हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार, अप्रैल 23, 2024

12 जाति व धर्म के नाम से वोट की अपील न करें राजनीतिक दल

12 चुनावों में भाजपा 400 पार नहीं, 400 पर होगी हार

खबर संक्षेप

टोहाना में घर में घुसकर चोरों ने नकदी चुराई

फतेहाबाद। चोरों ने टोहाना में एक घर में घुसकर हजारों रुपये की नगदी व दो मोबाइल फोन चोरी कर लिए। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में राजनगर टोहाना निवासी लब्बू ने कहा है कि रात को करीब साढ़े 11 बजे वह डांगरा रोड स्थित अपने सेलर से घर आया था। रात को उसने व उसकी माता ने अपने मोबाइल फोन कमरों में रखे और खाना खाकर सो गए। रात करीब साढ़े 12 बजे दो अज्ञात युवक स्कूटी पर आए और उसके घर से उसका व उसकी माता के मोबाइल फोन के अलावा बैड की दराज में रखे 10 हजार रुपये चोरी कर ले गए हैं।

पिस्तौल सहित भिरड़ाना का युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। नाजायज हथियार रखने के आरोप में फतेहाबाद पुलिस ने भिरड़ाना से एक युवक को गिरफ्तार किया है। मिली जानकारी के अनुसार सीआईए स्टाफ फतेहाबाद पुलिस की टीम एएसआई प्रवीन कुमार के नेतृत्व में गश्त के दौरान गांव भूथनकलां से भिरड़ाना की तरफ जा रही थी। जैसे ही टीम अनाज मण्डी, भिरड़ाना के पास पहुंची तो गांव भिरड़ाना की तरफ से एक युवक आता दिखाई दिया। उक्त युवक सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर घबरा गया और वापस मुड़कर तेज कदमों से चलने लगा।

घूमने निकला व्यक्ति लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। जिले के गांव दहमान से एक व्यक्ति के लापता होने का समाचार है। इस बारे भूना पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव दहमान निवासी रघबीर ने कहा है कि उसका 45 वर्षीय भाई जयबीर गत दिवस सुबह करीब साढ़े 6 बजे दहमान से गोरखपुर रोड पर घूमने के लिए निकला था लेकिन उसके बाद वह वापस घर नहीं लौटा है।

एक लाख की जुआ राशि सहित पांच काबू

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर रानियां रोड क्षेत्र स्थित कॉलोनी में छापा मारकर जुआ खेल रहे पांच लोगों को 1,0,3000 की जुआराशि व ताश के साथ काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी धर्मवीर सिंह ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गौरव निवासी रोड़ी, रमेश कुमार निवासी धारनिया जिला फतेहाबाद, मनदीप निवासी गांव बणी जिला सिरसा, नरेश कहनमार निवासी उमेदपुरा जिला सिरसा तथा आकाश निवासी गांव नेजाडेला कलां जिला सिरसा के रूप में हुई है।

304 बोतल अवैध शराब सहित काबू

सिरसा। एंटी नारकोटिक्स सेल ऐलनाबाद पुलिस टीम ने ढाणी रायसिखों वाली, गांव अमृतसर खुर्द क्षेत्र में दबिश देकर 304 बोतल अवैध शराब के साथ एक व्यक्ति को काबू किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल ऐलनाबाद के प्रभारी प्रवीण कुमार ने बताया कि पुलिस पार्टी को गश्त के दौरान महत्वपूर्ण सूचना मिली कि सुरेंद्र सिंह अपनी ढाणी में अवैध शराब का भंडारण किए हुए है।

पुलिस ने पिस्तौल सहित युवक दबोचा

सिरसा। जिला की स्पेशल स्टाफ सिरसा पुलिस ने एक युवक को अवैध पिस्तोल के साथ काबू किया है। स्पेशल स्टाफ सिरसा के प्रभारी संदीप कुमार ने बताया कि आरोपी की पहचान पर परजबल निवासी रानियां गेट सिरसा के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि युवक के कब्जे से अवैध पिस्तोल बरामद कर उसके खिलाफ सिविल लाइन थाना में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है।

15841 किसानों को अब तक 202 करोड़ का हुआ भुगतान

प्रशासन की चेतावनी के बाद लिफ्टिंग तेज अब तक 41.42 फीसदी गेहूं पहुंची गोदाम

- सोमवार तक जिले में कुल 2 लाख 64 हजार एमटी गेहूं की खरीद हुई जबकि 41.42 फीसदी गेहूं का उठान हो गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गेहूं की लिफ्टिंग की रफ्तार धीमी होने से पिछले तीन दिनों में एडीसी, डीएम व खाद्य एवं पूर्ति विभाग के संयुक्त निदेशक द्वारा सख्त संज्ञान लेने पर रविवार को लिफ्टिंग में तेजी देखी गई। सोमवार को ट्रकों की संख्या बढ़ाने व लेबर में बढ़ोतरी के बावजूद मंडियों में हालात सुधरे दिखाई दिए। सोमवार तक जिले में कुल 2 लाख 64 हजार एमटी गेहूं की खरीद हुई जबकि 41.42 फीसदी गेहूं का उठान हो गया। यानि कि कुल खरीद में से 1 लाख 9 हजार 387 एमटी गेहूं मंडियों से गोदामों में पहुंच चुका है। गेहूं की लिफ्टिंग तेज होने से व्यापार मंडल अनाज मण्डी ने भी राहत की सांस ली है।

गेहूं की खरीद शुरू हुई तो ठेकेदार द्वारा धीमी गति से लिफ्टिंग करने से जिले की मण्डियां व खरीद केन्द्र गेहूं से अट गए। हर रोज बदलते मौसम से आढ़ती व किसान दोनों भयभीत दिखाई दिए। व्यापार मंडल का कहना था कि चारों ठेकेदारों के पास लिफ्टिंग के लिए केवल 20 ट्रक और गोदामों में लेबर नहीं है। लिफ्टिंग न होने पर व्यापार मंडल ने चेतावनी दी कि अगर जल्द ही लिफ्टिंग में तेजी न आई तो वे मण्डी के गेट बंद कर हड़ताल कर देंगे। इस पर एडीसी ने खरीद एजेंसियों के अधिकारियों व ठेकेदारों की बैठक लेकर चेतावनी दी थी कि लिफ्टिंग में तेजी न आई तो वह ठेकेदारों को ब्लैक लिस्ट कर देंगे। इसके बाद डीसी ने रविवार को खरीद बंद रखने और केवल लिफ्टिंग का काम करने के निर्देश दिए थे। इसको लेकर प्रशासन ने आढ़तियों से भी सहयोग की अपील करते हुए कहा कि आढ़ती लिफ्टिंग में अपने ट्रक भी लगा दें, जिसके लिए उन्हें ठेके के हिसाब से भुगतान भी किया जाएगा। डीसी के निर्देशों के बाद रविवार को अनाज मण्डियों व खरीद केन्द्रों पर गेहूं खरीद बंद रखी गई और लिफ्टिंग का काम तेज किया गया। इसका असर यह रहा था रविवार को केवल एक ही दिन में 28 हजार 195 एमटी गेहूं का उठान हो गया, जिससे गेहूं से अटी पड़ी मण्डी में गेहूं लाने का इंतजार कर रहे किसानों को भी राहत की सांस ली। सोमवार को खरीद एजेंसियों ने फिर गेहूं की खरीद शुरू कर दी।

