | एसपी ने पुलिस बल की तैयारियों, अनुशासन और कार्यक्षमता का किया आकलन

पुलिस कर्मचारियों ने परेड में दिखाया दमखम शारीरिक दक्षता और समन्वय का किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस लाइन फतेहाबाद में सोमवार को पुलिस परेड का आयोजन किया गया, जिसमें जिला पुलिस बल की तैयारियों, अनुशासन और कार्यक्षमता का आकलन किया गया। इस दौरान पुलिसकर्मियों ने शारीरिक दक्षता, एकरूपता और सतर्कता का प्रदर्शन किया। परेड का निरीक्षण एसपी निकिता खट्टर द्वारा किया गया।

उन्होंने ड्रिल, टर्नआउट तथा पुलिसकर्मियों के समन्वय का बारीकी से अवलोकन किया और नियमित अभ्यास व अनुशासित दिनचर्या बनाए रखने के निर्देश दिए।

फतेहाबाद। पुलिसकर्मी को सम्मानित करते हुए एसपी निकिता खट्टर।

निरीक्षण के बाद पुलिसकर्मियों को संबोधित करते हुए एसपी निकिता खट्टर ने कहा कि प्रभावी पुलिसिंग के लिए अनुशासन, सजगता और मानसिक मजबूती बेहद आवश्यक है। उन्होंने पुलिस बल को आमजन के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार बनाए रखते हुए संवेदनशीलता के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने की हिदायत दी। एसपी ने जोर देकर कहा कि जनता का विश्वास ही पुलिस की सबसे बड़ी ताकत है और इसे बनाए रखने के लिए प्रत्येक पुलिसकर्मी को पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी के साथ कार्य करना चाहिए।

परेड के उपरांत पुलिस अधीक्षक ने आपातकालीन वाहनों, राइडर और पीसीआर यूनिट्स की कार्यप्रणाली की समीक्षा की। उन्होंने आपातकालीन परिस्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया सुनिश्चित करने, फील्ड में सक्रियता बढ़ाने तथा रिस्पॉन्स टाइम को और बेहतर करने पर जोर दिया, ताकि आमजन को समय पर पुलिस सहायता उपलब्ध कराई जा सके।

व्यक्तिगत एवं पारिवारिक समस्याएं सुनी

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक ने अपने कर्तव्यों का उत्कृष्ट निर्वहन करने वाले पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। इसके बाद एसपी ने पुलिसकर्मियों की व्यक्तिगत एवं पारिवारिक समस्याएं भी सुनीं और संबंधित अधिकारियों को उनके शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। कार्यक्रम के अंत में उन्होंने सभी को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, नियमित व्यायाम, योग तथा नशामुक्त दिनचर्या को जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर पुलिस विभाग के विभिन्न अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

डॉ. जय भगवान यादव ने जीजेयू हिसार में किया प्राचार्य का कार्यग्रहण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रख्यात शिक्षाविद्, गणितज्ञ डॉ. जय भगवान यादव ने सोमवार को राजकीय महाविद्यालय, फतेहाबाद के प्राचार्य पद का कार्यभार छोड़ दिया। इसके बाद उन्होंने गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, हिसार में अपनी नई जिम्मेदारी संभालते हुए कार्यग्रहण किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम ने उनका स्वागत किया। डॉ. यादव के कार्यग्रहण के दौरान उनके मेंटर व पूर्व कुलपति प्रो. एसके तोमर, विभिन्न विश्वविद्यालयों के प्रोफेसर, कॉलेजों के प्राचार्य, उनके पिता और धर्मपत्नी डॉ. गायत्री यादव सहित परिवार के सदस्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। जेजीयू हिसार में डॉ. जयभगवान का स्वागत करते अधिकारीगण।

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में दो दशकों से अधिक का अनुभव रखने वाले डॉ. जय भगवान यादव ने फतेहाबाद राजकीय महाविद्यालय में अपने कार्यकाल के दौरान कई उल्लेखनीय सुधार किए। उनके नेतृत्व में कॉलेज में विद्यार्थियों के लिए डेस्क-बैंच, वाटर कूलर और कंप्यूटर जैसी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई गईं।

