हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 28 जुलाई 2026

11 नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण सेवाएं उपलब्ध कराना प्राथमिकता...

12 400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में उज्ज्वल प्रथम व मयंक दूसरे...

खबर संक्षेप

अवैध हथियारों सहित दो युवकों को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। अवैध हथियारों की रोकथाम और अपराधियों पर शिकंजा कसने के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत सीआईए फतेहाबाद की टीम ने एक युवक को अवैध 12 बोर पिस्तौल और एक जिंदा कारतूस के साथ रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक संदीप कुमार ने बताया कि हेड कांस्टेबल मनदीप कुमार की अगुवाई में पुलिस टीम सरकारी गाड़ी में गांव माजरा से भिरड़ाना की तरफ गश्त व अपराध रोकथाम के सिलसिले में मौजूद थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

एडीसी व एसडीएम ने सुनीं समस्याएं

फतेहाबाद। फतेहाबाद, रतिया व टोहाना में सोमचार को समाधान शिविरों का आयोजन किया गया। फतेहाबाद के लघु सचिवालय में आयोजित शिविर में एडीसी अनुराग ढालिया, रतिया में एसडीएम सुरेन्द्र सिंह व टोहाना में एसडीएम आकाश शर्मा ने जनशिकायतों की सुनवाई की। इस दौरान अधिकारियों ने विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि वे अपने अपने विभाग से संबंधित लंबित शिकायतों का समयबद्ध निपटान सुनिश्चित करें। एडीसी अनुराग ढालिया ने कहा कि सभी अधिकारी जन शिकायतों का समयबद्ध एवं प्रभावी समाधान करें। प्रत्येक शिकायत को निर्धारित समय अवधि में स्वीकार करते हुए उस पर नियमानुसार करवाई करें।

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को किया काबू

फतेहाबाद। जिले भर में चलाए जा रहे नशामुक्त अभियान के तहत थाना सदर फतेहाबाद के अंतर्गत आने वाली पुलिस चौकी दरियापुर की टीम ने एक युवक को 6.93 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद राय ने बताया कि दरियापुर चौकी प्रभारी उप-निरीक्षक बलवान सिंह अपनी टीम के साथ इलाके में गश्त व अपराध रोकथाम हेतु मौजूद थे। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि सोनू निवासी शक्ति नगर, फतेहाबाद हेरोइन बेचने की फिराक में नेशनल हाइवे 9 सिरसा रोड पर दरियापुर-भावदीन टोल के नजदीक स्थित एक पंजाबी होटल के पास खड़ा है।

नशीली गोलियों-कैप्सूल के साथ युवक गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने गश्त के दौरान सिरसा के जेजे कॉलोनी क्षेत्र से एक युवक को 490 नशीली गोलियां और कैप्सूल के साथ काबू किया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी संदीप कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम क्षेत्र में गश्त और संदिग्ध व्यक्तियों की जांच कर रही थी। इसी दौरान मिली गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस ने जेजे कॉलोनी क्षेत्र में दबिश दी। वहां एक युवक संदिग्ध परिस्थितियों में खड़ा मिला। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 400 टेपेंटाडोल की नशीली गोलियां और 90 सिग्नेचर कैप्सूल बरामद हुए।

समाधान शिविर में सुनीं आमजन की शिकायतें

सिरसा। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को त्वरित समाधान के निर्देश दिए। इसके अलावा उपमंडल स्तर पर भी समाधान शिविरों का आयोजन किया गया। सिरसा में आयोजित समाधान शिविर में 29 शिकायतें आई। एडीसी ने अधिकारियों से कहा कि नागरिकों की समस्या का समाधान समयबद्ध तरीके से करें। प्रत्येक विभाग अपनी एटीआर जरूर भेजें ताकि पोर्टल पर अपलोड किया जा सके। प्रशासन का प्रयास है कि किसी भी जरूरतमंद व्यक्ति को अपने कार्यों के लिए भटकना न पड़े।

दो-चार दिन और बारिश नहीं हुई तो फसल को 40% नुकसान की आशंका

बरसात न होने से धान पर सूखे का संकट दरक रही जमीन, उमस से लोग बेहाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

प्रदेश में मानसून दस्तक दिए करीब एक महीना होने जा रहा है, लेकिन फतेहाबाद जिले में अब तक केवल एक ही अच्छी बारिश हुई है। इसके बाद मानसून की रफ्तार थमने से जिले में एक बार फिर गर्मी और उमस ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। सोमवार को दिनभर बादलों की आवाजाही रही, लेकिन बारिश नहीं होने से लोगों को राहत नहीं मिली। शाम करीब चार बजे हल्की बूंदाबांदी जरूर हुई, मगर कुछ ही देर बाद फिर तेज धूप निकल आई। बादलों की लुकाछिपी से किसानों की चिंता और बढ़ गई है। खेतों में नमी लगातार घट रही है और धान की फसल सूखने लगी है। हालात इस कदर है कि जिस धान की बिजाई को एक महीने से ऊपर बीत गया है, उसकी बढ़वार भी रूक गई है।

सोमवार को जिले का अधिकतम तापमान 38 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 30 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। अधिक तापमान और लगातार बनी उमस के कारण खेतों की मिट्टी तेजी से सूख रही है। कई स्थानों पर जमीन में दरारें पडने लगी हैं। खेतों में पर्याप्त नमी नहीं होने से धान की बढ़वार प्रभावित हो रही है। कृषि विशेषज्ञों का मानना है कि यदि अगले दो से चार दिनों के भीतर अच्छी बारिश नहीं हुई तो फसल पर गंभीर असर पड़ सकता है। जिले में इस बार करीब 1 लाख 90 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में धान की रोपाई की गई है। बारिश नहीं होने के कारण अधिकांश किसान अब डीजल पम्पों से सिंचाई करने को मजबूर हैं। इससे खेती की लागत लगातार बढ़ रही है। पहले ही खाद, बीज और मजदूरी के बढ़ते खर्च से जूझ रहे किसानों पर अब सिंचाई का अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ रहा है। कई किसानों का कहना है कि बिजली की अनियमित आपूर्ति के कारण उन्हें डीजल इंजन चलाने पड़ रहे हैं, जिससे प्रति एकड़ खर्च काफी बढ़ गया है।

फतेहाबाद। बरसात न होने से दरकती धान की जमीन व शहर में हुई बूंदाबांदी। *फोटो : हरिभूमि*

आज से मानसून फिर सक्रिय होने की संभावना

बारिश की कमी का असर केवल सिंचाई तक सीमित नहीं है। लगातार गर्मी और उमस के कारण धान की फसल में झुलसा रोग और अन्य बीमारियों के फैलने का खतरा भी बढ़ गया है। यदि मौसम जल्द नहीं बदला तो फसल की गुणवत्ता और उत्पादन दोनों प्रभावित हो सकते हैं। कृषि विशेषज्ञों का कहना है कि लगातार नमी की कमी और अधिक तापमान धान की पैदावार पर प्रतिकूल असर डाल सकता है। मौसम विभाग के अनुसार 28 और 29 जुलाई से मानसून के फिर सक्रिय होने की संभावना है। यदि इन दिनों अच्छी बारिश होती है तो किसानों को बड़ी राहत मिल सकती है। वहीं यदि बारिश का इंतजार और लंबा खिंचता है तो जिले में धान की फसल को 40 प्रतिशत तक नुकसान होने की आशंका से इनकार नहीं किया जा सकता।

फसल पर असर एक नजर में

- धान की बिजाई : करीब 1.90 लाख हेक्टेयर
- अधिकतम तापमान : 38 डिग्री
- न्यूनतम तापमान : 30 डिग्री
- सिंचाई के लिए किसान डीजल पम्पों पर निर्भर
- जमीन में नमी कम होने से दरारें पडनी शुरू
- धान में बीमारियों का खतरा बढ़ा
- दो-चार दिन में अच्छी बारिश नहीं हुई तो 40 प्रतिशत तक फसल नुकसान की आशंका

पार्षदों का फूटा गुस्सा, दिया अल्टीमेटम

तीन दिन में रिकॉर्ड नहीं मिला तो ठप करेंगे काम

वर्ष 2022 से अब तक के टेंडरों में गड़बड़ी का आरोप

रतिया। निरीक्षण के लिए नगरपालिका पहुंचे पार्षद।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया नगर पालिका में वर्ष 2022 से अब तक कराए गए विकास कार्यों, टेंडर प्रक्रिया, खर्च की गई राशि और ठेकेदारों को किए गए भुगतान का रिकॉर्ड मांगने को लेकर छिड़ा विवाद अब चरम पर पहुंच गया है। रिकॉर्ड का निरीक्षण करने पहुंचे पार्षदों को दफ्तर में कोई जिम्मेदार अधिकारी नहीं मिला, जिससे नाराज पार्षदों ने प्रशासनिक रवैये पर कड़े सवाल उठाते हुए नगर पालिका प्रशासन को 3 दिन का अंतिम अल्टीमेटम दिया है। पार्षदों ने साफ शब्दों में चेतावनी दी है कि यदि तय समय में रिकॉर्ड नहीं मिला, तो नपा कार्यालय पर ताला जड़ दिया जाएगा। पार्षदों ने बताया कि नपा सचिव द्वारा 24 जुलाई 2026 की तारीख में जारी एक पत्र उन्हें 26 जुलाई की शाम को व्हाट्सएप पर प्राप्त हुआ था। पत्र में कहा गया था कि उनके आवेदन पर कार्रवाई करते हुए नियमानुसार संबंधित अभिलेखों का निरीक्षण कराया जाएगा।

बंद मिले सीसीटीवी कैमरे

अधिकारियों के न मिलने से आक्रोशित पार्षदों ने तुरंत सचिव को एक नया पत्र सौंपा, जिसमें प्रशासनिक रवैये पर कड़ा एतराज जताया गया। पार्षदों ने आरोप लगाया कि जनप्रतिनिधियों को जानकारी न देना सरकार और आम जनता के साथ विश्वासघात है। अधिकारी जानबूझकर रिकॉर्ड छिपा रहे हैं, जिससे अनावश्यक विवाद और अस्थिरता पैदा हो रही है। यही नहीं, नगर पालिका परिसर के कई सीसीटीवी कैमरे भी बंद पाए गए हैं, जिसकी पूरी जवाबदेही संबंधित अधिकारियों की है।

नपा प्रशासन होगा जिम्मेदार

पार्षदों ने स्पष्ट कर दिया है कि यदि अगले 3 दिनों के भीतर वर्ष 2022 से लेकर अब तक के सभी विकास कार्यों, टेंडरों और भुगतान से जुड़ा पूरा रिकॉर्ड उपलब्ध नहीं कराया गया, तो वे नगर पालिका कार्यालय की तालाबंदी कर उग्र विरोध प्रदर्शन करेंगे। पार्षदों का कहना है कि इसके बाद पैदा होने वाले हर प्रशासनिक या राजनीतिक हालात की जिम्मेदारी सीधे तौर पर नपा प्रशासन की होगी। नपा में टेंडर रिकॉर्ड और पारदर्शिता को लेकर उभरा यह विवाद अब शहर में चर्चा का मुख्य विषय बन गया है।

बस में छात्राओं से छेड़छाड़ करने का आरोपी गिरफ्तार, भेजा जेल

- अश्लील हरकतों के बाद बस धीमी होते ही फरार हुआ था आरोपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

नाबालिग छात्राओं से बस में छेड़छाड़ और अश्लील हरकत करने के मामले में पुलिस ने मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी की पहचान गांव दहमान निवासी जगविंदर उर्फ सोनू के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। थाना भूना प्रभारी निरीक्षक विजेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि दो छात्राओं की शिकायत पर पुलिस ने 25 जुलाई को मामला दर्ज किया गया था। शिकायत में छात्राओं ने बताया कि स्कूल की छुट्टी के बाद वे बस से घर लौट रही थीं। इसी दौरान आरोपी बस में चढ़ गया और एक छात्रा के साथ अश्लील इशारे करते हुए अनुचित स्पर्श किया। इसके बाद उसने दूसरी नाबालिग छात्रा के साथ भी अश्लील हरकतें कीं। छात्राओं के विरोध करने पर आरोपी बस की रफ्तार धीमी होने का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया था।

भूना। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी जगविंदर उर्फ सोनू।

रेलवे लाइन पार करते हुए ट्रेन की चपेट में आया बुजुर्ग, मौत

- कालांवाली के गदराना रोड ओवरब्रिज के पास हुआ दर्दनाक हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