फतेहाबाद। खरीद केन्द्र पर लगी गेहूं की ढेरियां।

अब तक औसत 40 प्रतिशत हुई गेहूं की खरीद, 202 करोड़ का हुआ भुगतान

बता दें कि फतेहाबाद की अनाज मंडियां व खरीद केन्द्रों में अब तक औसत 40 प्रतिशत गेहूं की ही खरीद हुई है। पिछले वर्ष फतेहाबाद में 6 लाख 14 हजार 656 एमटी गेहूं की खरीद की गई है। इस साल अब तक फतेहाबाद में 2 लाख 64 हजार 88 एमटी गेहूं की खरीद हो चुकी है। इसमें फूड एंड सप्लाई ने 19536 एमटी, हैफेड ने 34437 एमटी, हरियाणा वेयर हाऊस ने 29960 एमटी व एफसीआई ने 6949 एमटी गेहूं की खरीद की है। 1 लाख 9 हजार 387 एमटी गेहूं की लिफ्टिंग हो चुकी है जबकि 1 लाख 54 हजार 702 एमटी गेहूं मण्डियों में पड़ा है। गेहूं खरीद की एवज में खरीद एजेंसियों द्वारा अब तक 15841 किसानों को 202 करोड़ रुपये का भुगत किया जा चुका है यानि कि अब तक खरीदी गई फसल में से 81.20 प्रतिशत भुगतान किसानों को हो चुका है।

रतिया। खरीद एजेंसियों के अधिकारियों को निर्देश देते एसडीएम।

खरीद एजेंसियां गेहूं उठान कार्य तेज कर फसलों का जल्द से जल्द करें भुगतान : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

उपमंडलाधीश जगदीश चंद्र ने सोमवार को अपने कार्यालय में खरीद एजेंसियां के पदाधिकारियों की बैठक ली। उन्होंने अनाज मंडी व खरीद केंद्रों में फसल उठान के कार्य को गति देने के निर्देश दिए। उन्होंने गेहूं के लदान में तेजी लाने के साथ-साथ सरकारी खरीद एजेंसियों द्वारा खरीदी गई गेहूं का भुगतान जल्द से जल्द करने के निर्देश दिए। एसडीएम जगदीश चंद्र ने बैठक कर खरीद एजेंसियों को कहा कि किसानो को किसी तरह की परेशानी न आने दे और उठान कार्य में दिक्कत नहीं आने देने के निर्देश दिए। एसडीएम ने खरीद एजेंसियों को कहा कि लिफ्टिंग के लिए अधिक से अधिक श्रमिक व ट्रांसपोर्ट का प्रबंध करें और संभव हो सके तो रात्रि के समय में भी लिफ्टिंग का कार्य चलता रहे ताकि समयबद्ध तरीके से उठान के कार्य को पूरा किया जा सके। उन्होंने कहा कि जल्द से जल्द लगभग 50 प्रतिशत उठान का कार्य पूरा कर लिया जाए। उन्होंने मार्केट कमेटी अधिकारी को निर्देश दिए कि गेहूं की आवक के साथ ही उठान कार्य को सुचारु रूप से करवाया जाए व उठान कार्य में लगे हुए ट्रकों की संख्या व नंबर चैक करें। उन्होंने कहा कि अगर किसी मंडी में कोई समस्या आती है तो संबधित अधिकारी तुरंत उसे दूर करने का कार्य करे, ताकि किसानों कों किसी प्रकार की परेशानी नहीं हो। इस मौके पर नायब तहसीलदार अशोक कुमार, आईएफएससी चन्द्र मोहन, हैफेड मैनेजर अनीता राठी, मार्केट कमेटी सचिव नरेंद्र कुंडू, फूड एंड सप्लाई से यादविंद्र सिंह, सुरेश कुमार, सोमबीर, देवेंद्र सिंह, राकेश कुमार, अश्वनी कुमार आदि मौजूद रहे।

सिरसा। माइनर टूटने से खेतों में जाता पानी।

फिर टूटा न्यू मोचीवाली माइनर किसानों को हो रहा दोहरा नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डिंग

क्षेत्र के न्यू मोचीवाली माइनर एक बार फिर टूट गया जिसे 20 एकड़ भूमि में सूखा गेहूं का चारा प्रभावित हो गया। बार-बार माईनर टूटने पर क्षेत्र के किसान काफी परेशान है। इस समय किसान नरमें व कपास की बिजाई के लिए सिंचाई की तैयारी में लगे हुए हैं जिससे नहरी पानी की काफी जरूरत है। किसान भजनलाल ढाका ने बताया कि रविवार को वह खेत की तरफ जा रहा था कि खेतों की तरफ पानी भरा हुआ था जब वह नजदीक जाकर गया देखा कि माईनर टूटा हुआ है और उसमें करीब 10 फुट की दरार आई हुई है। भजनलाल ने उसी समय बेलदार रमेश मईया को माईनर टूटने की जानकारी दी तो मौके पर पहुंचे बेलदार रमेश मईया ने जेसीबी की सहायता से माइनर को बंद कर दुरुस्त करवा दिया। किसान भजनलाल ढाका ने बताया कि माइनर काफी पुराना तथा जर्जर हालत में है इसलिए बार-बार टूट रहा है। इसमें पेड़ तथा झाड़ी होने से पानी का रिसाव हो रहा जिससे माईनर में दरारे आ रही है। इससे किसानों को दोहरा नुकसान उठाना पड़ रहा है। इससे पहले भी माइनर कई बार टूट चुका है। माईनर टूटने पर करीब 20 एकड़ में गेहूं के सुखे चारे के फने पानी से प्रभावित हो चुकें हैं। यह माईनर क्षेत्र के डिंग,मोचीवाली,कुकड़थाना,जोधकां को सिंचाई करता है। इन गांवों के किसानों को माईनर टूटने पर काफी नुकसान उठाना पड़ता है।