सूचना

मैं, कंचन रानी पत्नी जगदीश राये निवासी राम नगर कालोनी, नजदीक बुस्टिंग स्टेशन, वार्ड न. 12, नई डबवाली (277), सिरसा, हरियाणा-125104 बयान करती हूं कि मैंने अपना नाम कंचन से बदलकर कंचन रानी कर लिया है। भविष्य मे मुझे कंचन रानी के नाम से जाना व सम्बोधित किया जाये।

खबर संक्षेप

नीटू गोयल बने शिव मंदिर के मीडिया प्रभारी

रतिया। श्री राम आश्रम शिव मंदिर कमेटी की मीटिंग मंदिर परिसर में प्रधान विनोद बंसल की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में मंदिर के विकास और सेवा कार्यों को नई गति देने हेतु निर्णय लिए गए। विनोद बंसल ने बताया कि मंदिर की गतिविधियों को सुचारू रूप से संचालित करने हेतु वृषभान जिंदल को कमेटी सदस्य एवं नीटू गोयल को मीडिया प्रभारी का दायित्व सौंपा गया। इसके इलावा श्रद्धालुओं की सुविधा हेतु मंदिर के ऊपरी तल पर नवनिर्मित एसी हॉल का नवीनीकरण कार्य पूर्ण हो गया है।

रोहतास जांगड़ा के चेयरमैन बनने पर डिंग पंचायत ने दी बधाई

डिंग। डिंग पंचायत की ओर से रोहतास जांगड़ा के चेयरमैन बनने पर खुशी जाहिर करते हुए उन्हें बधाई दी गई। पंचायत प्रतिनिधियों और ग्रामीणों ने कहा कि रोहतास जांगड़ा के नेतृत्व में क्षेत्र के विकास कार्यों को नई गति मिलेगी तथा समाजहित में बेहतर कार्य होंगे। इस दौरान सरपंच प्रतिनिधि दरिया सिंह पचार सहित ग्रामीणों ने रोहतास जांगड़ा को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल कार्यकाल की कामना की।

अहिल्याबाई जयंती पर बघेल समाज ने लगाई छबील

फतेहाबाद। राजमाता अहिल्याबाई होल्कर जी की जन्म जयंती के अवसर पर बघेल समाज, फतेहाबाद द्वारा भूना मोड पर राहगीरों के लिए मीठे पानी की छबील लगाकर जनसेवा की गई। इस अवसर पर संत निरंकारी भवन के सामने स्थित पार्क का नामकरण पुण्यश्लोक राजमाता अहिल्याबाई होल्कर पार्क किया गया। कार्यक्रम में लोगों ने राजमाता अहिल्याबाई होल्कर के आदर्शों को याद करते हुए उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सुभाष एमसी, मास्टर महेंद्र कुमार, सक्षम सचदेवा आदि मौजूद रहे।

नहर कॉलोनी छोटे बच्चों ने लगाई मीठे पानी की छबील

रतिया। भीषण गर्मी को देखते हुए नहर कॉलोनी के नन्हे-मुन्ने बच्चों ने मीठे पानी की छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाई। बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ राहगीरों को ठंडा मीठा पानी वितरित कर सेवा भावना का परिचय दिया। छबील सेवा में प्रमांशु गर्ग, ऋषभ गर्ग, रमन, रजत, आदित्य, बॉबी, सक्षम और मोहित ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। अभिभावक सुनील गर्ग ने बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि सेवा और परोपकार हमारी संस्कृति की पहचान हैं।