कालांवाली में रविवार रात्रि को गदराना रोड पर ओवरब्रिज के पास बठिंडा से सिरसा की ओर जाने वाली रेलगाड़ी की चपेट में आने से एक बुजुर्ग की मौत हो गई। मृतक की पहचान 65 वर्षीय मान सिंह निवासी गांव कालांवाली के रूप में हुई। रेलवे पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिरसा के नागरिक अस्पताल भेज दिया। रेलवे पुलिस चौकी प्रभारी सुरजीत सिंह ने बताया कि शनिवार रात्रि बठिंडा से सिरसा जा रही रेलगाड़ी के नीचे आने से बुजुर्ग की मौत हो गई थी। बुजुर्ग का शव को सिरसा मोर्चरी में रखवाया गया। जिसके बाद मृतक की पहचान होने पर मृतक के बेटे होशियार सिंह व भतीजे सुभाष सिंह मौके पर पहुंचे। उन्होंने बताया कि गदराना रोड पर रेलवे लाइन के दूसरी तरफ उनका खेत है, उनके पिता खेत की देखभाल के लिए गए हुए थे। रेलवे लाइन क्रॉस करते समय रेलगाड़ी आने का पता नहीं चल पाया और गाड़ी की चपेट में आ गए। रेलवे पुलिस ने मृतक के बेटे और भतीजे के बयान पर इत्तफाकिया कार्रवाई कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया।

घर से निकला 'धामन' सांप रेस्क्यू कर जंगल में छोड़ा

- बरसात में बढ़ी सांपों के घरों तक पहुंचने की घटनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

बरसात के मौसम में सांपों के घरों की ओर आने की घटनाएं बढ़ रही हैं। रतिया-सरदूलगढ़ रोड के सामने वाली गली स्थित एक घर में सांप दिखाई देने से परिवार में दहशत फैल गई। काफी तलाश के बाद भी सांप नहीं मिला तो परिजनों ने गूगल पर सर्प रेस्क्यू विशेषज्ञ नवजोत सिंह ढिल्लों का मोबाइल नंबर सर्च कर उन्हें सूचना दी। मौके पर पहुंचे नवजोत सिंह ढिल्लों ने घर की तलाशी के दौरान स्टोर रूम में सामान के पीछे छिपे इंडियन रैट स्नेक यानि धामन का सुरक्षित रेस्क्यू किया। उन्होंने बताया कि यह विषहीन और पर्यावरण के लिए लाभदायक प्रजाति है, जो चूहों की संख्या नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा कि बरसात के दौरान सांप अपने प्राकृतिक आवास से निकलकर घरों तक पहुंच सकते हैं। ऐसे में घबराने की बजाय सतर्क रहें। यदि कहीं सांप दिखाई दे तो उसे मारने का प्रयास न करें, बल्कि सुरक्षित दूरी बनाकर प्रशिक्षित रेस्क्यू टीम को सूचना दें।

रतिया। सांप का रेस्क्यू करते नवजोत सिंह ढिल्लो।

गोवंश को राष्ट्रमाता का दर्जा दिलाने की मांग

- जिलेभर की गोशालाओं के प्रतिनिधियों व गोभक्तों ने उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। गौवंश को राष्ट्रमाता का दर्जा दिलाने को लेकर लघुसचिवालय पहुंचे गोभक्त।

गोवंश को राष्ट्र माता का दर्जा दिलाने की मांग को लेकर जिलेभर की गोशालाओं के प्रतिनिधियों व गोभक्तों ने सोमवार को उपायुक्त को राष्ट्रपति व प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। गोशाला महासंघ के जिला प्रधान योगेश बिश्नोई ने कहा कि वर्तमान में भारतीय गोवंश की स्थिति अत्यंत पीड़ादायक है। गोवंश केवल आस्था का विषय नहीं, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था की धुरी भी है। आत्मनिर्भर भारत का सपना तभी साकार होगा, जब हमारा किसान रासायनिक खाद के विषैले चक्र से मुक्त होकर गो आधारित प्राकृतिक कृषि को अपनाएगा। उन्होंने बताया कि गो भक्तों की मांग है कि संविधान के अनुच्छेद 48 के तहत गो-संरक्षण राज्य का विषय है, कुछ राज्यों ने गोवध पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया भी है, किंतु कई राज्यों की असमर्थता अथवा अरुचि को देखते हुए केंद्र सरकार संविधान में आवश्यक संशोधन करते हुए केंद्रीय गो सेवा एवं संरक्षण अधिनियम लागू करें। देशी गोवंश को राष्ट्रमाता या राष्ट्र आराध्या के रूप में आधिकारिक संवैधानिक मान्यता प्रदान कर उसे विशेष राष्ट्रीय संरक्षण दिया जाए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रेम कंदोई, हरपाल, धर्मपाल, रमेश रानियां, ओम सिहाग, ओम नाथूसरी, ओम ज्याणी, अमीलाल सहित जिलेभर की गौशाला के प्रधान व गौभक्त मौजूद रहे।

पूरक परीक्षा को लेकर केंद्रों के पास धारा 163 लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सीबीएसई की 28 जुलाई को कक्षा 12वीं की बोर्ड पूरक परीक्षा के सुचारू रूप से संचालन के लिए जिलाधीश शांतनु शर्मा ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं। यह परीक्षा सिरसा जिले के महाराजा अग्रसेन गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल सिरसा, शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल सिरसा तथा एवी इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल, आईटीआई चौक के निकट, सिरसा में स्थापित परीक्षा केंद्रों पर संपन्न होगी। जारी आदेशों के अनुसार 28 जुलाई को परीक्षा अवधि के दौरान सभी परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में किसी भी प्रकार का हथियार लेकर चलने पर प्रतिबंध रहेगा। सक्षम प्राधिकारी द्वारा विधिवत हस्ताक्षरित पहचान पत्र के बिना किसी भी अनधिकृत व्यक्ति का परीक्षा केंद्र में प्रवेश वर्जित रहेगा। साथ ही परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में स्थित सभी फोटोस्टेट मशीन की दुकानें और कोचिंग सेंटर परीक्षा अवधि के

माइनर से मिला युवक का शव

सिरसा। जिला के गांव मौजदीन के निकट माइनर से एक युवक का शव मिला है। माइनर में पानी कम होने के चलते शव किनारे अटका था। ग्रामीणों ने सोमवार सुबह शव देखा और सरपंच को सूचित किया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जिला नागरिक अस्पताल पहुंचाया। पुलिस शव की शिनाख्त के प्रयास कर रही है। ग्रामीणों के अनुसार घग्घर नदी से कसाबा माइनर निकलती है। माइनर में पानी कम था और युवक का शव बहते हुए गांव मौजदीन के निकट किनारे आकर अटक गया। युवक के हाथ-पांच मिट्टी में दबे हुए थे। मृतक युवक की उम्र करीब 25 साल बताई जा रही है। सूचना मिलने पर सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पहचान के लिए अस्पताल के मोर्चरी में रखा गया है।

एसपी ने रोड़ी क्षेत्र में मेडिकल एसोसिएशन के साथ की बैठक

बिना पर्ची दवा बिक्री पर होगी कार्रवाई: एसपी

दोषी पाए जाने पर मेडिकल स्टोर का पंजीकरण किया जाएगा रद्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिले में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान को और प्रभावी बनाने के लिए पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने सोमवार को रोड़ी थाना क्षेत्र के मेडिकल एसोसिएशन के पदाधिकारियों और मेडिकल स्टोर संचालकों के साथ अहम बैठक की। बैठक में एसपी ने दो टूक कहा कि यदि किसी मेडिकल स्टोर संचालक की नशे के कारोबार में संलिप्तता पाई गई या डॉक्टर की अधिकृत पर्ची के बिना प्रतिबंधित दवाइयों की बिक्री की गई तो उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई होगी। जरूरत पड़ने पर प्रशासन के सहयोग से मेडिकल स्टोर का पंजीकरण भी रद्द कराया जाएगा। एसपी ने कहा कि सिरसा पुलिस नशा तस्करों के खिलाफ लगातार कार्रवाई कर रही है और अब मेडिकल नशे की अवैध बिक्री पर भी पूरी सख्ती बरती जाएगी। उन्होंने सभी थाना प्रभारियों और पुलिस यूनिटों को अपने-अपने क्षेत्रों में खुफिया तंत्र मजबूत करने तथा संदिग्ध मेडिकल स्टोरों पर लगातार नजर रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कुछ लोग आर्थिक लाभ के लिए युवाओं और बच्चों के भविष्य से खिलवाड़ कर रहे हैं, जिन्हें किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा। एसपी ने चेतावनी दी कि यदि ड्रग इंजेक्शन या नशीले पदार्थों के सेवन से किसी व्यक्ति की मौत होती है तो पुलिस उसके मोबाइल फोन की कॉल डिटेल और लोकेशन की भी जांच करेगी। जांच में यदि किसी मेडिकल स्टोर संचालक की भूमिका सामने आती है तो उसके खिलाफ भी कठोर कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

सिरसा। मेडिकल संचालकों की बैठक लेते एसपी दीपक सहारण।

सीसीटीवी कैमरे लगवाने के निर्देश

बैठक में एसपी ने मेडिकल स्टोर संचालकों को अपने प्रतिष्ठानों पर सीसीटीवी लगवाना सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इससे संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने और अपराधियों तक पहुंचने में पुलिस को मदद मिलेगी। उन्होंने यह भी खुलासा किया कि हाल ही में सिरसा में पार्सल के जरिए फर्जी बिल तैयार कर पंजाब से मंगवाई गई 3 लाख 6 हजार नशीली गोलियां बरामद की गई थीं। पूछताछ के दौरान रोड़ी और सिरसा के कई मेडिकल स्टोर संचालकों के नाम सामने आए हैं। मामले की जांच जारी है और जिसकी भी संलिप्तता मिलेगी, उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

जेल में हवालाती पर हमला सात आरोपी गिरफ्तार

- मारपीट और तेजधार गिलास से हमला करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला जेल सिरसा में बंद एक हवालाती पर जेल में बंदियों द्वारा हमला करने के मामले में सिविल लाइन थाना पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए सात आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने सभी आरोपियों को अदालत में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस का कहना है कि मामले की जांच अभी जारी है और यदि किसी अन्य व्यक्ति की संलिप्तता सामने आती है तो उसके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस के अनुसार गांव गिदड़ खेड़ा निवासी सेवा सिंह, जो वर्तमान में जिला जेल सिरसा में हवालाती है, ने शिकायत में बताया कि 16 जुलाई की सुबह हरविंद्र सिंह उर्फ हैप्पी, जशनदीप उर्फ वंश, राम सिंह, जसप्रीत सिंह उर्फ गौरी, हर्षदीप सिंह उर्फ हर्ष, जगदीप सिंह तथा हर्ष उर्फ ज्ञानी ने उसके भांजे दीपक के साथ मारपीट शुरू कर दी। जब वह बीच-बचाव करने पहुंचा तो आरोपियों ने तेजधार गिलास से उसके सिर और कलाई पर वार कर दिया। शोर सुनकर मौके पर पहुंचे जेल कर्मचारियों ने दोनों को आरोपियों के चंगुल से छुड़ाया और घायल सेवा सिंह को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल सिरसा पहुंचाया।

हरिभूमि

सहेली

स्पेशल
फ्रेंडशिप-डे, 2 अगस्त

साझी खिलखिलाहटों का प्यारा रिश्ता

जिंदगी की डगर में अगर सहेलियां साथ हों तो रास्ता आसान हो जाता है। लड़खड़ाने पर वे हमें संभालती हैं, भटकने पर सही राह दिखाती हैं। ये सहेलियां ही होती हैं, जिनसे हर बात बेहिचक साझा की जा सकती है, सलाह ली जा सकती है। हमें असली खुशी सहेलियों के बीच ही मिलती है। सहेलियां हैं तो जिंदगी में बहार है।

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

महिलाओं के लिए सहेलियों से जुड़ा भाव-चाव बहुत आत्मीय होता है। ऐसा स्नेहपूर्ण संबंध, जो सुख-दुःख में साथ देने वाला ही नहीं, बिना औपचारिकता के मन की सुनने का कोना भी बनता है। जो अपनों से भी नहीं कहा जाता, वह सखियों से कहा जाता है। पीड़ा की जो पोटली सगे-संबंधियों के समक्ष नहीं खोली जाती, वह किसी सहेली के आगे सहजता से खुल जाती है। सुखद यह भी है, कभी सहेलियों से सही सलाह मिलती है तो कभी भावनात्मक सहारा, दोनों ही बातें मानवीय जीवन को मजबूती देने वाली बुनियाद बनती हैं।

हर सुख-दुख सखियों के साथ साझा

स्त्रियां मायका हो या ससुराल, वे मन की बात खुलकर नहीं कह पातीं। एक तयशुदा शिष्टाचार कुछ कहने ही नहीं देता। कह दें तो ग्लानि और अपराधबोध आ घेरता है। उनकी क्या छवि बनेगी। यह सोचकर ही पछतावा होने लगता है। फ्रेंड्स के सामने महिलाओं को इस अनकहे से प्रोटोकॉल से नहीं जूझना पड़ता। तभी तो सखियों के सामने दुःख आंखों से बह निकलता है। सुख की मुस्कुराहटें सहजता से साझी हंसी बन जाती हैं। बिना किसी मलाल के सच्ची भावनाएं साझा करने से ही समय के साथ यह रिश्ता और गहरा होता है। आपसी विश्वास बढ़ता है। असल में देखा जाए तो भावनाओं का खुला आदान-प्रदान ही मित्रता की सच्ची पूंजी है। महिलाओं के लिए तो फ्रेंडशिप का यह संचित धन और भी महत्वपूर्ण है। यह स्त्रीमन की संवेदनाओं को साझा करने का ऐसा सुरक्षित कोना है, जहां बिना अपराधबोध के अनुभूतियों का सच बताया जा सके।