वैष्णो देवी से आ रहे यात्री की ट्रेन में तबियत बिगड़ी, मौत

जाखल। सोमवार को जाखल रेलवे स्टेशन एक व्यक्ति की तबियत बिगड़ने से मौत हो गई। बता दे कि उक्त व्यक्ति माता श्री वैष्णो देवी कटड़ा से आ रहा था, जिसने आगे दिल्ली जाना था। मृतक दिल्ली का स्थायी निवासी है। साथ आए लोगों द्वारा मिली जानकारी अनुसार मृतक हार्ट अटैक का मरीज था। मृतक के परिजनों ने बताया कि इससे पहले मृतक की दो दिन बाद डायलिसिस भी होती है। सोमवार सुबह जब वह दोपहर को कटरा एक्सप्रेस ट्रेन से जाखल पहुंचा तो उसे सांस लेने में दिक्कत होने लगी जिसके बाद रेलवे में टीटी को इसकी सूचना दी गई तो उन्होंने जाखल रेलवे सुरक्षा बल को इसकी सूचना दी तो उन्होंने तुरंत एम्बुलेंस को दी जिसके बाद उन्हें जाखल के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती करवाया गया, यहा से उन्होंने मृत घोषित कर दिया। मिली जानकारी के अनुसार दिल्ली के रहने वाले जोगेंद्र गुप्ता अपने परिजनों के साथ माता वैष्णो देवी के लिए गए हुए थे और आज वे कटरा से रेल पर सवार होकर दिल्ली के लिए निकल पड़े थे। जाखल के आसपास अचानक उनकी तबीयत बिगड़ गई और सांस लेने में परेशानी हुई।

उपायुक्त ने घग्गर के बांध व लिंक चैनल का किया निरीक्षण

- अधिकारियों को दिए निर्देश, कहा- घग्घर नदी के तटबंधों को बनाया जाए मजबूत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

उपायुक्त आर के सिंह सोमवार को बाढ़ बचाव प्रबंधों की तैयारियों के मद्देनजर घग्गर नदी के तटबंधों का निरीक्षण करने पहुंचे, जहां उन्होंने ग्रामीणों से उन्हीं के परिवेश व अंदाज में उनका हालचाल व समस्याओं को जाना। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग के अधिकारी पूर्व में हुई खामियों से सबक लेते हुए कमजोर तटबंधों पर विशेष फोकस करें और समय रहते तटबंधों व चैनलों को मजबूत किया जाए।

उन्होंने कहा कि बारिश के मौसम से पहले ही बाढ बचाव प्रबंधन के सभी तैयारियां पूरी की जाएं, ताकि किसी भी संभावित आपदा से सफलतापूर्वक निपटा जा सके। इस दौरान उपायुक्त आर के सिंह ने मुसाहिबवाला, नेजाडेला कलां व बुर्जभंगू, ओटू हैड तक का दौरा कर मौके का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उनके साथ एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार, एसडीएम कालांवाली सुरेश रावेश, एसडीएम ऐलनाबाद डा. वेद प्रकाश बेनीवाल, डीआरओ सुरेश कुमार, सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता आत्मा राम भांभू सहित अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे। उपायुक्त ने कहा कि पिछले वर्ष घग्घर नदी में बनें बाढ़ के हालात से सबक लेते हुए अनुभव के आधार पर बाढ बचाव की सभी आवश्यक तैयारियां समय रहते पूरी करें। जहां पर भी कटाव की अधिक संभावना बनती है, वहां पर मिट्टी आदि डालकर तटबंधों को मजबूत किया जाए। पुलों के आसपास सफाई सही ढंग से हो, ताकि इनमें पानी बहाव की क्षमता बढ़ सके। उपायुक्त ने घग्गर नदी का निरीक्षण करने के दौरान नदी के साथ लगते गांवों के लोगों व किसानों की समस्याएं भी सुनी। इस दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को समस्याओं के समाधान बारे दिशा-निर्देश दिए।

सिरसा। घग्घर नदी के तटबंधों का निरीक्षण करते उपायुक्त आरके सिंह।

कश्ती में बैठकर लिया हालात का जायजा

उपायुक्त आर के सिंह ने अपने निरीक्षण के दौरान गांव फरवाई व बुढाभाणा गांव के बीच घग्गर नदी में कश्ती से सफर कर रहे ग्रामीणों से बातचीत की। इसके उपरांत वे अधिकारियों सहित स्वयं कश्ती में सवार होकर फरवाई व बुढाभाणा में बने तटबंधों का बारीकी से निरीक्षण किया। मौके पर मौजूद अधिकारियों को निर्देश दिए कि इस तरह के तटबंधों पर विशेष निगरानी की जाए और समय-समय पर उच्च अधिकारी व्यक्तिगत तौर पर निरीक्षण करते हुए मिलने वाली कमियों को तुरंत प्रभाव से दूर करवाएं।

स्वतंत्र एवं निष्पक्ष चुनाव करवाना ही पुलिस की प्राथमिकताः एसपी सुमेर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

आगामी लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने के लिए उप पुलिस अधीक्षक जय भगवान व प्रभारी अनिल सोढ़ी की मौजूदगी में जिला पुलिस डबवाली व पैरामिलिट्री फोर्स ने फ्लैग मार्च निकाला। पुलिस अधीक्षक डबवाली ने बताया कि लोकसभा चुनाव को देखते हुए डबवाली पुलिस ने पैरामिलिट्री फोर्स के साथ थाना ओढ़ा के क्षेत्र में लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने फ्लैग मार्च निकाला गया है। उन्होंने कहा कि मताधिकार आपका अधिकार है इसलिए आप अपने मत का प्रयोग निडर होकर करें। यह फ्लैग मार्च बस स्टैंड ओढ़ा से चलकर गांव भागसर, खाई शेरगढ, पीरखेड़ा, नेपालपुर खुइया तथा नुहीयांवाली तक ग्रामीण क्षेत्र में निकाला गया। इस फ्लैग मार्च के द्वारा आमजन के मन में सुरक्षा व भाईचारे की भावना को बनाए रखना है। वहीं चुनाव को प्रभावित करने वाले शरारती तत्वों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई करने का भी संदेश दिया गया है। इस दौरान पुलिस अधीक्षक डबवाली ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अगर आपको कहीं पर भी अवैध नशीला पदार्थ बिकता हुआ दिखाई दे या आपको इस बारे में कोई भी जानकारी हो तो इसकी सुचना तुरंत पुलिस को दें और लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करवाने में पुलिस का सहयोग करें। इस दौरान पैरामिलिट्री फोर्स व उप पुलिस अधीक्षक जयभगवान, ओढां थाना प्रभारी अनिल सोढ़ी, संघपुरा चौकी प्रभारी चन्दन सिंह व भारी संख्या में जिला पुलिस बल व पैरामिलिट्री फोर्स मौजूद थी।