राजेंद्र बंसल बने ग्लोबल आरवीए के प्रधान

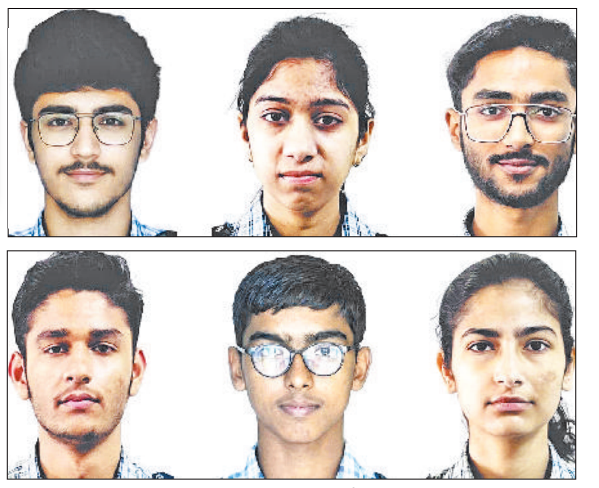
सिरसा। ग्लोबल स्पेस स्थित सेंट्रल पार्क में ग्लोबल रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के द्विवार्षिक चुनाव हुए।चुनाव प्रक्रिया शुरू होने से पहले महासचिव बलविंद्र सिंह ने पिछले दो वर्षों का लेखा-जोखा प्रस्तुत किया। कोषाध्यक्ष भानी राम ने आय व्यय की रिपोर्ट आमसभा में रखी। नवगठित कार्यकारिणी में राजेंद्र बंसल को प्रधान, बलविंद्र सिंह मिरोक को महासचिव, प्रेमचंद कंबोज को वरिष्ठ उपप्रधान, मेघराज सिंगला को उपप्रधान, सुनील यादव को संयुक्त सचिव, भानीराम को कोषाध्यक्ष निर्विरोध चुना गया।

छात्र देव वाधवा ने ऑल इंडिया रैंक 1256 प्राप्त कर जिले में शीर्ष स्थान

पायनियर स्कूल के 6 विद्यार्थियों ने जेईई एडवांस 2026 परीक्षा में लहराया परचम

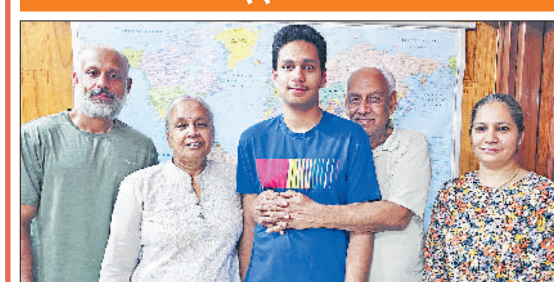
- छात्रा इशिका ने हासिल की 17016, रुद्र 3330, मयंक 10539, नमन 3340 तथा प्रिया 7656वीं रैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद


फतेहाबाद। पॉयनियर स्कूल में अव्वल रहे विद्यार्थी।

पायनियर कॉन्वेंट स्कूल, फतेहाबाद के विद्यार्थियों ने एक बार फिर राष्ट्रीय स्तर की प्रतिष्ठित परीक्षा जेईई एडवांस 2026 में शानदार प्रदर्शन करते हुए जिले का नाम रोशन किया है। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि ने फतेहाबाद में सफलता का इतिहास दोहराते हुए विद्यालय की शैक्षणिक उत्कृष्टता को पुनः सिद्ध किया है। विद्यालय के छात्र देव वाधवा ने ऑल इंडिया रैंक 1256 प्राप्त कर जिले में शीर्ष स्थान हासिल किया, जबकि छात्रा इशिका ने 17016 रैंक प्राप्त कर उल्लेखनीय सफलता अर्जित की। इसके अतिरिक्त विद्यालय के अन्य विद्यार्थियों ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इनमें कैटेगरी रैंक में रुद्र 3330, मयंक 10539, नमन 3340 तथा प्रिया 7656 शामिल हैं। विद्यालय प्रबंधन ने बताया कि सभी चयनित विद्यार्थियों ने विद्यालय के नियमित कक्षा शिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से तैयारी की है। यह सफलता विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, शिक्षकों के समर्पित मार्गदर्शन तथा अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। जेईई एडवांस 2026 में सफलता प्राप्त करने वाले इन विद्यार्थियों के लिए देश के प्रतिष्ठित भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों सहित अन्य प्रमुख तकनीकी संस्थानों में प्रवेश के अवसर खुल गए हैं। विद्यालय के इस उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम पर मैनेजिंग डायरेक्टर विजय निर्मोही, चेयरपर्सन शीलू निर्मोही, प्रिंसिपल गीतिका मेहता, वाइस प्रिंसिपल मैत्री निर्मोही, तनु भाटिया तथा डायरेक्टर निशांत निर्मोही ने सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं अध्यापकों रोहित, दिलप्रीत एवं नवीन को बधाई दी। उन्होंने कहा कि पायनियर कॉन्वेंट स्कूल सदैव गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तथा प्रतियोगी परीक्षाओं की उत्कृष्ट तैयारी के लिए प्रतिबद्ध रहा है और भविष्य में भी विद्यार्थियों को सफलता के नए आयाम स्थापित करने के लिए प्रेरित करता रहेगा। इस शानदार उपलब्धि पर पूरे विद्यालय परिवार में हर्ष का माहौल है ।