संकट से जूझने की शक्ति

हर संकट में साथ देने वाली सहेलियां टूटते-बिखरते मन को संभाल लेती हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन में पाया कि जिन महिलाओं को तनावपूर्ण हालातों में सखियों का साथ मिलता है, उनका जीवन अकेले चुनौतियों से जूझने वाली महिलाओं की तुलना लंबा होता है। सखियों का साथ हर परिस्थिति में मनोबल मजबूत करता है। देखने में आता है कि घर-परिवार में संकट के समय भी महिलाओं को आरोप-प्रत्यारोप झेलने पड़ते हैं। किसी सुखद अवसर पर भी मीनमेख निकालने की प्रवृत्ति दिखती है। कुछ नया करने पर अजीब-सी सलाहें दी जाती हैं, सफलता को लेकर आशंका जताई जाती है। जबकि सहेलियां इमोशनल फ्रंट पर हालातों को समझती हैं। सखियां बस चुपचाप साथ देती हैं। हर हाल में अपनी मौजूदगी का एहसास कराती हैं। साइकोसोमेटिक मेडिसिन मैगजीन में छपे अध्ययन के मुताबिक स्त्रियां बिना कोई सलाह दिए एक-दूसरे की बातें सुनती हैं। सकारात्मक भावों से भरा यह व्यवहार तकलीफदेह हालातों से जूझ रही स्त्री को बहुत संबल देता है। समझना मुश्किल नहीं, जब कोई महिला मित्र यूं साथ देती है तो जिंदगी के हर पहलू पर सकारात्मक असर पड़ता है।

जिंदादिल जिंदगी की संगी-सखियों के साथ अपनी कमजोरियां स्वीकार करने में भी संकोच नहीं होता। सामाजिक-पारिवारिक जीवन में बहुत सी भूमिकाएं निभाती स्त्रियों को 'जैसी हूं वैसी हूं और खुश हूं' के भाव को जीने का मौका केवल सहेलियों के साथ ही मिलता है। यह स्वीकार्यता मनोभावों को जीवंत बनाती है। बिना किसी दबाव के सहज रूप से एक-दूसरे की परवाह करने के चलते ही इस रिश्ते की बॉन्डिंग मजबूत होती है। इसी कनेक्ट से बहुत सकारात्मक और सुरक्षित महसूस होता है। हर परिस्थिति में खिलखिलाहट बिखेरने वाली सहेलियां एक-दूसरे की सबसे बड़ी चीयरलीडर कही जाती हैं। हंसी-खुशी और ऊर्जा से भरा सखियों का साथ जीवन को नीरस होने से बचाता है। हालिया बरसों में महिलाएं अब सहेलियों के साथ ग्रुप ट्रैवल भी करने लगी हैं। अपना शहर हो या कोई दूर-दराज का पर्यटन स्थल, ऐसी आउटिंग उन्हें हौसला देती है। सखियों के साथ के भरोसे पर ही महिलाएं आम जीवन की जद्दोजहद से दूर यूं जिंदादिली के साथ जीवन जीने की राह चुनने लगी हैं।

आत्म-सम्मान का आधार

सहेलियों का साथ केवल हंसी-मजाक या घूमने-फिरने तक ही सीमित नहीं होता। एक-दूसरे के मन को मजबूती देने वाली सखियां सही मायने में स्त्री सशक्तिकरण को भी बल देती हैं। डर या आशंका के बजाय आत्मसम्मान के भाव को पोसती हैं। गलती होने पर फिर उठ खड़े होने के लिए सहारा देने को हाथ आगे बढ़ाती हैं। सहेली की सफलता पर सच्ची प्रशंसक बनती हैं। यह जुड़ाव सचमुच असाधारण है, जो स्त्रियों को अपने अस्तित्व से प्रेम करना सिखाता है। अपने भीतर छिपी योग्यता को निखारने की राह सुझाता है। बिना किसी स्वार्थ के एक-दूसरे का समर्थन करते हुए खुद अपने जीवन-अपने सपनों का मोल समझने की भावना को पोसता है। सबसे अहम यह है कि ऐसी हर बात स्त्रियों के आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास का पक्का आधार बनाती है। उनके जीवन में खुशियां बिखेरती हैं।

महिलाओं की फ्रेंडशिप को व्हाट्सएप ग्रुप दे रहा नई पहचान

तकनीक का इस्तेमाल केवल जीवनशैली को ही नहीं हमारे आपसी संबंधों को भी प्रभावित कर रहा है, उसे नई दिशा दे रहा है। व्हाट्सएप ग्रुप ऐसी ही सुविधा है, जो महिलाओं की दोस्ती को प्रगाढ़ बना रही है, उसे नए आयाम दे रही है।

टेक्नो लाइफ
नम्रता नदीम

महिलाओं की फ्रेंडशिप को एक समय तक गली-मुहल्ले की बैठकों, रिश्तेदारों से मिलने या किट्टी पार्टियों-त्योहारों पर होने वाले मेल-मिलाप तक ही सीमित माना जाता था। लेकिन अब सिनेरियो बिल्कुल बदल गया है। आज के दौर में टीनएज, यंगएज से लेकर मिडएज तक की महिलाओं की आपसी दोस्ती नए रूप में सामने आ रही है। इसे आगे बढ़ाने और हाईटेक बनाने में व्हाट्सएप ग्रुप का बड़ा और महत्वपूर्ण योगदान है।

शेयरिंग का नया अंदाज: व्हाट्सएप ग्रुप में महिलाएं आपस में भावनात्मक अनुभवों को साझा करती हैं। एक-दूसरे से सलाह लेती-देती हैं। अपनी रेसिपी दूसरों को बताती हैं और दूसरों द्वारा बताई गई रेसिपी को आजमाने की कोशिश करती हैं। रेसिपी बनाने या अपने किसी नए अनुभव को साझा भी करती हैं। अपनी व्यक्तिगत उपलब्धियां, स्वास्थ्य संबंधी जानकरियां, ये सब व्हाट्सएप ग्रुप में उनके द्वारा खूब शेयर किए जाते हैं। कहने का मतलब है कि व्हाट्सएप ग्रुप ने हर उम्र की महिलाओं के लिए एक नई दुनिया रच दी है।

बदला दोस्ती का स्वरूप: आज के डिजिटल दौर में दोस्ती केवल मिलने-जुलने तक सीमित नहीं होती है। सोशल मीडिया, उसमें भी सबसे ज्यादा व्हाट्सएप ग्रुप में सुबह की शुभकामना से लेकर रात की बातचीत तक दिन भर कोई न कोई इंगेजमेंट बनी ही रहती है। फैमिली, ओल्ड फ्रेंड्स, कॉलोनी या सोसाइटी, ऑफिस कुलीग्स, योगा क्लासमेट्स, किट्टी ग्रुप या बुक क्लब, अपनी सहूलियत के हिसाब से महिलाएं भी अलग-अलग व्हाट्सएप ग्रुप में एक्टिव रहती हैं। इन ग्रुप्स ने महिलाओं की दोस्ती का दायरा ही नहीं बढ़ाया बल्कि उनके स्वरूप को भी बदला है।

कम हुआ है अकेलापन: संबंध विशेषज्ञों के मुताबिक व्हाट्सएप ग्रुप में डिजिटल संवाद काफी हद तक महिलाओं में अकेलेपन की भावना को कम करने में अहम भूमिका निभा रहा है। हालांकि देखने में यह भी आया है कि डिजिटल इंगेजमेंट ने एक-दूसरे से मिलने की संभावना को कम किया है। लेकिन इसके जरिए अपनी तरह की सोच-समझ रखने वाली महिलाओं के बीच जरूर महिलाओं की पहुंच बढ़ी है। क्योंकि व्हाट्सएप ग्रुप्स में लगभग सभी सदस्य एक-दूसरे को जानने वाले दोस्त होते हैं, इसलिए यह पूरी तरह से अभासी या अवास्तविक नहीं है।

सोशल लाइफ का महत्वपूर्ण हिस्सा: व्हाट्सएप ग्रुप्स की सबसे बड़ी उपयोगिता तो यह है कि इसके जरिए अपनी व्यस्त दिनचर्या के बावजूद, महिलाएं अपने दोस्तों से संपर्क बनाए रख पाती हैं। महिलाएं अपने ग्रुप से जुड़ी दूसरी महिलाओं को अपना नजदीकी ही समझती हैं। इसलिए छोटी से छोटी सूचनाएं भी साझा करती हैं और अपने लिए तथा दूसरों के लिए एक ऐसा सपोर्ट सिस्टम विकसित करती हैं, जिससे बीमारी, तनाव, बच्चों की पढ़ाई, रिश्तों की समस्याएं या किसी खास उपलब्धि की खुशी को आपस में बांटने का भरपूर सुख हासिल कर पाती हैं। महिलाओं की सोशल लाइफ के लिए व्हाट्सएप ग्रुप की फ्रेंडशिप महत्वपूर्ण रोल निभा रहे हैं।

तीज-त्योहारों का सेलिब्रेशन: त्योहारों और विशेष अवसरों में तो व्हाट्सएप ग्रुप की भूमिका और भी बढ़ जाती है। करवा चौथ, तीज जैसे त्योहारों में महिलाएं अपनी सखी-सहेलियों को डिजिटल शुभकामनाएं देने के साथ-साथ आपस में मिलकर सजावट करके, फैशन, मेहंदी डिजाइन और रेसिपी को एक-दूसरे से साझा करके सेलिब्रेशन का आनंद उठाती हैं। इससे आपस में केवल दोस्ती ही मजबूत नहीं होती बल्कि इससे सांस्कृतिक जुड़ाव भी मजबूत होता है।

आने वाले फ्रेंडशिप डे के मौके पर आप जरूर अपनी बेस्ट फ्रेंड को प्यारा सा, कोई यूनीक गिफ्ट देना चाहेंगी। इसीलिए हम यहां पर आपको कुछ डिफरेंट टाइप के गिफ्ट आइडियाज सजेस्ट कर रहे हैं। इनमें से कोई भी आप सेलेक्ट कर सकती हैं।

अपनी बेस्ट फ्रेंड के लिए लवली गिफ्ट आइडियाज

सजेशन
प्रतिभा अग्निहोत्री

बहुत प्यारा और सबसे अलग होता है दोस्ती का रिश्ता। इस खूबसूरत रिश्ते को सेलिब्रेट करने के लिए आप जरूर फ्रेंडशिप डे पर अपनी दोस्त को यूनीक गिफ्ट देकर स्पेशल फील कराना चाहेंगी। अगर आप डिसाइड नहीं कर पा रही हैं कि अपनी बेस्ट फ्रेंड को क्या गिफ्ट दें तो आपकी हेल्प के लिए दे रहे हैं कुछ गिफ्टिंग आइडियाज-

फीलिंग्स से भरे गिफ्ट्स: खुद के साथ अपनी दोस्त की अब तक की जर्नी की खूबसूरत यादों के सुंदर-सुंदर फोटो का कोलाज बनवाकर उसको गिफ्ट कर सकती हैं। हाथ से बनी स्क्रैप बुक भी गिफ्ट करने के लिए एक बहुत बेहतरीन आइडिया है। इसके अलावा आप अपने दोस्तों के साथ की फोटोज को कस्टमाइज करके कुशन कवर, की-चेन, ब्रेसलेट, बेडशीट, कप और टी-शर्ट भी गिफ्ट कर सकतीं हैं। कस्टमाइज करवाते समय आप अपनी फोटो के साथ किसी यादगार पल की कोई खास डेट भी लिखवा सकतीं हैं, जिससे आप दोनों की यादें तरोताजा हो जाएंगी। आप अपनी दोस्त को एक खूबसूरत से पेज पर पत्र लिखकर दे सकती हैं, जिसमें आप उनके प्रति अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के साथ-साथ वे आपके लिए क्या महत्व रखतीं हैं इसे भी लिखें। यह तोहफा बाजार से खरीदे गए तोहफों की अपेक्षा उनके लिए बहुत कीमती होगा।

यूजफुल गिफ्ट्स: अगर आपके दोस्त को लिखने, नोट्स बनाने का शौक है तो एक बहुत अच्छी क्वालिटी की लेदर डायरी या फिर स्मार्ट नोटबुक भी अच्छा विकल्प हो सकता है। पढ़ने की शौकीन दोस्त के लिए विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के सब्सक्रिप्शन भी उपहार में दिए जा सकते हैं, इससे वे एक दिन ही नहीं पूरे वर्ष अपनी दोस्ती को याद करती रहेंगी। प्रीमियम पेन सेट या उनकी पसंद की कुछ बुक्स भी गिफ्ट कर सकती हैं। यदि वह मूवीज की शौकीन हैं तो आप उन्हें डिजिटल प्लेटफार्म सब्सक्रिप्शन भी उपहार में दे सकतीं हैं।