सिरसा। ओढ़ा क्षेत्र में डीएसपी व थाना प्रभारी के नेतृत्व में फ्लैग मार्च निकालते हुए पुलिस कर्मचारी।

अगले 33 दिन बेहद महत्वपूर्णः दुष्यंत चौटाला

सिरसा। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने कहा कि आगामी 33 दिन बेहद महत्वपूर्ण हैं और यह प्रत्येक कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि वह पार्टी की कल्याणकारी नीतियों को घर घर पहुंचाकर जननायक जनता पार्टी को सफल बनाए। वे सोमवार को अपने आवास पर पार्टी के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित कर रहे थे। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने सभी कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि घर घर पार्टी का निशान चाबी को पहुंचाना हर कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है और इस जिम्मेदारी को वे हलका व बूथ स्तर पर भी निभाएं। उन्होंने सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं को निष्ठा से चुनाव प्रचार में जुटने को कहा। इससे पूर्व जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा ने जेजेपी प्रत्याशी रमेश खटक को पार्टी का वफादार साथी बताते हुए कहा कि संसदीय चुनावों में सफलता के लिए सभी कार्यकर्ताओं को जी जान से मेहनत करनी होगी। वर्मा ने संसदीय चुनावों में सिरसा को एक ईमानदार प्रत्याशी देने के लिए पार्टी हाईकमान का आभार व्यक्त किया। जेजेपी प्रत्याशी रमेश खटक ने सर्वप्रथम उन्हें सिरसा लोकसभा क्षेत्र से प्रत्याशी बनाए जाने पर पार्टी शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया।

गैर कानूनी रूप से चल रही स्कूली बसों पर हो सख्त कार्यवाही

कमेटी सभी निजी स्कूलों की 1200 बसों को चैक करे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

उपायुक्त राहुल नरवाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सड़क दुर्घटनाओं में लापरवाही की वजह से किसी की जान नहीं जानी चाहिए। सभी एजेंसियां यह सुनिश्चित करे ले कि उनके विभागों की सड़कें ठीक है। लोगों में जागरूकता के साथ-साथ यातायात नियमों की उल्लंघना करने पर वाहनों के चालान भी किए जाए। दुर्घटना संभावित क्षेत्रों पर चेतावनी बोर्ड लगाए जाए। हाइवे व अन्य सड़कों पर अवैध कट नहीं होने चाहिए। अगर ये अवैध कट बने हुए है तो इनको जल्द से जल्द बंद करवाया जाए और नियमों की अवहेलना करने वालों के विरूद्ध एनएचएआई तथा संबंधित विभाग एफआईआर दर्ज करवाए।

उपायुक्त सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में सड़क सुरक्षा समिति एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उपायुक्त ने जिलावासियों से आग्रह किया कि वे अपने बच्चों को स्कूल में स्वयं छोड़ें या स्कूल में भेजने के लिए स्कूल बस का ही प्रयोग करें, ऑटो या किसी अन्य अवैध वाहन का प्रयोग ना करें। उन्होंने कहा कि यदि कोई भी इन निर्देशों की अवहेलना कर वाहन चलाता हुआ पाया गया तो उनके विरूद्ध सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उन्होंने पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिये कि वे ई-रिक्शा, ऑटो, मैक्सी कैब के अलावा अन्य वाहनों को भी चैक करें और यह सुनिश्चित करें कि इनमें क्षमता से अधिक बच्चे नहीं होने चाहिए और सभी दस्तावेज भी उनके पास होने चाहिए। उन्होंने कहा कि निरीक्षण के दौरान सुरक्षित वाहन पॉलिसी के मानकों जैसे स्पीड गवर्नर, ऑनर का नाम, बस पर पीला पेंट, फिटनेस सर्टिफिकेट, ड्राइवर का समय-समय पर हेल्थ चेकअप, ड्राइवर संबंधित लाइसेंस की जांच, आधार नंबर व मोबाइल नंबर आदि चेक करें।

उन्होंने सड़क निर्माण से जुड़ी हुई सभी एजेंसियों को निर्देश दिए है कि वे अपनी-अपनी सड़कों से ब्लैक स्पॉट को हटाने के लिए काम करें ताकि यातायात सुगम रहे और कोई दुर्घटना ना घटे। उन्होंने आरटीए व जिला में गठित कमेटी को निर्देश दिए कि वे निजी स्कूलों की सभी 1200 बसों की चेकिंग करें। इसके अलावा जिला में अगर अन्य गैर कानूनी रूप से स्कूली बसें चल रही है तो उनके विरूद्ध नियमानुसार सख्त कानूनी कार्यवाही अमल में लाई जाए। उन्होंने कहा कि यातायात संबंधी सभी प्रकार के सहायता उपकरण स्कूल वाहनों में होने चाहिए। इसके साथ बच्चों के लिए सहायक होना भी जरूरी है। सभी निजी स्कूल संचालक सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के अनुसार की वाहन चलाएं ताकि स्कूल में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं को होने वाली दुर्घटनाओं से बचाया जा सके। उन्होंने कहा कि स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को घर से स्कूल तक लाने व ले जाने के लिए जिन वाहनों का प्रयोग किया जाता है।

फतेहाबाद। सड़क सुरक्षित एवं स्कूल वाहन पॉलिसी बैठक की अध्यक्षता करते उपायुक्त राहुल नरवाल।

विशेष: विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

जीवन को निखार देती हैं किताबें

कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

किताबें पढ़ने का मतलब, नई-नई बातों की जानकारी, जीवन के हर पहलू से रू-ब-रू होना, जिंदगी जीने की कला सीखना। किताबें हमारी दोस्त बन हमारा अकेलापन दूर करती हैं, हमें स्वस्थ, जीवंत बनाती हैं। आइए, हम दिन-रात मोबाइल स्क्रीन की स्क्रॉलिंग ना करके, अपनी आदत किताबें पढ़ने की डालें, जीवन को निखारें, खुशियों से भरें।

किताबें पढ़ना, खुद को हर तरह से समृद्ध करना है। कभी जिम्मेदारियों की भाग-दौड़ के चलते तो कभी मन की उलझनों के कारण, महिलाओं का किताबों से रिश्ता टूट जाता है। स्कूल-कॉलेज के समय खूब किताबें पढ़ने वाली लड़कियां भी एक समय के बाद काम-काजी जीवन की आपा-धापी या गृहस्थी की भाग-दौड़ में किताबों और शब्दों से रिश्ता नहीं रख पातीं। ऐसा नहीं होना चाहिए। किताबों से जुड़े रहने का रास्ता ढूंढ़ ही लेना चाहिए, क्योंकि किताबें पढ़ना, विचारों को समृद्ध करने से लेकर व्यक्तित्व के निखार तक, हर मोर्चे पर मददगार होता है। आप जीवन में जो भी भूमिका निभा रही हों, किताबों से मिला मार्गदर्शन और मनोबल मन को हिम्मत देता है। शब्दों का यह साथ जीवन को सार्थक दिशा देने वाला साबित होता है।