नमन ने पाया जेईई एडवांस्ड में 258वां रैंक



सिरसा। छात्र नमन गोयल ने जेईई एडवांस्ड में रैंक 258 प्राप्त कर जिले, परिवार और शिक्षण संस्थानों का नाम गौरवान्वित किया है। इस शानदार उपलब्धि के साथ नमन देश के शीर्ष इंजीनियरिंग अभ्यर्थियों में शामिल हो गए हैं। नमन ने इससे पहले जेईई मेन 2026 में 99.977 परसेंटाइल हासिल की थी तथा भौतिकी में 100 परसेंटाइल प्राप्त कर अपनी असाधारण प्रतिभा का परिचय दिया था। जेईई मेन में उनकी अखिल भारतीय रैंक 436 रही थी। नमन की उपलब्धियां केवल जेईई तक सीमित नहीं हैं। वर्ष 2023 से 2026 के दौरान उन्होंने गणित, खगोल विज्ञान, भौतिकी और रसायन विज्ञान से संबंधित अनेक राष्ट्रीय स्तर की ओलंपियाड परीक्षाओं में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की। उन्होंने इंडियन ओलंपियाड क्वालिफायर इन मैथमेटिक्स लगातार तीन वर्षों तक उत्तीर्ण किया। इसके अतिरिक्त रीजनल मैथमेटिकल ओलंपियाड, अमेरिकन मैथमेटिक्स प्रतियोगिता, नेशनल मैथमेटिक्स टैलेंट कॉन्टेस्ट, नेशनल स्टैंडर्ड एग्जामिनेशन इन एस्ट्रोनॉमी तथा नेशनल स्टैंडर्ड एग्जामिनेशन इन फिजिक्स भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रीय स्तर पर शीर्ष एक प्रतिशत विद्यार्थियों में स्थान बनाया।

सीडीएलयू के विद्यार्थियों ने की नेट परीक्षा उत्तीर्ण, लहराया परचम

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय का प्राणी विज्ञान विभाग के कई विद्यार्थियों ने नेट/जेआरएफ परीक्षा उत्तीर्ण कर राष्ट्रीय स्तर पर सफलता प्राप्त की है। विद्यार्थियों ने खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इस क्षेत्र में रोजगार की अपार संभावनाएं हैं। जूलॉजी विभाग के अध्यक्ष प्रो. जोगेंद्र दुहन ने बताया कि विभाग की स्थापना वर्ष 2018 में हुई थी और अपने अस्तित्व काल से विभाग आधुनिक शोध, व्यावहारिक शिक्षा एवं जैविक विज्ञान के क्षेत्र में विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए निरंतर कार्यरत है। प्रो. जोगेंद्र दुहन ने बताया कि विभाग विद्यार्थियों को सेमिनार, कार्यशाला, सम्मेलन एवं शैक्षणिक भ्रमणों के माध्यम से व्यावहारिक एवं अनुसंधान आधारित ज्ञान प्रदान करता है। इसके साथ ही विद्यार्थियों को भारतीय विज्ञान संस्थान, डेयरी उद्योग, मत्स्य पालन केंद्र, पोल्ट्री फार्म तथा चिड़ियाघरों के भ्रमण द्वारा व्यवहारिक अनुभव भी उपलब्ध करवाया जाता है।