डेकोरेटिव गिफ्ट्स: एगलोनिमा, एरिका पाम, क्रोटन जैसे पौधों को बहुत सुंदर से गमले में रखकर गिफ्ट दे सकती हैं। इस डिफरेंट गिफ्ट से उनका मन खुश हो जाएगा। पौधे घर में पॉजिटिविटी तो लाते ही हैं, साथ ही घर की खूबसूरती में भी चार चांद लगा देते हैं। टी कॉफी गिफ्ट हैंपर, सेंटेड कैंडल्स भी गिफ्ट करने के लिए बहुत अच्छे विकल्प हैं। यूं तो इस अवसर पर बाजार में कई तरह के फ्रेंडशिप बैंड्स भी मिलते हैं पर आप अपने हाथ से बैंगल्स पर रेशमी धागा लपेटकर या फिर क्रोशिए और सितारों से सजाकर फ्रेंडशिप बैंड बनाकर अपनी फ्रेंड को गिफ्ट कर सकती हैं, यकीन मानिए उनका दिल खुश हो जाएगा।

चॉकलेट गिफ्ट हैंपर या अपनी फ्रेंड की फेवरेट डिश के ऑनलाइन गिफ्ट से आप उन्हें सरप्राइज दे सकतीं हैं।

रखें ध्यान: अपनी फ्रेंड के लिए गिफ्ट लेते समय दोस्त की पसंद के साथ कुछ बातों का ध्यान रखना अत्यधिक आवश्यक है।

- गिफ्ट को बहुत सुंदर से गिफ्ट पेपर में रैप करके गिफ्ट करें इससे गिफ्ट की खूबसूरती और अधिक बढ़ जाती है।
- गिफ्ट चुनते समय अपनी दोस्त की भावनाओं का ध्यान रखें।
- यदि आप ऑनलाइन कोई उपहार मंगवा रही हैं तो उसका टैग न निकालें ताकि यदि वे एक्सचेंज करना चाहें तो आराम से किया जा सके।

स्किन केयर
ललिता गोयल

ऑयली स्किन के लिए अपनाएं ईजी होम रेमिडीज

मानसून के मौसम के साथ आने वाली उमस के कारण स्किन ऑयली हो जाती है, जिससे चेहरे पर बार-बार पसीना और गंदगी जमा होने लगती है। इसका नतीजा पिंपल्स, डल स्किन, खुजली जैसे समस्याएं होने लगती हैं और चेहरे का नेचुरल ग्लो कही खो जाता है। ऐसे में समझ नहीं आता कि चेहरे को ऑयल-फ्री और ग्लोइंग रखने के लिए क्या किया जाए? यहां कुछ ऐसे असरदार तरीकों के बारे में जानते हैं, जिनकी मदद से स्किन को मानसून में भी फ्रेश और ग्लोइंग रखा जा सकता है।

कच्चा दूध: मानसून की चिपचिपाहट और टैनिंग से निपटने के लिए कच्चा दूध सबसे सुरक्षित घरेलू उपाय है। हाथों और चेहरे को अच्छी तरह साफ करके ताजे कच्चे दूध में एक साफ कॉटन पैड को डुबोएं और हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में चेहरे की मसाज करते हुए लगाएं। इसे 10 से 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद रेगुलर मॉयश्चराइजर लगा लें। इससे त्वचा को गहराई से नमी मिलती है और त्वचा की रंगत भी साफ होती है।

खीरे का रस: मानसून में खीरे का रस स्किन पर लगाने से न सिर्फ स्किन ठंडी और हाइड्रेट रहती है बल्कि यह एक्ने और पिंपल्स की समस्या को भी कम करता है। दिन में एक बार खीरे का रस कॉटन की मदद से चेहरे पर लगाएं और उसे 10 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

एलोवेरा जैल: एलोवेरा जैल के कूलिंग और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण स्किन को हाइड्रेट करने और सूजन को कम करने में भी मदद करते हैं।

मुल्तानी मिट्टी: मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा-सा गुलाब जल मिलाकर हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाने से स्किन पर जमी गंदगी साफ होती है। यह स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल को सोख कर स्किन को टाइट और ब्राइट करता है।

पपीता: मानसून में पपीते का पेस्ट चेहरे पर लगाने से स्किन की डेड सेल्स हटती है, हाइड्रेशन भी बना रहता है और रंगत भी निखरती है।

रखें ध्यान: इन बातों का भी ध्यान रखें-

- मानसून में भी चेहरे पर हल्का मॉयश्चराइजर और जैल बेस्ड क्रीम का इस्तेमाल करें ताकि स्किन हाइड्रेट रहे।
- चेहरा धोने के बाद एक कॉटन पैड में थोड़ा-सा गुलाब जल लें और हल्के हाथों से चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा के पीएच लेवल को बैलेंस करता है।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस
विनीता

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेस्ट फीडिंग वीक, 1-7 अगस्त

मां का दूध नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार होता है। लैक्टेशन पीरियड यानी ब्रेस्ट फीड कराने की अवधि मां और बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण होती है। इस दौरान कैसी हो मांओं की डाइट, यह जानना बहुत जरूरी है।

फीडिंग पीरियड में मांएं डाइट का रखें पूरा ध्यान

जन्म के बाद शिशु को मां के दूध से पर्याप्त पोषण मिले, इसके लिए यह बहुत जरूरी है कि मां खुद भी स्वस्थ रहें और अपनी डाइट पर पूरा ध्यान दें। जब मां का शरीर स्वस्थ रहता है तो इससे उसके ब्रेस्ट में पर्याप्त मात्रा में दूध की मात्रा भी बढ़ती है और इससे शिशु का विकास सही ढंग से होता है। शिशु को फीड कराने वाली महिलाओं को प्रतिदिन 5000 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है। आमतौर पर इस दौरान उनका वजन थोड़ा बढ़ जाता है, लेकिन यह सामान्य है। इस दौरान अच्छी सेहत और फिटनेस के लिए संतुलित आहार अपनाएं, नियमित वॉक करें और एक्सपर्ट की सलाह पर हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी करें।

क्या खाएं: फीड कराने वाली मांओं को अपनी डाइट में इन्हें शामिल करना चाहिए।

- अपनी डाइट में तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाएं। रोज लगभग 8-10 ग्लास पानी, शिकंजी, सूप और छाछ आदि पिएं।
- अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा भी बढ़ाएं। इसके लिए हर तरह की दालें, पनीर, सोयाबीन स्प्राउट्स, नट्स जैसे- पिस्ता, अखरोट और बादाम आदि का संतुलित मात्रा में सेवन करें। अगर नॉन-वेजिटेरियन हैं तो अंडा, चिकन और ताजे पानी की मछली का सेवन करें।

- लैक्टेशन पीरियड के दौरान इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटमिन-सी युक्त फलों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। इसके लिए आप संतरा, सेब, आंवला, नीबू के अलावा सभी मौसमी फलों का सेवन कर सकती हैं।
- डिलीवरी के बाद पहले महीने में महिलाओं को ज्यादा कैलोरी की जरूरत होती है, जिसकी पूर्ति के लिए अधिकतर परिवारों में पारंपरिक रूप से नई मां के लिए घर पर हल्दी-सोंठ का हलवा और ड्राई फ्रूट्स मिलाकर पंजीरी के लड्डू बनाए-खिलाए जाते हैं। हल्दी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व मां को इंफेक्शन से बचाने में मददगार साबित होते हैं। अन्य पौष्टिक तत्वों की वजह से रिकवरी तेजी से होती है और दूध की मात्रा भी बढ़ती है।

क्या न खाएं: लैक्टेशन पीरियड में मांओं को कुछ फूड्स से परहेज रखना चाहिए।

- ज्यादा मैदा, घी-तेल और मिर्च-मसाले से दूर रहें।
- डिब्बाबंद प्रोसेस्ड फूड मां और शिशु दोनों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं।
- खुले में बिकने वाली चाट-पकौड़ी, समोसा, चाउमीन, मोमोज जैसी चीजों से स्टमक इंफेक्शन का खतरा बढ़ता है।

- फ्रूट्स जूस न पिएं क्योंकि इससे फलों में मौजूद फाइबर नष्ट हो जाते हैं, जो पाचनतंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं, इसलिए बेहतर यही होगा जूस लेने के बजाय फलों का सेवन करें।
- अगर प्रेग्नेंसी के दौरान डायबिटीज रही हो, तो चीनी के बजाय गुड़ से बनी चीजों का सेवन करें और खानपान के मामले में डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करें।

(मेदांता हॉस्पिटल गुरुग्राम की सीनियर डाइटीशियन डॉ. संध्या पांडे से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

दाल मिल पर 25 लाख तक मिलेगा अनुदान

सिरसा। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा राष्ट्रीय खाद्य तिलहन मिशन (नेशनल मिशन ऑन ऑयल सीड्स) तथा दलहनों में आत्मनिर्भरता मिशन (मिशन फॉर आत्मनिर्भरता इन पल्सेज) के तहत जिले में दलहन एवं तिलहन फसलों के उत्पादन, प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से दाल मिल तथा तेल निष्कर्षण (ऑयल एक्सट्रैक्शन) इकाइयों की स्थापना के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है। योजना के तहत दाल मिल इकाइयों की स्थापना के लिए परियोजना लागत का 33 प्रतिशत अनुदान, प्रति इकाई अधिकतम 25 लाख रुपए तक वर्ष 2026-27 के दौरान उपलब्ध कराया जाएगा।

सीटू जिला सम्मेलन में मजदूरों के मुद्दों पर मंथन

सिरसा। सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियन जिला सिरसा का 15वां जिला सम्मेलन हुआ जिसमें जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आए प्रतिनिधियों, पदाधिकारियों तथा विभिन्न ट्रेड यूनियनों के कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। सम्मेलन में बीते कार्यकाल की गतिविधियों की समीक्षा की गई। सीटू राज्य कोषाध्यक्ष सुखबीर सिंह ने कहा कि असंगठित क्षेत्र के करोड़ों मजदूर आज भी सामाजिक सुरक्षा से वंचित हैं।

विद्यार्थियों को दी रोजगार के अवसरों की जानकारी

सिरसा। रोजगार विभाग द्वारा जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों में विद्यार्थियों को शिक्षा, कौशल विकास तथा रोजगार के अवसरों के संबंध में जागरूक करने के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। व्यावसायिक मार्गदर्शन के दौरान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, दड़बी में कक्षा दसवीं एवं बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए करियर मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में आरसेटी के निदेशक राकेश शर्मा तथा सीनियर फैकल्टी दलबीर ने विद्यार्थियों को व्यावसायिक शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, निजी एवं सरकारी क्षेत्रों में उपलब्ध रोजगार के अवसरों की विस्तृत जानकारी दी।

युवा अरोड़वंश वेलफेयर सोसायटी ने लगाए पौधे

रतिया। पर्यावरण संरक्षण को लेकर युवा अरोड़वंश वेलफेयर सोसायटी ने पौधारोपण मुहीम की शुरुआत कर दी है। युवा उपाध्यक्ष मोहन चिलाना के जन्म दिवस मौके पौधारोपण किया गया। इस मौके पर श्री अरोड़वंश महासभा के प्रधान राजपाल ग्रोवर वरिष्ठ सदस्य रणजीत सिंह बिट्टू सहित मौजूद रहे।

मनकामेश्वर मंदिर में पूजा व हवन किया

फतेहाबाद। जीटी रोड स्थित श्री मनकामेश्वर मंदिर में सावन के पावन अवसर पर भगवान शिव की विशेष पूजा-अर्चना और जलाभिषेक का आयोजन किया गया। इस दौरान मंदिर के पुजारी पंडित प्रभदयाल ने पूरी श्रद्धा और विधि-विधान के साथ पूजा एवं हवन-यज्ञ संपन्न कराया। मंदिर समिति के प्रधान मदन गोपाल सरदाना ने बताया कि सावन मास के पावन उपलक्ष्य में श्रद्धालुओं के कल्याण के लिए मंदिर परिसर में विशेष धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में आगामी 17 अगस्त तक मंदिर में प्रतिदिन ओम नमः शिवाय जाप का आयोजन किया जाएगा।