विकसित होता है सार्थक नजरिया

महिलाओं के जीवन में एक मोड़ के बाद ठहराव-सा जाता है। ऐसे में ठहरे-से जीवन में भी सीखने-समझने की यात्रा जारी रखने के लिए किताबें बहुत अच्छी मित्र साबित होती हैं। किताबें तो जानकारियों का खजाना होती हैं। कुछ नया जानने-सीखने का रोमांच कायम रखती हैं। अकेलापन दूर करती हैं। मन को खुशी और संतुष्टि देती हैं। कहते हैं, 'हम खुशियां नहीं खरीद सकते पर किताबें खरीद सकते हैं। किताबें हमें खुशी देती हैं।' आज के उलझन भरे दौर में मन को खुशी देते हुए हमारे लिए सीखने-समझने का सफर जारी रखने वाली किताबें और जरूरी हो गई हैं। यूं भी कुछ नया जानना-सीखना मन को खुशी ही नहीं देता है, आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इससे सकारात्मक सोच की सौगात हमारे हिस्से में आती है। रिश्तों और जिम्मेदारियों से जुड़ी आपा-धापी में अवसाद और अकेलापन, महिलाओं के लिए भी समस्या बन गया है। किताबें इन सबसे उबरने का बेहतरीन माध्यम हैं। साथ ही शब्दों से बने सुखद मेल-जोल से आप घर-परिवार संभालते या नौकरी करते हुए भी नीरसता भरी सोच से बची रहेंगी। इंसान की सोच और व्यवहार दोनों में नयापन जोड़ने वाली किताबें जीवन यात्रा को भी रोचकता, समझ और जानकारियों से भरपूर रखती हैं। पन्ने-दर-पन्ने जिंदगी से जुड़ी कितनी ही बातों से रू-ब-रू करवाती हैं किताबें। जिंदगी जीने का एक सार्थक नजरिया विकसित करती हैं किताबें।

किताब को बनाएं अपना साथी

मन-मस्तिष्क को मांजने वाली पुस्तकों को अपनी सहेली-सा समझें। हर समय कोई किताब साथ रखना, किताब पढ़ना आसान कर देता है। चाहे पैरेंट-टीचर मीटिंग में अपनी बारी का इंतजार करना हो या किसी और जगह समय बिताने के लिए किताब पढ़ना सबसे अच्छा तरीका है। समय के सदुपयोग के साथ ही किताबें हमारे मन-जीवन को परिष्कृत करती हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इतना ही नहीं, किताबें पढ़ने से दिमाग की 'थॉट्स टू एक्शन' पावर यानी किसी काम को करने के लिए दिमाग में विचार आने की गतिविधियां भी तेज होती हैं। ज्ञान का दायरा बढ़ने के साथ ही, अपनी सोच को विस्तार मिलने से अच्छा और क्या हो सकता है। इसीलिए हमेशा कोई किताब साथ रखें और उसे पूरा पढ़ने का एक मिशन बना लें। अपनी पसंद को प्राथमिकता देते हुए किताब का विषय चुनें। रुचि का कंटेंट पढ़ना, आपको पुस्तकों से जोड़े रखेगा। साथ ही अपने शौक के विषय को आप और बेहतर समझ पाएंगी।

पास आएं किताबों के, स्क्रीन से बनाएं दूरी

समय अनमोल है। इसे सार्थक कार्यों में लगाने से अच्छा कुछ नहीं। यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्क्रॉलिंग की आदत ने हमें किताबें पढ़ने की सार्थक गतिविधि से दूर कर दिया है। महिलाओं में भी पन्नों पर उतरे शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुचि घटी है। अब इस ओर लौटना आवश्यक है। पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सुकून सब कुछ देता है। इसीलिए तकनीक से घिरी इस दुनिया में स्क्रीन स्क्रॉलिंग में समय गंवाने के बजाय यह वक्त किताब पढ़ने में लगाएं। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के मुताबिक, 'सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और किसी परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। हमारा मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करते हैं, उनके प्रभाव में आते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के अनुसार किताब पढ़ने से भावनात्मक समझ बढ़ती है। महिलाओं के लिए यह समझ रिश्तों-नातों को समझने और अपनी बात समझाने में भी मददगार बन सकती है। घर बसा लेने या काम-काजी हो जाने का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला अपनी वैचारिक समझ से दूर हो जाए। जितना आप अपने परिवेश और अन्य क्षेत्रों से जुड़ी जानकारी रखेंगी, उतना ही बच्चे हों या बड़े, सबसे बेहतर संवाद स्थापित कर पाएंगी। साथ ही स्क्रीन स्क्रॉलिंग से होने वाली बहुत-सी मानसिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भी बची रहेंगी।

बच्चों को पुस्तकों से जोड़ें

आपके किताबों से जुड़ाव बनाए रखने का एक सकारात्मक असर यह भी होगा कि बच्चे भी पुस्तकें पढ़ने में रुचि लेंगे। अध्ययन बताते हैं कि माताओं की यह आदत बच्चों को भी पुस्तकों से जोड़ती है। यूं भी बच्चों का पूरा व्यक्तित्व और सोच अपनी मां की गतिविधियों से प्रभावित होता है। आपकी रीडिंग हैबिट छोटी उम्र से ही बच्चों में भी कोर्स की किताबों से इतर कुछ पढ़ने-गुनने में रुचि जगाएगी। बचपन में ही पुस्तकों के साथ बना रिश्ता उम्रभर बच्चों को किताबों से जोड़े रखता है। बच्चों को स्मार्ट गैजेट्स से दूर रखने के लिए भी उनकी रीडिंग स्किल्स और रुचि को बढ़ाना आवश्यक है। किताबों का साथ नई पीढ़ी को नुकसान पहुंचाने वाली बहुत सारी एक्टिविटीज से दूर रखता है। बच्चों के साथ बैठकर किताब पढ़ने से पैरेंट्स के साथ उनकी बॉन्डिंग भी मजबूत होती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ती है।

वर्किंग वूमेन / अंजू जैन

हम यह मान लें कि अपने प्रोफेशन में बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं, इससे और बेहतर करने की कोई जरूरत नहीं है, यह सोच गलत है। प्रोग्रेस के लिए जरूरी है, हम समय की डिमांड के अनुसार अपनी बेहतर से बेहतर परफॉर्मेंस दें।

आप बेहतर हैं लेकिन और ज्यादा बेहतर हो सकती हैं

अमृता को मीना ने एक साधारण-सी दोस्ताना सलाह दी तो वह चिढ़ गई। उसकी कुलीग मीना ने उससे बस इतना ही कहा था, 'अमृता, तुम और बेहतर ढंग से काम कर सकती हो, तुममें अच्छी क्षमता है। इससे वर्कप्लेस पर तुम्हारी बहुत ही शानदार और एक अलग इमेज बन जाएगी।' इस पर अमृता गुस्सा गई, बोली, 'क्या मैं तुम्हें अंडर परफॉर्मर या कामचोर लगती हूं? क्या ऑफिस में मेरी इमेज ठीक नहीं है?'