सिरसा। योगाभ्यास करते पार्षद।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पार्षदों ने लिया प्रशिक्षण

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं का कराया अभ्यास

- प्राणायाम सत्र के दौरान प्रतिभागियों ने कपालभाति, नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम का किया अभ्यास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर सोमवार को पार्षदों के लिए विशेष योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। सिरसा ब्लॉक में आयोजित इस प्रशिक्षण शिविर में जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल नागर ने नगरपरिषद प्रतिनिधियों एवं पार्षदों को कॉमन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत योगाभ्यास करवाया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना के साथ हुई। इसके बाद प्रतिभागियों को यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास कराया गया, जिसमें ग्रीवा संचालन, स्कंध संचालन, कटि संचालन एवं घुटना संचालन शामिल रहे। योग प्रशिक्षकों ने इन अभ्यासों के माध्यम से शरीर को योग के लिए तैयार करने की विधि समझाई। प्राणायाम सत्र के दौरान प्रतिभागियों ने कपालभाति, नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास किया। इसके पश्चात ध्यान एवं शांति पाठ के साथ प्रथम दिवस के योग प्रशिक्षण सत्र का समापन हुआ। इस अवसर पर आयुष योग सहायक मोनिका एवं आईना ने विभिन्न योग क्रियाओं का व्यावहारिक प्रदर्शन कर प्रतिभागियों को योगाभ्यास की बारीकियों से अवगत कराया।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

डॉ. सुरेंद्रपाल नागर ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर जिलेभर में विभिन्न संस्थानों, विभागों एवं जनप्रतिनिधियों के लिए प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए जा रहे हैं ताकि अधिक से अधिक लोग योग से जुडक़र स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से 21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में अधिकाधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने का आह्वान किया। इस दौरान आयुष विभाग से लवकेश, पंकज वर्मा, इंद्रजीत, प्रीति, मोनिका, सुनेहा गोदारा, हेमलता, निशा सहित अन्य कर्मचारी मौजूद थे।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के उत्कृष्ट, मूल्य निष्ठ आयोजन बहुमूल्य उपहार: कुलपति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। आनंद सरोवर में आयोजित 3-डी इमरसिव एक्पीरिएंस कार्यक्रम में भाग

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विजय कुमार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थानों में हर वर्ग के लिए होने वाले उत्कृष्ट व मूल्यनिष्ठ आयोजन समाज के लिए बहुमूल्य उपहार हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्थान आनंद सरोवर में आयोजित हीलिंग मेडिटेशन फॉर पीसफुल लाइफ विषय पर 3 डी इमरसिव एक्पीरिएंस कार्यक्रम के दौरान कुलपति ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन व्यक्ति के पारिवारिक, व्यवसायिक और सामाजिक जीवन को सकारात्मक दिशा देकर दिनचर्या को सहज बना रहे हैं। जिला कारागार एसपी जसवंत सिंह ने भी कार्यक्रम को दिव्य उर्जा का स्त्रोत बताया। डॉ. शक्तिराज और गायक हरीश मोयल ने अपनी प्रस्तुतियों से समां बांध दिया। डॉ. शक्तिराज ने 3डी के माध्यम से सभा को अलौकिक दिव्य शक्तियों को धारण करने का अभ्यास कराया। निदेशिका राजयोगिनी बिंदू ने कहा कि इन कार्यक्रमों का लक्ष्य जनमानस को नशा, अवसाद, निराशा जैसी मानसिक समस्याओं से मुक्त जीवन जीना चाहिए।