एसडीएम ने ई-दिशा केन्द्र का किया औचक निरीक्षण

नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण सेवाएं उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिकता : राजेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद के एसडीएम राजेश कुमार ने लघु सचिवालय स्थित ई-दिशा केन्द्र का औचक निरीक्षण कर वहां नागरिकों को उपलब्ध करवाई जा रही विभिन्न सेवाओं एवं सुविधाओं का विस्तृत जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने केन्द्र में मौजूद व्यवस्थाओं का बारीकी से अवलोकन किया तथा संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि ई-दिशा केन्द्र में आने वाले प्रत्येक नागरिक को बिना किसी परेशानी के समयबद्ध, पारदर्शी एवं गुणवत्तापूर्ण सेवाएं उपलब्ध कराना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि नागरिकों की शिकायतों एवं समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान किया जाए तथा किसी भी प्रकार की लापरवाही या अनियमितता बर्दाश्त नहीं की जाएगी। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने गर्मी के मौसम को देखते हुए ई-दिशा केन्द्र में लगे सभी एयर कंडीशनर की कार्यप्रणाली की जांच की। उन्होंने पाया कि कुछ एसी सही ढंग से कार्य नहीं कर रहे हैं, जिस पर उन्होंने तत्काल प्रभाव से उन्हें ठीक करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि भीषण गर्मी के दौरान नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए और ई-दिशा केन्द्र का वातावरण पूरी तरह से आरामदायक एवं सुविधाजनक बनाया जाए। एसडीएम राजेश कुमार ने ई-दिशा केन्द्र में स्थापित वाटर कूलरों का भी निरीक्षण किया और पेयजल व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी वाटर कूलरों की नियमित सर्विस करवाई जाए तथा उनकी कार्यक्षमता पर निरंतर निगरानी रखी जाए, ताकि आने वाले नागरिकों को हर समय स्वच्छ एवं ठंडा पेयजल उपलब्ध हो सके।

फतेहाबाद। ई-दिशा केन्द्र का औचक निरीक्षण करते हुए एसडीएम राजेश कुमार।

कंडम सामान को निस्तारित करें

निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने परिसर में पड़े अनुपयोगी एवं कबाड़ सामान को भी देखा। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऐसे सामान को नियमानुसार कंडम घोषित कर निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार शीघ्र निस्तारित किया जाए, ताकि कार्यालय परिसर साफ-सुथरा एवं व्यवस्थित दिखाई दे। उन्होंने कहा कि अनावश्यक सामान कार्यालय की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है, इसलिए समय-समय पर ऐसे सामान का निस्तारण किया जाना आवश्यक है। उन्होंने निर्देश दिए कि ई-दिशा केन्द्र की व्यवस्थाओं की नियमित समीक्षा की जाए तथा यदि कहीं किसी प्रकार की कमी या तकनीकी समस्या सामने आती है तो उसका तत्काल समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन का उद्देश्य नागरिकों को बेहतर सेवाएं उपलब्ध कराना है और इसके लिए आवश्यक सभी व्यवस्थाएं समय पर पूरी की जाएंगी।

फतेहाबाद : सरकारी स्कूल में जांची व्यवस्थाएं

फतेहाबाद। टोहाना के एसडीएम आकाश ने सोमवार को गांव माधुवाना स्थित राजकीय विद्यालय का औचक निरीक्षण कर शिक्षा व्यवस्था एवं विद्यालय की मूलभूत सुविधाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने विद्यालय के हाजिरी रजिस्टर की जांच की तथा सभी अध्यापकों को समय पर विद्यालय पहुंचकर नियमित रूप से अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान एसडीएम आकाश शर्मा ने विभिन्न कक्षाओं का निरीक्षण किया तथा विद्यार्थियों से पाठ्यपुस्तकों का अध्ययन करवाकर उनकी शैक्षणिक प्रगति का फीडबैक लिया। उन्होंने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए मन लगाकर पढ़ाई करने और निरंतर बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की आधारशिला है और प्रत्येक विद्यार्थी को सीखने का बेहतर वातावरण उपलब्ध कराना सभी की प्राथमिक जिम्मेदारी है। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यालय में पेयजल एवं शौचालय की व्यवस्थाओं का भी बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने निर्देश दिए कि विद्यार्थियों को स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराया जाए तथा विद्यालय परिसर में साफ-सफाई की व्यवस्था निरंतर बनाए रखी जाए। विशेष रूप से शौचालयों की नियमित सफाई सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए उन्होंने कहा कि स्वच्छ वातावरण बच्चों के स्वास्थ्य और बेहतर शिक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विद्यालय प्रबंधन एवं शिक्षकों से विद्यार्थियों के हित में पूरी निष्ठा एवं जिम्मेदारी के साथ कार्य करने का आह्वान किया।

टोहाना। सरकारी स्कूल माधुवाना का निरीक्षण करते एसडीएम आकाश शर्मा।

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में डॉ. कलाम की पुण्यतिथि पर उन्हें याद करते विद्यार्थी।

क्रेसंट स्कूल में डॉ. कलाम को श्रद्धापूर्वक किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

■ सिया ने 'हमारे प्यारे अब्दुल कलाम, आपको हमारा दिल से सलाम' हिंदी कविता के माध्यम से अर्पित की श्रद्धांजलि

क्रेसंट स्कूल में 'सपनों को लक्ष्य बनाकर मेहनत करने वाले ही रचते हैं इतिहास' थीम के साथ भारत के महान वैज्ञानिक, पूर्व राष्ट्रपति एवं युवाओं के प्रेरणास्रोत 'मिसाइल मैन' डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम की पुण्यतिथि के अवसर पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को डॉ. कलाम के प्रेरणादायी जीवन, संघर्ष, सादगी एवं राष्ट्र निर्माण के प्रति उनके समर्पण से परिचित करवाना था। एशमीत के मंच संचालन में हरयांश, उत्कर्ष व रोमन ने अपने -अपने सुविचार के माध्यम से 'सपना वह नहीं जो आप नींद में देखते हैं, यह तो एक ऐसी चीज है जो आपको नींद नहीं आने देती' का वर्णन किया।

विद्यार्थियों ने अपने विचारों के माध्यम से डॉ. कलाम के जीवन-दर्शन एवं उनके महान व्यक्तित्व को श्रद्धापूर्वक याद किया। सिया ने 'हमारे प्यारे अब्दुल कलाम, आपको हमारा दिल से सलाम' हिंदी कविता के, स्वर वाचन से डॉ. कलाम को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। शानवी ने डॉक्टर अब्दुल कलाम के जीवन से संबंधित स्पेलिंग्स पूछकर व नवनीत ने सामान्य ज्ञान पर आधारित प्रश्न पूछ कर उपस्थित विद्यार्थियों के ज्ञानवर्धन का प्रयास किया।

अंशरीत ने डॉ. कलाम के जीवन, उपलब्धियों एवं उनके प्रेरक विचारों पर प्रभावशाली सुव्याख्यान प्रस्तुत किया। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने कहा कि डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम केवल एक महान वैज्ञानिक एवं पूर्व राष्ट्रपति ही नहीं, बल्कि करोड़ों युवाओं के लिए आशा, सपनों व सफलता के प्रतीक थे। डॉ. कलाम का जीवन हमें सिखाता है कि साधारण परिस्थितियों में जन्म लेने वाला व्यक्ति भी असाधारण सपनों, निरंतर मेहनत एवं दृढ़ संकल्प के बल पर देश और दुनिया में अपनी अमिट पहचान बना सकता है।

देशभक्ति की भावना के साथ पुलिस लाइन में मनाया जाएगा स्वतंत्रता दिवस समारोह : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

■ डीसी ने समारोह की तैयारियों को लेकर हुई बैठक में अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस हर वर्ष की भांति इस बार भी पूरे उत्साह और देशभक्ति की भावना के साथ मनाया जाएगा। जिला स्तरीय समारोह का आयोजन स्थानीय पुलिस लाइन में होगा। डीसी डॉ. विवेक भारती ने सभी संबंधित विभाग अपनी जिम्मेदारियां समयबद्ध ढंग से पूरी करें, ताकि समारोह का आयोजन भव्य रूप से संपन्न हो सके। डीसी ने लघु सचिवालय स्थित सभागार में स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर आयोजित बैठक में अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे थे। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम के लिए नोडल अधिकारी एडीसी अनुराग ढालिया रहेंगे। प्रत्येक विभाग को सौंपे गए दायित्वों का पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी के साथ निर्वहन करना होगा। समारोह स्थल के साथ-साथ पूरे शहर में स्वच्छता एवं सौंदर्यीकरण पर विशेष ध्यान रखा जाए। समारोह के भव्य रूप देने में किसी प्रकार की कोई कमी न छोड़ी जाए। समारोह के दौरान जिला प्रशासन, सामाजिक संस्थाओं तथा विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सम्मानित भी किया जाएगा।

ध्वजारोहण से शुरू होगा कार्यक्रम

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि द्वारा ध्वजारोहण से होगा। इसके बाद परेड निरीक्षण, मुख्य अतिथि का संबोधन, मार्च पास्ट तथा पीटी शो का आयोजन किया जाएगा। मार्च पास्ट में जिला पुलिस की टुकड़ियां, एनसीसी, स्काउट एंड गाइड तथा प्रजातंत्र के प्रहरी भाग लेंगे। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ होगा। मुख्य अतिथि समारोह से पहले शहीद स्मारक पर जाकर वीर शहीदों को पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि देंगे। उन्होंने कहा कि सांस्कृतिक कार्यक्रमों का चयन की समिति द्वारा किया जाएगा। साथ ही सभी विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि वह अपने-अपने विभाग से सम्मानित होने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों को सूची भेजें।

नशा विरोधी अभियान के दौरान पुलिस टीम पर हमला करने वाला आरोपी शुभम गिरफ्तार

फतेहाबाद। नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के दौरान पुलिस टीम पर हमला करने और सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने के मामले में थाना जाखल पुलिस ने मुस्तैदी दिखाते हुए मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान शुभम उर्फ गोनी पुत्र रामचंद्र, निवासी गुरुद्वारा बस्ती, जाखल के रूप में हुई है। मामले की जानकारी देते हुए थाना जाखल प्रभारी उप-निरीक्षक संजय कुमार ने बताया कि 26 जुलाई को पुलिस टीम गुरुद्वारा बस्ती में नशा तस्करी की रोकथाम और संदिग्धों की जांच के लिए पहुंची थी। इसी दौरान आरोपी शुभम उर्फ गोनी और उसके साथियों ने नशा तस्करों को भगाने की नीयत से सरकारी गाड़ी के आगे रुकावट डाली और पुलिस कार्रवाई का विरोध किया। आरोपियों ने पुलिसकर्मियों के साथ गाली-गलौज, धक्का-मुक्की करते हुए ड्यूटी पर तैनात ईएएसआई विनय कुमार के साथ मारपीट की, जिससे उन्हें चोटें आईं। बीच-बचाव करने आए अन्य पुलिसकर्मियों से भी हाथापाई की गई, जिसमें एक जवान की वर्दी भी फट गई। घायल पुलिसकर्मियों का तुरंत सरकारी अस्पताल में मेडिकल परीक्षण कराया गया। घटना के संदर्भ में थाना जाखल में केस दर्ज किया गया था। इस मामले कार्रवाई करते हुए पुलिस ने आरोपी शुभम उर्फ गोनी को काबू कर लिया है।

न्यूज डायरी

अंत्योदय मेले की सफलता पर सराहा सरकार का प्रयास

फतेहाबाद। वरिष्ठ भाजपा नेता सुभाष खिलेरी ने बीडीपीओ कार्यालय, रतिया में आयोजित 'मुख्यमंत्री अंत्योदय परिवार उत्थान मेले' की सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए प्रदेश सरकार और राज्यसभा सांसद सुभाष बराला की सराहना की है। खिलेरी ने कहा कि हरियाणा की भाजपा सरकार अंत्योदय के अपने संकल्प को धरातल पर उतारने के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ काम कर रही है। वरिष्ठ भाजपा नेता सुभाष खिलेरी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'सबका साथ, सबका विकास' के मूलमंत्र और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में हरियाणा सरकार समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रयासरत है।

अनावश्यक टैक्स जनविरोधी : मुकेश प्रजापति

फतेहाबाद। युवा कांग्रेस नेता एवं सामाजिक कार्यकर्ता मुकेश प्रजापति ने हरियाणा सरकार और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पर आम जनता की जेब पर अनावश्यक टैक्स का बोझ डालने का आरोप लगाते हुए तीखा हमला बोला है। मुकेश प्रजापति ने सरकार द्वारा संपत्ति व अग्नि कर यानि हाउस टैक्स, विकास शुल्क और कचरा संग्रहण शुल्क वसूलने के फैसले को पूरी तरह जनविरोधी करार दिया है। युवा कांग्रेस नेता मुकेश प्रजापति ने कहा कि आज प्रदेश का गरीब, मजदूर और मध्यमवर्गीय परिवार पहले से ही कमरतोड़ महंगाई से त्रस्त है। ऐसे में राहत देने के बजाय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली हरियाणा सरकार ने हर बुनियादी सुविधा पर तरह-तरह के टैक्स ठोक दिए हैं।