अमृता भूल गई कि हम चाहे कितने भी बेहतर परफॉर्मर और इंटेलीजेंट क्यों ना हों, लेकिन बेहतरीन की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। दुनिया के कामयाब लोग चाहे वे वैज्ञानिक, चिकित्सक, इंजीनियर, लेखक, प्रोफेसर या किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, ये सभी खूबसूरत मुकाम तभी हासिल कर पाते हैं, जब वे निरंतर अच्छे से अच्छा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, नित नई चीजें सीखने और अनुभव प्राप्त करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसी तरह आप भी अपने करियर को नई ऊंचाई देने, व्यक्तित्व को निखारने के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं।

परफॉर्मेंस लगातार इंप्रूव करें: कभी भी यह ना मानकर बैठें कि आप जो कर रही हैं, वही आपका बेस्ट है। खुद को कंफर्ट जोन से बाहर लाएं और अपनी परफॉर्मेंस को इंप्रूव करने के तरीकों पर विचार करें। लोगों की सलाह लें। अपने बॉस, सहयोगियों या क्लाइंट्स के फीडबैक पर ध्यान दें। अपने डार्क एरियाज को पहचानें और उन कमजोरियों को दूर करें। आपके भीतर खुद को बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक जुनून होना चाहिए। ये बातें आपकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

वैल्यू एडिशन करें: आप अगर अपने करियर में प्रोग्रेस चाहती हैं तो अपनी पर्सनालिटी और वर्किंग स्टाइल में वैल्यू एडिशन करें। बेस्ट सेलर बुक 'सो गुड दे कांट इग्नोर यू' के राइटर काल न्यूपोर्ट ने लिखा है कि महत्व इस बात का है कि आप अपने दिए गए काम को कितने बेहतर तरीके से करते हैं, उत्पादन की गुणवत्ता में कितनी वैल्यू एड कर पाते हैं। आप अपनी आजीविका के लिए कुछ भी करें, लेकिन खुद को इतना बेहतर बनाने की कोशिश करें कि कोई आपको इग्नोर ना कर सके। आपकी इमेज बेहतरीन परफॉर्मर की होनी चाहिए।

निरंतर सीखें नए स्किल: दुनिया पल-पल बदल रही है, प्रगति कर रही है। समय बीतने के साथ ही हर नई तकनीक पुरानी होती चली जाती है। जाहिर है, इसी के मुताबिक प्रोफेशनल या बिजनेस फील्ड में भी नई सेवाओं और नए उत्पादों की मांग बढ़ती है। पुरानी चीजों की मांग लगातार घटती चली जाती है। इसलिए आपको समय के साथ तालमेल बनाकर चलने के लिए नियमित रूप से नई स्किल सीखनी चाहिए। आपकी स्किल और नवीनतम जानकारी ही आपकी वास्तविक पूंजी है।

काम को पूरे मन से करें: सफल होना है तो अपने पैशन को फॉलो करें। आप जो कर रही हैं, अगर वो आपका पैशन नहीं है तो भी आपको इस काम के प्रति अभिरुचि जगानी चाहिए। किसी काम को बोझ की तरह या महज ड्यूटी निभाने के माइंडसेट से करेंगी तो आप कभी सफल नहीं हो पाएंगी। इसलिए काम के प्रति लगाव रखें, अपने एंप्लॉयर को ज्यादा से ज्यादा और बेहतर रिजल्ट देने का प्रयास करें।

लोगों के साथ अच्छे संबंध रखें

पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल, हमें अपने हर काम के लिए कुछ लोगों के सहयोग की जरूरत पड़ती है। ऐसे में लोगों के साथ हमारा व्यवहार, बोलचाल का तरीका और संबंध कैसा है, इस पर हमारी कामयाबी निर्भर करती है। प्रबंधन गुरु ऑग मेडिनो कहते हैं, 'बिजनेस में 90 फीसदी ग्रोथ आपके मानवीय संबंधों पर टिकी होती है।' हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा 10,000 लोगों पर किए गए सर्वे में पाया गया कि हमारी तरक्की में पढ़ाई-लिखाई, अनुभव और स्किल हमारी सिर्फ 15 प्रतिशत मदद कर सकती है। बाकी 85 फीसदी योगदान लोगों के साथ मानवीय संबंधों पर निर्भर होता है, इसलिए अपना व्यवहार हमेशा नम्र और विवेकशील रखें। इस 21वीं सदी में आप सिर्फ बुद्धि के बल पर किसी से नहीं जीत पाएंगे, क्योंकि हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी क्षेत्र में आपसे ज्यादा बुद्धिमान है।

आलू ऐसी सब्जी है, जिसे हर घर में उपयोग किया जाता है। लेकिन सब्जी के अलावा आलू में रूप निखारने के भी अनेक गुण मौजूद होते हैं। आप आलू का उपयोग अपना रूप निखारने और ब्यूटी संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी कर सकती हैं। इस बारे में बहुत ही यूजफुल टिप्स के बारे में जानिए।

आलू में छुपे होते हैं रूप निखारने के गुण

ब्यूटी
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आलू का जिक्र आते ही अकसर फ्रेंच फ्राईज, आलू के परांठे या समोसे पर ध्यान चला जाता है। आलू के पकवान पूरे विश्व के किचेन में पकाए जाते हैं। लेकिन आलू विटामिन, मिनरल, आयरन, फासफोरस आदि गुणों से भरपूर होते हैं, जिनसे स्किन, बालों और अन्य ब्यूटी समस्याओं का घर बैठे आसानी से कम लागत में प्रभावी उपचार किया जा सकता है।