सांसद ने सुनी समस्याएं समाधान के दिए निर्देश

फतेहाबाद। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार आमजन की समस्याओं के त्वरित एवं प्रभावी समाधान के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों और योजनाओं का उद्देश्य समाज के अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाना तथा नागरिकों की समस्याओं का समयबद्ध निवारण सुनिश्चित करना है। राज्यसभा सांसद सोमवार को अपने आवास पर क्षेत्रवासियों की समस्याएं एवं शिकायतें सुन रहे थे। सांसद ने विभिन्न विभागों से संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। नागरिकों ने पेयजल, बिजली, सड़क, सामाजिक सुरक्षा, राजस्व एवं अन्य जनहित से जुड़े मामलों को सांसद के समक्ष रखा।

संस्कृत प्रवक्ता भीमसेन शास्त्री सेवानिवृत्त विद्यालय में भेंट किया वाटर कूलर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डिंग

सिरसा। सेवानिवृत्ति पर भीमसेन शास्त्री को स्मृति चिह्न देते स्टाफ सदस्य।

पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डिंग में सोमवार को संस्कृत प्रवक्ता भीमसेन शास्त्री सराहनीय सेवा के उपरांत सेवानिवृत्त हो गए। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में सम्मान समारोह आयोजित कर उन्हें भावभीनी विदाई दी गई। कार्यक्रम में चोपटा खंड शिक्षा अधिकारी सतवीर डिढारिया, विद्यालय प्राचार्य कृपा राम, सरपंच प्रतिनिधि दरिया सिंह पचार सहित स्कूल स्टाफ, स्कूल प्रबंधन समिति, युवा क्लब, कैमिस्ट एसोसिएशन, डाइट डिंग तथा क्लस्टर का स्टाफ मौजूद रहा। सभी वक्ताओं ने भीमसेन शास्त्री की कार्यशैली, अनुशासन और शिक्षा के क्षेत्र में दिए योगदान की प्रशंसा करते हुए उनके स्वस्थ एवं सुखद जीवन की कामना की। इस अवसर पर सेवानिवृत्त शिक्षक भीमसेन शास्त्री ने विद्यालय के प्रति अपने लगाव को दर्शाते हुए विद्यार्थियों और स्टाफ की सुविधा के लिए विद्यालय में वाटर कूलर भी भेंट किया।

लघु सचिवालय पार्क में शेड लगवाए प्रशासन : अरविंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कांग्रेस जिलाध्यक्ष अरविंद शर्मा ने लघु सचिवालय के बाहर बने पार्क में जनसुविधा के लिए शैड लगाने की मांग की है। उनका कहना है कि शहर के पार्कों के हालात दयनीय हैं। सरकार व स्थानीय प्रशासन को शहर के पार्कों की ओर ध्यान देना चाहिए। लघु सचिवालय के बाहर बने पार्क व ग्रीन बैल्ट पार्क आमजन की सुविधा के लिए बनाए गए थे, लेकिन यहां शैड की व्यवस्था ना होने के कारण गर्मी के दिनों में आमजन को बहुत परेशानी होती है। भीषण गर्मी के दिनों में इन पार्कों में जनता की सुविधा के लिए शैड होना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही यहां पीने के पानी और बैठने की सही व्यवस्था की जानी चाहिए, क्योंकि दिन के समय यहां बहुत लोग आश्रय लेते हैं, आराम करते हैं तथा पंचायती गतिविधियां भी होती है। इसलिए स्थानीय प्रशासन को तुरंत प्रभाव से लघु सचिवालय के बाहर बने पार्कों की व्यवस्था सुधारनी चाहिए। उन्होंने कहा कि लाल बत्ती चौक पर बने बाबा साहेब डा. भीम राव अम्बेडकर पार्क में भी शैड लगवाया जाना चाहिए।

सुशील शर्मा सर्वसम्मति से बने श्री ब्राह्मण महासभा के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