पुलिस लाइन में दिखा अनुशासन का दम, एसपी ने परेड का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस लाइन में आयोजित साप्ताहिक परेड के दौरान अनुशासन, सजगता और कर्तव्यनिष्ठा की एक उत्कृष्ट तस्वीर देखने को मिली। एसपी निकिता खट्टर के मार्गदर्शन में आयोजित इस परेड में पुलिस बल की एकरूपता, शारीरिक दक्षता और टर्नआउट का विशेष निरीक्षण किया गया। कार्यक्रम में डीएसपी संजय सिंह सहित जिले के कई वरिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। परेड के दौरान जवानों की ड्रिल और अनुशासन की सराहना करते हुए कहा गया कि एक संगठित और सजग पुलिस बल ही समाज में सुरक्षा और विश्वास का माहौल कायम करता है। पुलिसकर्मियों को संबोधित करते हुए संदेश दिया गया कि पुलिस सेवा सिर्फ एक नौकरी नहीं, बल्कि समर्पण और संवेदनशीलता से भरी जीवनशैली है। जवानों को शारीरिक व मानसिक रूप से सुदृढ़ रहने के लिए नियमित योग, संतुलित आहार और नशामुक्त जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

फतेहाबाद। परेड का निरीक्षण करते एसपी निकिता खट्टर।

अधिकारियों को दिए निर्देश

परेड की समाप्ति के बाद आपातकालीन प्रतिक्रिया वाहनों यानि ईआरवी, राइडर और पीसीआर यूनिटों की कार्यप्रणाली की गहन समीक्षा की गई। अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए गए कि आमजन को त्वरित व प्रभावी सहायता उपलब्ध कराई जाए, क्योंकि सही समय पर पहुँचकर त्वरित निर्णय लेना ही पुलिस की असली पहचान है। इस दौरान जवानों की व्यक्तिगत और पारिवारिक समस्याओं को भी गंभीरता से सुना गया तथा संबंधित अधिकारियों को उनके शीघ्र समाधान के निर्देश दिए गए।

जाखल की श्री कृष्ण गोशाला में चोरी एक गिरफ्तार, दूसरे की तलाश जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

■ ट्रैक्टर की बैटरी, केबल और लोहे का सामान लेकर फरार हुए थे चोर

■ सीसीटीवी में बाइक पर सामान ले जाते दिखे दो युवक, पुलिस ने की पहचान

जाखल कस्बे में स्थित श्री कृष्ण गोशाला में चोरी का मामला सामने आया है। चोर गोशाला से ट्रैक्टर की बैटरी, लगभग 60 फुट बिजली की केबल और इंजन का हैंडल सहित अन्य सामान चुरा ले गए। इस मामले में पुलिस ने 2 युवकों को नामजद किया है, जिनमें से एक को गिरफ्तार कर लिया गया है। जाखल मंडी निवासी अशोक कुमार, जो श्री कृष्ण गोशाला के संचालक हैं, ने पुलिस को शिकायत दी। उन्होंने बताया कि 25 जुलाई की शाम करीब 5 बजे गोशाला से ट्रैक्टर की बैटरी, समेत अन्य लोहे का सामान चोरी हो गया। सामान गायब होने पर उन्होंने गोशाला में लगे सीसीटीवी कैमरों की रिकॉर्डिंग खंगाली। सीसीटीवी फुटेज में 2 युवक बाइक पर चोरी का सामान ले जाते हुए दिखाई दिए। फुटेज के आधार पर अशोक कुमार ने दोनों युवकों की पहचान जाखल की बाजीगर बस्ती निवासी जगसीर और गगनदीप के रूप में की। उन्होंने पुलिस से आरोपियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने और चोरी हुए सामान की बरामदगी की मांग की। जाखल थाना पुलिस ने अशोक कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जाखल थाना प्रभारी संजय कुमार ने बताया कि पुलिस सीसीटीवी फुटेज और अन्य साक्ष्यों के आधार पर मामले की गहनता से जांच कर रही है। पुलिस ने इस मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि दूसरे आरोपी की तलाश जारी है। चोरी हुए सामान की बरामदगी के लिए भी प्रयास किए जा रहे हैं। थाना प्रभारी ने कहा कि क्षेत्र में किसी भी तरह की आपराधिक गतिविधियों पर पुलिस की पैनी नजर बनी हुई है।

पिरथला में किया जागरूक

फतेहाबाद। ग्रामीणों एवं महिलाओं को साइबर अपराधों से बचाव के प्रति जागरूक करना तथा बालिकाओं के सम्मान, शिक्षा एवं सशक्तिकरण के प्रति समाज में सकारात्मक संदेश देने के उद्देश्य से महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा गांव पिरथला में साइबर क्राइम एवं बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभाग की सुपरवाइजर रचना ने उपस्थित महिलाओं एवं ग्रामीणों को साइबर ठगी के विभिन्न तरीकों की जानकारी देते हुए सतर्क किया। उन्होंने कहा कि अनजान कॉल, संदिग्ध लिंक एवं ओटीपी जैसी गोपनीय जानकारी किसी के साथ साझा न करें तथा किसी भी प्रकार की साइबर धोखाधड़ी होने पर तुरंत संबंधित हेल्पलाइन एवं पुलिस से संपर्क करें।

नोटिस इश्तहार अखवार

तारीख पेशी 05.08.2026

न्यायालय उप-तहसीलदार कम सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, डबवाली।

गुरजीत कौर बनाम बारू आदि

दरखास्त तकसीम भूमि

बनाम

9- श्रीमति सीता रानी पत्नी सतपाल पुत्र राजा राम 10. जोगराज पुत्र सतपाल पुत्र राजा राम 11-अमरदीप पुत्र सतपाल पुत्र राजा राम निवासीगण मकान नंबर 3676 पण्डिता वाली गली, नैहरा चौक बठिण्डा तहसील वा जिला बठिण्डा (पंजाब) 12- पवन कुमार के वारसान 12-ए श्रीमती रूपा देवी पत्नी व 12-बी रूबी शर्मा पुत्र पवन कुमार पुत्र राजा राम निवासीगण बल्ला राम नगर, ग्रीन पैलेस, बठिण्डा तहसील व जिला बठिण्डा (पंजाब) 13- सुखराज कौर विधवा व गुरमोज सिंह रंधावा व महकप्रीत कौर पुत्री गुरवेल सिंह उर्फ गुरमेल सिंह पुत्र प्रेम सिंह 16- प्रेम सिंह पुत्र गोपाल सिंह पुत्र लाभ सिंह निवासीगण गांव सखोवाल डाक: घुम्मन तहसील बटाला जिला गुरदासपुर (पंजाब) 17. सुखप्रीत सिंह ग्रोवर (Director)' M/s E20 Greenfuels Private Ltd. Village Panniwala Ruldu, Tehsil Dabwali Distt Sirsa 18- सो सुखपाल कौर पुत्री बलदेव सिंह एवं पत्नी आत्मा सिंह पुत्र गौंडा सिंह निवासी गांव सेखू तहसील तलवण्डी साबो जिला बठिण्डा 19- गुरमेल सिंह मृतक पुत्र जबरा पुत्र निहाला बजरिया जायज वारसान 19-वी सतपाल कौर पुत्री गुरमेल सिंह एवं पत्नी रोशन सिंह पुत्र कण सिंह निवासी गांव हरिपुरा तहसील संगरिया जिला हनुमानगढ़ (राज.) 21. महिन्द्र कौर विधवा अंग्रेज सिंह पुत्र जबरा वासी गांव कराईवाला तहसील मलोट, जिला श्री मुक्तसर साहिब (पंजाब) 22- किरणा उर्फ हरमनदीप कौर पुत्री अंग्रेज सिंह एवं पत्नी रमेश सिंह पुत्र नादा सिंह वासी गांव मडाख तहसील जैतों जिला फरीदकोट (पंजाब)

प्रार्थीगण ने दरखास्त तकसीम किये जाने खेवट नंबर 240, रकबा 34 कनाल 19 मरला, वाका गांव है बुआना, तहसील डबवाली, जिला सिरसा अनुसार जमाबंदी साल 2017-2018 वा इस न्यायालय में दायर की है। उपरोक्त फरीकैन को नोटिस तामील साधारण ढंग से ना हो रही है। इसलिये इश्तहार नोटिस से सूचित किया जाता है कि अगर इस बारे किसी भी व्यक्ति को किसी प्रकार का उजर या एतराज हो तो वह दिनांक 05.08.2026 को मेरे न्यायालय में असालतन या वकालतन हाजिर होकर अपना जबाब दावा या एतराज पेश कर सकता है अन्यथा वाद गुजरने मियाद कोई भी एतराज काबले गौर ना होगा और अदालत हाजिर ना होने पर एकतरफा कार्यवाही अमल में ला दी जायेगी।

आज दिनांक 03.07.2026 को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय में मोहर सहित जारी किया गया।

हस्ता/-सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, डबवाली

हरियाणा कला परिषद कुरुक्षेत्र का तीन दिवसीय बाल नाट्य उत्सव

'कोखदान' से बेटियों की शिक्षा, समान अधिकार का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा कला परिषद कुरुक्षेत्र के तत्वावधान में आयोजित तीन दिवसीय बाल नाट्य उत्सव सोमवार को संपन्न हुआ। विवेकानंद स्कूल सिरसा में आयोजित इस कार्यक्रम में सामाजिक सरोकारों से ओतप्रोत नाटक कोखदान का प्रभावशाली मंचन किया गया। सामाजिक नाटक कोखदान में समाज में बेटियों के प्रति व्याप्त भेदभाव, कन्या भ्रूण हत्या जैसी कुप्रथाओं तथा शिक्षा के अधिकार जैसे महत्वपूर्ण विषयों को अत्यंत संवेदनशील और प्रभावशाली ढंग से मंचित किया। नाटक का मूल संदेश था कि बेटियां किसी भी दृष्टि से बेटों से कम नहीं हैं। उन्हें शिक्षा, सम्मान, अवसर और समान अधिकार देना केवल संवैधानिक दायित्व ही नहीं, बल्कि एक सभ्य और विकसित समाज की पहचान भी है। प्रस्तुति में यह दशार्या गया कि जब परिवार बेटियों को समान अवसर प्रदान करता है, तो वे अपने ज्ञान, प्रतिभा और संस्कारों से परिवार, समाज और राष्ट्र का नाम रोशन करती हैं।

सिरसा। नाटक की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो : हरिभूमि

बेटियों को शिक्षित और आत्मनिर्भर बनाएं : वर्मा

मुख्यातिथि दीनदयाल वर्मा ने कहा कि शिक्षा ही वह माध्यम है, जो समाज में समानता और जागरूकता का मार्ग प्रशस्त करती है। बेटियों को शिक्षित और आत्मनिर्भर बनाना राष्ट्र निर्माण की दिशा में सबसे बड़ा निवेश है। मुख्य वक्ता जसबीर ने कहा कि रंगमंच समाज में सकारात्मक परिवर्तन का प्रभावी माध्यम है। ऐसे नाटक केवल मनोरंजन नहीं करते, बल्कि समाज को सोचने और बदलने की प्रेरणा भी देते हैं। उन्होंने बाल कलाकारों एवं आयोजकों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि संस्कृति और संस्कारों के संरक्षण में ऐसे आयोजनों की महत्वपूर्ण भूमिका है। इस अवसर पर संस्कार भारती शाखा सिरसा के अध्यक्ष जयंत शर्मा, कोषाध्यक्ष राजेंद्र नेहरा, उपाध्यक्ष राजेंद्र शर्मा, गंगाधर वर्मा, सुभाष चंद्र शर्मा, डॉ. राजकुमार निजात, संस्कार भारती कार्यकारिणी सदस्य भारत भूषण, सतीश कंदोई, सुखविंद्र सिंह दुग्गल एवं पविकांत मित्तल आदि गणमान्य नागरिक मौजूद थे।

साहुवाला स्कूल की 17 छात्राएं राज्य स्तर पर चयनित

सिरसा। जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साहुवाला द्वितीय की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर-19 सॉफ्टबॉल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस उत्कृष्ट उपलब्धि के साथ ही विद्यालय की 17 छात्राओं का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए हुआ है। इस सफलता पर विद्यालय की प्राचार्य मंजू पूनिया ने टीम इंचार्ज जोगिंदर, श्रीभगवान, कोच प्रियंका तथा सभी खिलाड़ी छात्राओं को बधाई दी। उन्होंने कहा कि छात्राओं की मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों के मार्गदर्शन का ही यह परिणाम है। इस उपलब्धि से ग्राम पंचायत, स्कूल प्रबंधन समिति एसएमसी तथा विद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों में खुशी का माहौल है। सभी ने चयनित छात्राओं को राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

स्विमिंग चैंपियनशिपः तीसरे दिन कई स्पर्धाओं में हुए रोमांचक मुकाबले

400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में उज्ज्वल यादव प्रथम व मयंक रहे दूसरे स्थान पर