कई तरह से उपयोगी : आलू में मौजूद हल्के ब्लीचिंग गुणों की वजह से यह हाइपर पिग्मेंटेशन को रोकता है और त्वचा की रंगत में निखार लाता है। आलू में मौजूद एंजाइम स्किन में ताजगी और चमक लाते हैं। साथ ही चेहरे पर काले धब्बों, कील-मुंहासों को भी रोकता है। आलू में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' स्किन में कोलेजन कोशिकाओं को बढ़ाकर समय से पहले चेहरे की झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकता है। साथ ही यंगनेस को लंबे समय तक बनाए रखता है। आलू के जूस को अन्य फ्रूट जूसों के मिश्रण के साथ पीने से सौंदर्य में निखार आता है। त्वचा संबंधी अनेक सौंदर्य समस्याओं को आलू के बाहरी उपयोग से ठीक किया जा सकता है।

ऐसे करें अप्लाई : हम आपको यहां आलू से रूप निखारने वाले कुछ आसान घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं।

- आलू और अंडे के फेसपैक को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है, स्किन में यंग फ्रेशनेस लौट आती है। इसके लिए आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधा घंटा तक लगाकर चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालिए। इससे चेहरे के स्किन पोर्स में खिंचाव आएगा और आप यंग दिखेंगी।
- आधे आलू के रस में दो चम्मच दूध मिलाकर बने मिश्रण को कॉटन की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाइए। इस मिश्रण को आधे घंटे बाद पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में दो बार लगाने से चेहरे की स्किन में फ्रेशनेस और यंगनेस का अहसास होता है।
- आलू के जूस को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है और चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। आलू के उपयोग से गर्मी से झुलसी त्वचा को राहत मिलती है और स्किन स्पॉट्स को छुड़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।
- आलू के उपयोग से आंखों के इर्द-गिर्द सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आलू और खीरे के जूस को बराबर मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन आंखों के इर्द-गिर्द लगाने से आंखों की सुंदरता बढ़ती है।
- आलू के छिलकों से बालों की रंगत काली बनी रहती है। इसके लिए आलू के छिलको को पानी में उबालकर ठंडा होने दें और इस पानी को शैंपू करने के बाद बालों को धोने से बालों में चमक तथा कोमलता आती है।
- आलू और हल्दी के फेसपैक से त्वचा की रंगत में निखार आता है। इसके लिए आधे आलू के रस में थोड़ा-सा हल्दी पावडर डालकर बने मिश्रण को आधा घंटे तक चेहरे पर लगाकर बाद में ताजे पानी से धो डालिए। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से त्वचा की रंगत साफ होती है।
- आलू के जूस को प्रतिदिन चेहरे और बाहरी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे चेहरे की झुर्रियां खत्म होंगी।
- आलू के छिलके को ब्लैंड कर चेहरे पर कुछ समय तक हल्की-हल्की मसाज कीजिए और इसके बाद ताजे, साफ पानी से धो डालिए। इससे त्वचा को साफ रखने और काले धब्बों को साफ करने में मदद मिलेगी।

फिटनेस फंडा/ नीता शेट्टी

सोनी सब चैनल के शो 'आंगन अपनों का' में दीपिका के रोल में नजर आ रहीं नीता शेट्टी शेयर कर रही हैं अपना फिटनेस फंडा।

स्लिम-ट्रिम दिखने से ज्यादा जरूरी है हेल्दी-फिट रहना

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशक्कत करते हैं, हार्ड वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन ऐसा दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तब आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्ती और स्फूर्ति बनी रहेगी।

मेरी फिटनेस आइडियल हैं शिल्पा शेट्टी : वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेट्टी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इंस्पिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के ट्रेंड की शुरुआत की थी।

डेली डाइट प्लान : मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हैवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हैवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नाश्ते में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूं। लंच में ज्यादातर सब्जी, रोटी खाती हूं। कभी अगर मूड हुआ तो चावल भी ले लेती हूं। मेरा मानना है कि दिन के समय हैवी डाइट ले सकते हैं ताकि दिन भर एनर्जी बनी रहे लेकिन शाम की डाइट लाइट ही होनी चाहिए।

वर्कआउट शेड्यूल : जिस दिन मैं शूट नहीं कर रही होती हूं, उस दिन मैं कोशिश करती हूं कि उठने के बाद फ्रेश होकर जिम चली जाऊं। अगर सुबह नहीं जा पाई, तो शाम को चली जाती हूं। जिस दिन शूटिंग कर रही होती हूं, उस दिन जिम जाना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन जिस दिन जल्दी पैकअप हो जाता है, उस दिन तो मैं शाम को जिम चली ही जाती हूं। हालांकि मैं कोशिश जरूर करती हूं कि रोज जिम जाकर कुछ देर वर्कआउट करूं।

मेंटल फिटनेस : मेरा मानना है कि फिजिकल के साथ मेंटल फिटनेस पर ध्यान देना भी सभी के लिए बहुत जरूरी होता है। जिस तरह फिजिकल फिटनेस के लिए अपनी डाइट और वर्कआउट पर ध्यान देती हूं। उसी तरह मेंटली फिट रहने के लिए हमेशा खुश रहने की कोशिश करती हूं। जो भी करूं, दिल से और पॉजिटिविटी के साथ करने की कोशिश करती हूं। इसके अलावा मेंटली फिट रहने के लिए मैं पहले रेकी किया करती थी, हालांकि अब इतना टाइम नहीं मिल पाता है। लेकिन कोशिश करती हूं, जब-जब समय मिले कुछ देर मेडिटेशन जरूर करूं। इसके अलावा अच्छी मूवी देखकर, अच्छे-अच्छे गाने सुनकर खुद को खुश रखने का प्रयास करती हूं।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

डाइट सजेशन / शिल्पी गोयल डाइटीशियन, रायपुर

वाटर रिच फूड्स से नहीं होगा डिहाइड्रेशन

गर्मी के मौसम में तेज तापमान और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। गर्मियों में कई लोगों को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है। समर सीजन के दौरान आपको अपने शरीर में पानी की उपलब्धता को हर घंटे पूरा करते रहना चाहिए। अगर आप शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या को नजरअंदाज करें तो इससे आपको चक्कर आना, थकान, बेहोश होना, मसल्स क्रैंप, लो ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट का तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ वाटर रिच फूड्स और फ्रूट्स को शामिल कर सकती हैं। ये पानी से भरपूर फल आपके शरीर में पानी की कमी को तुरंत पूरा करते हैं और आपको एनर्जी से भरपूर भी रखते हैं।

तरबूज: एक कप कटे हुए तरबूज में आधा कप पानी की मात्रा होती है। यही नहीं, इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और कैलोरी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमें तुरंत रीचार्ज होने में मदद करता है। इसलिए आप इन गर्मियों में रोजाना तरबूज खा सकती हैं।

खीरा: खीरे में भी 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन के, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में खीरा भी आपको जरूर खाना चाहिए।