ब्राह्मण महासभा की चुनावी बैठक चाचान धर्मशाला में हुई। बैठक में आगामी 3 वर्षों के लिए नए पदाधिकारियों के चयन, नए सदस्य बनाने पर विचार-विमर्श किया। नई कार्यकारिणी के लिए सभी से सुझाव मांगे गए। बैठक में सुशील शर्मा को प्रधान पद के लिए चुने जाने पर सहमति प्रदान की। इस प्रकार सर्वसम्मति से सुशील शर्मा पेट्रोल पंप वाले को प्रधान व उनकी कार्यकारिणी को यथावत आगामी 3 वर्षों के लिए यथावत रखा गया। इसके अलावा प्रधान सुशील शर्मा को कार्यकारिणी के विस्तार की भी अनुमति प्रदान की गई। इस अवसर पर रोशनलाल वशिष्ठ, सुभाष शर्मा, रघुवीर शर्मा, सुभाष शर्मा, सतीश

सब-लेफ्टिनेंट अंकुर का गांव में भव्य स्वागत

ओढां। भारतीय नौसेना में सब-लेफ्टिनेंट बनने के बाद गांव पन्नीवाला मोटा पहुंचे अंकुर भारी का ग्रामीणों ने भव्य स्वागत किया। बस स्टैंड से लेकर गांव तक वाहनों और बाइकों के काफिले ने उनकी अगुवाई की, जबकि रास्ते में जगह-जगह फूलमालाओं और ढोल-नगाड़ों के साथ उनका अभिनंदन किया। स्वागत समारोह में ओढां थाना प्रभारी निरीक्षक अनिल कुमार, भारतीय नौसेना के अधिकारी व कर्मचारी तथा क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। सभी ने अंकुर और उनके परिवार को बधाई देते हुए उनकी उपलब्धि को क्षेत्र के लिए गौरवपूर्ण बताया। अनिल कुमार ने कहा कि अंकुर ने गांव और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

नपा चुनाव में उकलाना की जनता ने भाजपा को करारा जवाब देते हुए रीमा सोनी को बनाया विजयी: राजकुमार

सिरसा। उकलाना नगरपालिका की नवनिर्वाचित चेयरपर्सन रीमा सोनी प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार के अवास पर पहुंची। इस दौरान राजकुमार शर्मा ने कहा कि हाल ही में संपन्न हुए नगरपालिका चुनाव में रीमा सोनी की ऐतिहासिक जीत ने यह साबित कर दिया है कि लोकतंत्र में सबसे बड़ी ताकत जनता की होती है। उन्होंने कहा कि चुनाव में सत्ताधारी भाजपा ने पूरी ताकत झोंक दी थी। भाजपा के तमाम बड़े नेताओं ने उकलाना में डेरा डाल लिया था। बावजूद इसके उकलाना की जागरूक जनता ने किसी बहकावे में ना आते हुए युवा रीमा सोनी को विजयी रथ पर बिठाकर भाजपा को करारा जवाब दिया। राजकुमार शर्मा ने रीमा सोनी को कलम भेंट की। उन्होंने कहा कि यह कलम उकलाना क्षेत्र के विकास और जनसेवा की जिम्मेदारी का प्रतीक है। इस मौके पर देवेंद्र सोनी, प्रदीप सैनी, विशाल सोनी,शेखर सोनी, मिंकू सरदार, राजकुमार चंदा,मोहन खत्री, संदीप गर्ग,विशाल गर्ग, नीरज सोनी आदि मौजूद रहे।

सच्चा ज्ञान इंसान को करता है सभी बंधनों से मुक्त: पंकज

डबवाली। संत निरंकारी मिशन की डबवाली ब्रांच के सत निरंकारी सत्संग भवन में समागम का आयोजन किया गया। प्रचारक पंकज पोपली ने बताया कि ब्रह्मज्ञान इंसान को सभी बंधनों से मुक्त करता है। साथ ही उन्होंने ईश्वर प्राप्ति के माध्यम से आत्मसाक्षात्कार का संदेश भी दिया। टोहाना जोन के जोनल इंचार्ज रमन नागपाल ने बताया कि इस समागम में टोहाना जोन के सिरसा, फतेहाबाद एवं जींद जिले की 37 ब्रांचों से साध-संगत पहुंची है।