डेरा सच्चा सौदा का खेलों को बढ़ावा देने में सर्वोच्च स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

एमएसजी भारतीय खेल गांव के अंतरराष्ट्रीय स्तर के स्विमिंग पूल में शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल की ओर से आयोजित सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 लड़कों के वर्ग की स्विमिंग चैंपियनशिप के तीसरे दिन सोमवार को विभिन्न आयु वर्गों की कई स्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। सुबह के सत्र में अंडर-14 आयु वर्ग की 400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में फरीदाबाद के उज्ज्वल यादव ने 5 मिनट 07 सेकंड 83 मिलीसेकंड का समय लेकर पहला स्थान हासिल किया। बहादुरगढ़ के मयंक यादव ने 5 मिनट 26 सेकंड 27 मिलीसेकंड के साथ दूसरास्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में खिलाड़ियों को विश्वस्तरीय खेल सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। साथ ही उनके अभिभावकों के लिए भी भोजन, पेयजल, बैठने और अन्य आवश्यक सुविधाओं का बेहतर प्रबंध किया गया है, जिसकी सभी ने सराहना की। चैंपियनशिप में मुख्य अतिथि के तौर पर सिरसा ब्लॉक के खंड शिक्षा अधिकारी रमेश कुमार तथा डीएसपी मुख्यालय सुखवीर सिंह ने खिलाडियों का उत्साहवर्धन किया। दोनों अतिथियों ने विजेता खिलाडियों को सम्मानित किया। खंड शिक्षा अधिकारी रमेश कुमार ने कहा कि शिक्षा और खेल एक-दूसरे के पूरक हैं। डेरा सच्चा सौदा के शिक्षण संस्थानों ने खेलों को बढ़ावा देने के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर का बुनियादी ढांचा तैयार किया है, जो सिरसा के लिए गर्व की बात है। उन्होंने खिलाड़ियों से नशे से दूर रहकर खेलों में आगे बढ़ने का आह्वान किया। डीएसपी सुखवीर सिंह ने कहा कि खेल युवाओं को नशे और अन्य सामाजिक बुराइयों से दूर रखने का सबसे प्रभावी माध्यम हैं।

सिरसा। प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी।

इन खिलाड़ियों ने जीते पदक

सोमवार सुबह के सत्र में अंडर-14 आयु वर्ग की 400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में फरीदाबाद के उज्ज्वल यादव ने 5 मिनट 07 सेकंड 83 मिलीसेकंड का समय लेकर पहला स्थान हासिल किया। बहादुरगढ़ के मयंक यादव ने 5 मिनट 26 सेकंड 27 मिलीसेकंड के साथ दूसरा तथा गुरुग्राम के पूर्व डबास ने 5 मिनट 26 सेकंड 98 मिलीसेकंड का समय लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 आयु वर्ग की 400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में बहादुरगढ़ के रोहित लाठर ने 4 मिनट 39 सेकंड 19 मिलीसेकंड के समय के साथ प्रथम स्थान हासिल किया। फिरोजपुर के निकुंज बहल ने 4 मिनट 40 सेकंड 45 मिलीसेकंड के साथ दूसरा तथा पानीपत के देवेश खर्ब ने 4 मिनट 42 सेकंड 77 मिलीसेकंड का समय लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया।

कबड्डी में न्यू ज्ञान धाम स्कूल का शानदार प्रदर्शन, ट्रॉफी पर कब्जा

हरिभूमि न्यूज. भट्टूकलां

सेंट जोसेफ इंटरनेशनल स्कूल, बीघड़ में आयोजित तीन दिवसीय सीबीएसई क्लस्टर-16 कबड्डी प्रतियोगिता का सोमवार को समापन हुआ। प्रतियोगिता के अंतिम दिन खिलाड़ियों ने मैट पर जबरदस्त दांव-पेच और खेल भावना का शानदार प्रदर्शन किया। समापन समारोह में पूर्व खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार, बीघड़ के सरपंच हरिकृष्ण कटारिया, रणसिंह माचरा, बंसीलाल गुर्जर प्रदेश अध्यक्ष, लेक्चरर वेलफेयर एसोसिएशन तथा संस्था के मैनेजिंग डायरेक्टर सर्वजीत मान विशेष रूप से उपस्थित रहे। अतिथियों ने विजेता टीमों और खिलाड़ियों को ट्रॉफी, मेडल व प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।प्रतियोगिता के अंडर-19 वर्ग में न्यू ज्ञान धाम स्कूल ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक और प्रथम स्थान हासिल किया।

भट्टूकलां। विजेता खिलाडियों को मेडल देकर सम्मानित करते हुए अतिथिगण।

सिरसा। सिटी सेंटर व अमारा ग्रीन का विजिट करते हुए निवेशक।

निवेशकों के दल ने किया अमारा ग्रीन का विजिट

प्रोजेक्ट को बताया विश्व स्तरीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा की डबवाली रोड पर सिटी सेंटर व वैदवाला रोड पर अमारा ग्रीन के नाम से विकसित किए जा रहे प्रोजेक्ट का दिल्ली, गुरुग्राम व अन्य शहरों के निवेशकों के दल ने विजिट किया और यहां के निर्माण कार्य, सामग्री की गुणवत्ता और डिजाइन को विश्व स्तरीय बताया। उन्होंने कहा कि महानगरीय तर्ज पर विकसित किए जा रहे प्रोजेक्ट किसी भी मामले में दूसरों से कम नहीं है। उन्होंने विश्व प्रसिद्ध आर्किटेक्ट पदमविभूषण अवार्डी हाफिज के सीनियर एसोसिएट निसार शेख के डिजाइन की मुक्तकंठ से प्रशंसा की। निवेशकों के इस दल ने रियल एस्टेट में निवेश की संभावनाएं तलाशने के लिए सिरसा का विजिट किया। डबवाली रोड स्थित श्रीमत सिटी सेंटर और वैदवाला रोड स्थित अमारा ग्रीन का बारिकी से अवलोकन किया। इस दौरान निवेशकों को बताया गया कि लोगों को एक ही छत के नीचे सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी। इन प्रोजेक्ट के कार्य में बड़े-बड़े महानगरों व विदेशों में काम कर चुकी अनुभवी लोगों की टीम कार्य कर रही है। इस मौके पर कंपनी के विक्रय प्रबंधक धीरज मेहता ने निवेशकों को बताया कि श्रीमत ग्रुप द्वारा वैदवाला रोड पर करीब 58 एकड़ में अमारा ग्रीन कॉलोनी का विकास किया जा रहा है।

मार्केट का डिजाइन विदेशी तर्ज पर किया जा रहा

इसी प्रकार डबवाली रोड पर श्रीमत सिटी सेंटर में बहुमंजिला कमर्शियल-कम-रेजिडेंसियल मार्केट तैयार की जा रही है, इस मार्केट का डिजाइन विदेशी तर्ज पर है। यहां दो ओर बहुमंजिला दुकान व शोरूम के बीच 18 मीटर चौड़ी सड़क का प्रावधान किया गया है। इसका मुख्य प्रवेश द्वार श्री अरोड़वंश चौक से है, जबकि जबकि डबवाली रोड पर होटल अरोमा के सामने से भी एक प्रवेश द्वार है। जबकि एक रास्ता रेलवे की ओर भी है। श्रीमत सिटी सेंटर में कोन्नेक्स का सिनेमा हॉल, मल्टी नेशनल कंपनी सुविधा का स्टोर, सुरक्षा मल्टी स्पेशिलिटी अस्पताल का निर्माण कार्य जारी है।

खबर संक्षेप

श्री नीलकंठ समाजसेवा ट्रस्ट की हुई बैठक

सिरसा। श्री नीलकंठ समाजसेवा ट्रस्ट की एक बैठक सोमवार को प्रधान राजेश फुटेला की अध्यक्षता में हुई जिसमें भविष्य में ट्रस्ट की ओर से करवाए जाने वाले अनेक सामाजिक कार्यों संबंधी निर्णय लिए गए। इनमें सावन शिवरात्रि के अवसर पर लगाए जाने वाले भंडारे को लेकर भी चर्चा की। इस दौरान निर्णय लिया गया कि शिवरात्रि के अवसर पर नटार रोड स्थित शिवपुरी में 11 अगस्त को भंडारा लगाया जाएगा। साथ ही अन्य सामाजिक कार्यों पर भी चर्चा कर निर्णय लिया गया।

श्री शनिदेव महाराज का जागरण एवं भंडारा कल

सिरसा। गुरु पूर्णिमा पर गांव शक्करमंदोरी में 29 जुलाई को श्री शनिदेव महाराज का जागरण एवं भंडारा श्रद्धापूर्वक आयोजित किया जाएगा। श्रद्धालु सुनील कुमार अग्रवाल ने बताया कि कार्यक्रम के अंतर्गत शाम 7 बजे से भंडारा तथा रात्रि 9 बजे से भव्य भजन संकीर्तन एवं जागरण का शुभारंभ होगा। इस अवसर पर प्रसिद्ध भजन गायक संदीप जसोरिया एवं भजन गायिका ऋतु राठौड़ अपनी भजन प्रस्तुतियों से श्रद्धालुओं को भक्तिरस में सराबोर करेंगे। वहीं सुमित राजस्थानी द्वारा प्रस्तुत भव्य एवं आकर्षक धार्मिक झांकियां कार्यक्रम का विशेष आकर्षण रहेंगी।

पुलिस ने चोरी के दो आरोपी किए गिरफ्तार

सिरसा। शहर के सी ब्लॉक इलाके में बंद मकान से चोरी की वारदात का पुलिस ने पर्दाफाश कर दिया है। पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरीशुदा लैपटॉप भी बरामद कर लिया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सोमनाथ ने शिकायत दर्ज करवाई क 23 जुलाई को वह अपने परिवार के साथ रिश्तेदारी में गया हुआ था। शाम को घर लौटने पर मुख्य गेट और कमरों के ताले टूटे मिले। अंदर जाकर देखा तो पूरा सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर घर से एक लैपटॉप गायब मिला। शिकायत के आधार पर अज्ञात लोगों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई।

राकेश कटारिया बने विहिप के जिला प्रधान

सिरसा। विश्व हिंदु परिषद की प्रांतीय मीटिंग में जिले के अनेक सक्रिय कार्यकर्ताओं को नए दायित्व सौंपे गए। जिला मंत्री गौरव शर्मा ने बताया कि राकेश कटरिया को जिलाध्यक्ष, पंकज सैन बजरंग दल जिला संयोजक, रंजीत सिंह साहुवाला प्रथम जिला सहमंत्री, बिंदु को जिला संयोजिका का पदभार दिया गया है। उन्होंने सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दी और संगठन की मजबूती के लिए काम करने के लिए प्रोत्साहित किया।

संत निरंकारी भवन में हुआ महिला समागम

सिरसा। बरनाला रोड स्थित संत निरंकारी भवन में एक विशेष निरंकारी महिला समागम का आयोजन किया गया। शाखा सिरसा के संयोजक जसविंद्र कुमार ने कहा कि संत निरंकारी मिशन का यह दृढ़ विश्वास है कि आध्यात्मिक रूप से जागृत महिला में पूरे परिवार और समाज के उत्थान की शक्ति होती है। आज समाज में पुरुषों और महिलाओं के बीच अनेक प्रकार के भेदभाव देखने को मिलते हैं।

धूमधाम से मनाया श्री श्यामा महादेव का चौथा स्थापना महोत्सव

सिरसा। अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री शिव श्याम बगीची धाम चेरिटेबल ट्रस्ट की ओर से श्री श्यामा महादेव मंदिर का चौथा स्थापना महोत्सव धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में उड़ीसा के पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल व हरियाणा श्रम बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जांगड़ा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। श्री श्याम बगीची धाम के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि श्री श्यामा महादेव मंदिर का चौथा स्थापना महोत्सव पर सुबह शोभा यात्रा का आयोजन किया गया। शोभा यात्रा पटेल बस्ती स्थित खाटू श्याम मंदिर से आरंभ होकर शहर के मुख्य बाजारों से होते हुए श्याम बगीची में पहुंचकर संपन्न हुई।

अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी ने किया जिला मेडिकल विंग का विस्तार, अरविंद जिलाध्यक्ष

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी का लगातार विस्तार जारी है। इसी कड़ी में संगठन को धरातल पर और अधिक मजबूत करने के उद्देश्य से जिला मेडिकल विंग की नई कार्यकारिणी का विस्तार किया गया। संगठन विस्तार को लेकर आयोजित बैठक की अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष ओम प्रकाश चुघ ने की, जबकि राष्ट्रीय अध्यक्ष सूर्यवंशी साहिब दयाल वधवा मुख्य अतिथि के रूप में विशेष रूप से उपस्थित रहे। बैठक के दौरान सर्वसम्मति से अरविंद मोंगा को जिला मेडिकल विंग का नया जिला अध्यक्ष मनोनीत किया गया। इसके अलावा अशोक खुराना को जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष, रवि सचदेवा व ओम्पी भूगड़ा को जिला उपाध्यक्ष, राजकुमार सेठी को जिला महासचिव, हिमांशु आनंद व राजेश टुटेजा को जिला सह सचिव, नीरज सचदेवा को जिला मुख्य सलाहकार तथा आशीष मोंगा व आशीष सेठी को जिला सलाहकार की अहम जिम्मेदारी सौंपी गई। इसके अलावा संगठन को गति देने के लिए जिला कार्यकारिणी का भी गठन किया गया।

निःशुल्क मेडिकल कैम्प में मरीजों की जांच

फतेहाबाद। हुडा सैक्टर स्थित सद्भावना मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सेंटर में निःशुल्क मेगा चिकित्सा शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ कृष्ण लाल सहगल एवं सुशीला सहगल ने दीप प्रज्वलित कर किया। शिविर में 250 से अधिक मरीजों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। मरीजों को विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा परामर्श दिया गया, निःशुल्क दवाइयां वितरित की गई तथा विभिन्न जांचों पर विशेष छूट का लाभ भी प्रदान किया गया। इस अवसर पर हॉस्पिटल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. अंशुल सहगल ने बताया कि अस्पताल द्वारा ऐसे निःशुल्क चिकित्सा शिविर पहले भी नियमित रूप से आयोजित किए जाते रहे हैं और भविष्य में भी हर तीन माह में ऐसे शिविर आयोजित किए जाएंगे।

टैलेंट हंट में नृत्य, गायन और अभिनय से चमके विद्यार्थी

- एपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में दो दिवसीय टैलेंट हंट लेवल-2 प्रतियोगिता संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। एपेक्स में आयोजित टैलेंट हंट में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

एपेक्स कॉन्वेंट स्कूल में दो दिवसीय टैलेंट हंट लेवल-2 प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी बहुमुखी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। नृत्य, गायन, अभिनय और अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के जरिए बच्चों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों की छिपी प्रतिभाओं को मंच उपलब्ध कराना, उनमें आत्मविश्वास विकसित करना और सर्वांगीण व्यक्तित्व निर्माण को बढ़ावा देना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर किया। कार्यक्रम में एपेक्स ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन सतीश चराईपौत्रा, चंद्रकांता चराईपौत्रा, निदेशक अंशुल चराईपौत्रा, स्पर्श चराईपौत्रा, अमित मक्कड़ तथा मुख्य अतिथि रीत मक्कड़ मौजूद रहे। अतिथियों ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना करते हुए उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता का आयोजन दो चरणों में किया गया। पहले दिन कक्षा पहली से चौथी और दूसरे दिन कक्षा पांचवीं से दसवीं तक के विद्यार्थियों ने मंच पर अपनी कला का प्रदर्शन किया। रंगारंग प्रस्तुतियों ने दर्शकों की खूब तालियां बटोरीं।

कारगिल विजय दिवस पर अभाविप ने निकाली तिरंगा यात्रा, शहीदों को दी श्रद्धांजलि

सिरसा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) सिरसा द्वारा कारगिल विजय दिवस के अवसर पर चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा परिसर में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। तिरंगा यात्रा विश्वविद्यालय के पुस्तकालय (लाइब्रेरी)से प्रारंभ होकर शहीद स्मारक तक निकाली गई। यात्रा में बड़ी संख्या में अभाविप कार्यकर्ताओं एवं विद्यार्थियों ने हाथों में तिरंगा लेकर उत्साहपूर्वक भाग लिया। एबीवीपी के जिला प्रमुख संदीप देशप्रेमी ने कहा कि कारगिल विजय दिवस हमें भारतीय सेना के अदम्य साहस, अनुशासन और राष्ट्र के प्रति समर्पण की प्रेरणा देता है। जिला संयोजक मोहित बिश्नोई ने कहा कि कारगिल युद्ध में अपने प्राणों की आहुति देने वाले वीर सैनिकों का सर्वोच्च बलिदान देशवासियों के लिए सदैव प्रेरणास्रोत रहेगा। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना के शौर्य, साहस और समर्पण के कारण ही देश की सीमाएं सुरक्षित हैं। इस मौके पर नगर अध्यक्ष डॉ. कपिल कुमार, नगर उपाध्यक्ष निशांत शर्मा, नगर मंत्री कुमारी तनु, सह मंत्री विमर्श जैन, सहित अनेक कार्यकर्ता व विद्यार्थी मौजूद रहे।

नीट परीक्षा में सफल अनुक्षा को दी बधाई

फतेहाबाद। भारतीय जनता पार्टी के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने फतेहाबाद पुलिस लाइन निवासी अनुक्षा पुत्री विनोद कुमार के निवास स्थान पर पहुंचकर उन्हें राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा यानि नीट में शानदार सफलता हासिल करने पर हार्दिक बधाई दी। प्रवीण जोड़ा ने अनुक्षा को मिठाई खिलाकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की और कहा कि उनकी यह उपलब्धि न केवल उनके परिवार के लिए, बल्कि पूरे फतेहाबाद जिले के लिए अत्यंत गर्व का विषय है। भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि नीट जैसी कठिन और प्रतिष्ठित परीक्षा में सफलता पाना अनुक्षा के कठिन परिश्रम, अटूट अनुशासन और दृढ़ संकल्प का परिणाम है।

मेहनत ही दिलाती है सफलता : डॉ. वीरेंद्र

फतेहाबाद। शहर के प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक, समाजसेवी एवं जननेता डॉ. वीरेंद्र सिंह सिवाच ने गांव भिरड़ाना में प्रतियोगी परीक्षाओं और सरकारी नौकरियों की तैयारी कर रहे युवाओं से सीधा संवाद किया। उन्होंने युवाओं को जीवन में सफलता प्राप्त करने का मूल मंत्र बताते हुए कहा कि कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प, समर्पण, अनुशासन और सही निर्णय लेने की क्षमता से दुनिया की कोई भी ताकत किसी विद्यार्थी को लक्ष्य तक पहुंचने से नहीं रोक सकती। डॉ. सिवाच ने कहा कि आज का युवा ही देश का भविष्य है और उसके कंधों पर राष्ट्र निर्माण की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। असफलता से घबराने के बजाय युवाओं को निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए, क्योंकि असफलता अंत नहीं बल्कि सफलता की दिशा में आगे बढ़ने का नया अवसर होती है। पर्यावरण और जल संरक्षण पर बल देते हुए डॉ. सिवाच ने प्रत्येक नागरिक से प्रतिवर्ष पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का आह्वान किया।

छात्र विजय दिवस के रूप में मनेगा इनसो का स्थापना दिवसः दिग्विजय

- कहा, छात्र संघ के प्रत्यक्ष चुनावों को लेकर फिर खड़ा किया जाएगा आंदोलन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि आगामी 5 अगस्त को छात्र संगठन इनसो के 24वें स्थापना दिवस को छात्र विजय दिवस के रूप में मनाया जाएगा और हरियाणा में छात्र संघ के प्रत्यक्ष चुनावों को लेकर आंदोलन खड़ा किया जाएगा। दिग्विजय सोमवार को चौटाला हाउस में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि इस छात्र विजय दिवस पर दिल्ली से स्टूडेंट्स की सोच को बुलंदी देने वाले लोगों को विशेष रूप से आमंत्रित किया जाएगा ताकि हरियाणा में भी छात्र संघ के प्रत्यक्ष चुनावों को गति दी जा सके। इसके लिए वे स्वयं अपने छात्र संगठन व अन्य संगठनों की आपसी सहमति के बाद से तमाम शैक्षणिक संस्थानों में इसके लिए माहौल तैयार कर सरकार को ऑन लाइन व ऑफ लाइन के माध्यम से छात्र संघ के चुनाव करवाने के लिए बाध्य किया जाएगा।

एडवोकेट सोम प्रकाश बने लायंस क्लब के अध्यक्ष

सिरसा। लायंस क्लब सिरसा डायमंड की बैठक हुई, जिसमें आगामी कार्यकाल 2026-27 के लिए नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। बैठक में सर्वसम्मति से एडवोकेट सोम प्रकाश बिश्नोई को अध्यक्ष चुना गया। वहीं प्रो. प्रमोद कंबोज को सचिव तथा वीरेंद्र अरोड़ा को कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई। नवनियुक्त अध्यक्ष एडवोकेट सोम प्रकाश बिश्नोई ने दायित्व ग्रहण करने के बाद सभी सदस्यों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि क्लब के सदस्यों ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है, उसे वे सभी के सहयोग से पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ निभाने का प्रयास करेंगे। बैठक में क्लब के एडवोकेट सोम प्रकाश बिश्नोई,कुलदीप गर्ग, मंगत बंसल, नरेंद्र शर्मा, गुलशन बजाज आदि रहे। सोनू डूमड़ा, महेश शर्मा, तरसेम सामा, विजय गर्ग, नितिन शर्मा सहित क्लब के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

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, 9253681005

संत बाबा बघेल सिंह व बाबा अजीत सिंह की बरसी पर गुरमत समागम

सिरसा। संत बाबा बघेल सिंह की 58वीं सालाना बरसी तथा संत बाबा अजीत सिंह की तीसरी सालाना बरसी के उपलक्ष्य में गुरमत समागम, मेडिकल चैकअप कैंप एवं रक्तदान शिविर गुरुद्वारा चिला साहिब पातशाही में आयोजित किया गया। अस्पताल के प्रशासक जितेंद्र सिंह मिलाप ने बताया कि गुरुद्वारा चिल्ला साहिब में फ्री मेडिकल कैंप में लगभग 600 व्यक्तियों की मुफ्त जांच कर उन्हें दवाएं वितरित की गई। इसके अलावा रक्तदान कैंप में सैकड़ों लोगों ने रक्तदान किया। साथ ही पौधारोपण अभियान के तहत लगभग 10000 पौधे संगत को निशुल्क बांटे गए। इस अवसर पर हजारों लोगों ने गुरुद्वारा साहिब में आकर माथा टेका तथा लंगर ग्रहण किया।

शक्ति नगर में हुआ 'एक संवाद-नशे के खिलाफ' कार्यक्रम

युवा शक्ति ही बना सकती है समाज को सशक्त : भवानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले को पूरी तरह नशामुक्त करने, युवाओं को नशे की दलदल से निकालकर समाज की मुख्यधारा से जोड़ने तथा नशा तस्करी में संलिप्त लोगों पर पुलिस-प्रशासन के सहयोग से कड़ा प्रहार करने के उद्देश्य से महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट व नशामुक्ति सेना द्वारा अभियान निरंतर जारी है। इसी कड़ी में फतेहाबाद के शक्ति नगर स्थित सामुदायिक केन्द्र में 'एक संवाद-नशे के खिलाफ' विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संगठन द्वारा युवाओं और आमजन को जागरूक करने के लिए चलाए जा रहे वार्ड-वाइज जनजागरण अभियान के तहत यह कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें काफी संख्या में स्थानीय युवाओं, महिलाओं व प्रबुद्ध नागरिकों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम के दौरान सभी उपस्थित लोगों ने एकजुट होकर नशे की इस सामाजिक बुराई को जड़ से उखाड़ फेंकने और एक स्वस्थ व नशामुक्त समाज के सपने को साकार करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में युवाओं को संबोधित करते हुए महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट व नशामुक्ति सेना के संस्थापक भवानी सिंह ने नशे के गंभीर दुष्प्रभावों पर चर्चा करते हुए कहा कि युवा किसी भी देश और समाज की रीढ़ होते हैं। आज जब हमारी युवा शक्ति को देश के निर्माण और प्रगति में अपनी भूमिका निभानी चाहिए, तब नशे की काली छाया हमारे युवाओं का भविष्य अंधकार में धकेल रही है।

फतेहाबाद। कार्यक्रम में युवाओं को नशे के खिलाफ जागरूक करते भवानी सिंह।

नशे के खिलाफ लड़ाई में आगे आएं युवा

भवानी सिंह ने युवाओं को प्रेरित करते हुए कहा कि नशे के खिलाफ यह लड़ाई केवल किसी एक संस्था या प्रशासन की नहीं, बल्कि हम सभी की साझी जिम्मेदारी है। जो युवा किसी कारणवश इस राह पर भटक गए हैं, उन्हें सही मार्गदर्शन देकर मुख्यधारा में लाना हमारा कर्तव्य है। वहीं दूसरी ओर, जो लोग चंद रुपयों के लालच में हमारे बच्चों का भविष्य बेच रहे हैं और नशे की तस्करी में शामिल हैं, उन्हें बख्शा नहीं जाएगा। पुलिस-प्रशासन के सहयोग से ऐसे तत्वों पर नकेल कसी जाएगी। उन्होंने कहा कि आइए, हम सब मिलकर प्रतिज्ञा लें कि अपने घर, मोहल्ले और पूरे जिले को नशामुक्त बनाकर ही दम लेंगे।