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

भागवत कथा श्रवण से मिलता मोक्ष: डॉ. राधिका

सिरसा। स्वर्णकार समाज की ओर से आयोजित की जा रही संगीतमयी श्रीमद्भागवत कथा के प्रथम दिन कथावाचिका डॉ. राधिका ने मुख्य रूप से भागवत महात्मय, मंगलाचरण और भक्ति-ज्ञान-वैराग्य का प्रसंग सुनाया। उन्होंने कथा की शुरूआत सच्चिदानंद रूपाय विश्वोत्पत्यादिहेतवे श्लोक से की, जिसमें भगवान श्रीकृष्ण के स्वरूप और उनके द्वारा सृष्टि की उत्पत्ति, पालन तथा संहार का वर्णन किया। उन्होंने श्रद्धालुओं को भागवत शब्द का अर्थ समझाते हुए बताया कि अर्थात भाव में रत होना या जो भगवान का है। डॉ. राधिका ने बताया कि देवर्षि नारद कलयुग में पृथ्वी पर आते हैं और वृंदावन में एक दुखी तरुणी को देखते हैं, जो भक्ति है।

मॉडल संस्कृति स्कूल में भारतीय भाषा समर कैंप का समापन

मातृभाषा में शिक्षा ही वैज्ञानिक पद्धति : हरमिन्द्र सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। कैंप के समापन पर विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते स्कूल स्टाफ सदस्य।

राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल, फतेहाबाद में शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार पिछले कई दिनों से चल रहे भारतीय भाषा समर कैंप का भव्य समापन हो गया। इस विशेष कैंप के मुख्य अतिथि, मुख्य मार्गदर्शक और जाने-माने शिक्षाविद स्कूल के प्राचार्य हरमिन्द्र सिंह रहे। समापन समारोह में प्राचार्य ने छात्रों को भाषा के महत्व और जीवन में अनुशासन की सीख देते हुए उनका हौसला बढ़ाया। समारोह को मुख्य रूप से संबोधित करते हुए प्राचार्य हरविंद्र सिंह ने कहा कि अपनी मातृभाषा में शिक्षा ग्रहण करना ही असली वैज्ञानिक पद्धति है। भाषा केवल संवाद का जरिया नहीं, बल्कि एक ऐसा सशक्त साधन है जिसके द्वारा हम अपने विचारों को दूसरों तक बेहद आसानी से पहुंचा सकते हैं। छात्रों को प्रेरित करते हुए प्राचार्य ने कहा कि विद्यार्थियों को अपने जीवन में अधिक से अधिक भाषाओं का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। हमें हर भाषा का सम्मान करना चाहिए क्योंकि भाषा ही समाज, देश और पूरे विश्व को एक सूत्र में बांधने का काम करती है। यह एक पुल की तरह दो किनारों को जोडक़र रखती है।

ये रहे मौजूद

इस तपती गर्मी में भी कैंप में बढ़-चढक़र भाग लेने वाले विद्यार्थियों की पीठ थपथपाते हुए प्राचार्य हरविंद्र सिंह ने कहा कि यह समर कैंप बच्चों के भविष्य निर्माण में एक मजबूत स्तंभ साबित होगा। उन्होंने भावुक और प्रेरणादायक शब्दों में कहा कि इस भीषण गर्मी में जो पसीना आप आज बहा रहे हैं, एक दिन यही पसीना आपको कामयाबी के शिखर तक पहुंचाने में मददगार सिद्ध होगा। इस आयोजन के दौरान समर कैंप के नोडल अधिकारी मनोज बंसल सहित संतोष शीला, कविता, मनीष शर्मा, रवि कंबोज, बलराज शर्मा, अमन, लवली, सतवीर सिंह, रामपाल, प्रियंका, अभिलाषा, देवेंद्र, संजय, राहुल, संदीप, रेनू, कुलविंदर, विजेंद्र, बुधराम सहित समस्त पीजीटी स्टाफ मौजूद रहा। साथ ही अनुराधा शास्त्री, विनोद, सत्येंद्र, मनदीप, पूजा, सुभाष चंद्र आदि रहे।