दही : गर्मी के मौसम में दही का सेवन करना भी फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर प्रोटीन, विटामिंस और न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो कई तरह से हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। आप टमाटर, लौकी, बेल, फूलगोभी, पत्ता गोभी, नारियल पानी आदि के सेवन से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकती हैं।

इनके अलावा फलों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना, छाछ, नीबू पानी और सादा पानी पर्याप्त मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन से बचा जा सकता है।

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

सोने के कड़े चोरी के मामले में दो गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर पुलिस ने श्याम एनक्लेव स्थित मकान से सोने के कड़े चोरी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें गंगवा निवासी महादेव व रवि शामिल है। उप निरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि इस संबंध में श्याम एनक्लेव निवासी महिला ने उसके घर से सोने के कड़े चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी।

पैसे उधार न देने पर हमला करके चोटें मारने के मामले में गिरफ्तार

हिसार। अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने ई रिक्शा चालक पर हमला करके जान से मारने की धमकी देते हुए चोटें मारने के मामले में शास्त्री नगर निवासी पंकज कुमार उर्फ प्रिंस को गिरफ्तार किया है। मुख्य सिपाही नवीन कुमार ने बताया कि थाना अर्बन में ई रिक्शा चालक गोविंद नगर हिसार निवासी संजय ने आरोपी पंकज कुमार उर्फ प्रिंस के खिलाफ गाली गलौच कर, जान से मारने की धमकी देते हुए चोटें मारने के बारे में शिकायत दी थी।

घर में घुसकर चोरी करने के आरोपी काबू

नारनौंद। चोरी पर लगाम लगाते हुए नारनौंद पुलिस ने रात के समय घर में से सामान चोरी करने के आरोप में दो युवकों को गिरफ्तार किया गया है। थाना नारनौंद में तैनात सहायक उप निरीक्षक सतीश कुमार ने बताया कि आरोपियों रात के समय वार्ड न.11 नारनौंद निवासी रामकुमार के घर में घुसकर घर का सामान चोरी किया था। दोनों आरोपितों को गिरफ्तार कर चोरी का सामान बरामद कर कब्जा में लिया गया है।

अज्ञात वाहन ने मारी साइकिल को टक्कर

हिसार। जिले के गांव घिराय के पास अज्ञात वाहन की चपेट में आने से साइकिल सवार प्रवासी मजदूर की मौत हो गई। मृतक सोनू महतो दो माह से गांव में मजदूरी कर रहा था। सूचना के बाद पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक के रिश्तेदार देवेंद्र ने बताया कि सोनू महतो बिहार के पूर्णिया जिले का रहने वाला था। वह शादीशुदा था और उसके एक लड़की है।

पिछड़ा वर्ग को टिकट देने की मांग

हिसार। ओबीसी पिछड़ा वर्ग के उपाध्यक्ष सुभाष वर्मा ने हिसार लोकसभा से पिछड़ा वर्ग के समुदाय के लोगों को टिकट देने मांग की है। वर्मा ने बताया कि हिसार लोकसभा क्षेत्र में हिसार मूल पिछड़ा समाज के लगभग दो लाख से ज्यादा वोट है और साथ पिछड़े वर्ग जातियों के काफी संख्या में वोट है। उन्होंने कहा कि पिछले 70 साल के इतिहास में कांग्रेस व भाजपा ने पिछड़ा वर्ग के लोगों को टिकट न देकर उनकी अनदेखी की है।

लॉटरी चलाने के नाम पर पूर्व फौजी को लगाया चूना

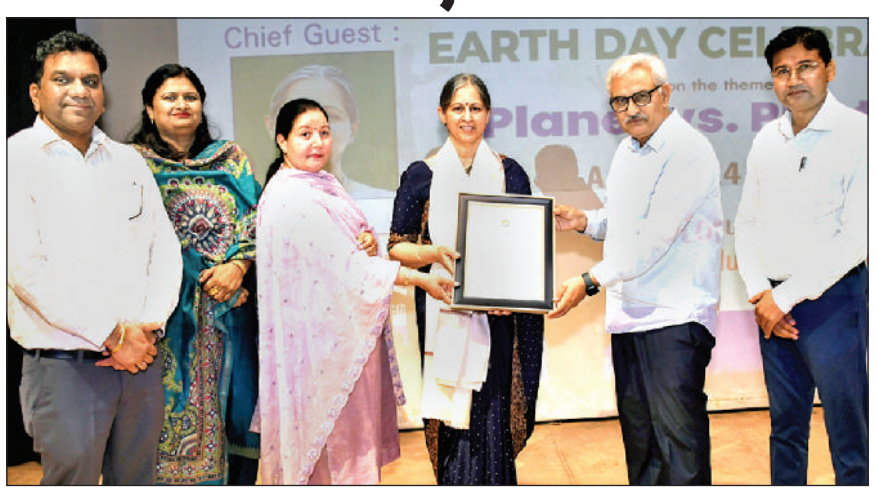
हांसी। प्रेमनगर स्थित हरियाणा बीज भंडार के संचालक व रिटायर्ड फौजी इंद्र सिंह के साथ लॉटरी चलाने वाले एक दंपति द्वारा 5.50 लाख रुपये की धोखाधड़ी किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। शहर थाना पुलिस ने रिटायर्ड फौजी इंद्र सिंह की शिकायत पर लॉटरी संचालक सोमनाथ पोपली व उसकी पत्नी राज पोपली के खिलाफ धोखाधड़ी की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्लास्टिक बहुत सारी बीमारियों को जन्म देता है: दीप्ति धर्माणी

प्लास्टिक का उपयोग मानव जीवन के लिए खतरा

न गलने वाला प्लास्टिक हमारे वातावरण को दूषित कर रहा है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा



सिरसा। प्रो. दीप्ति धर्माणी को स्मृति चिह्न भेंट करते कुलपति प्रो. अजमेर सिंह व अन्य।

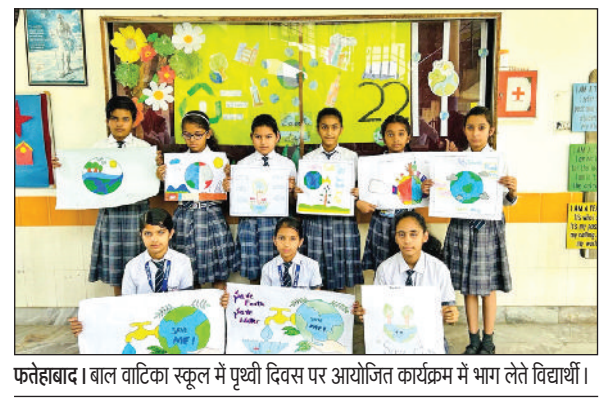
चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के ऊर्जा एवं पर्यावरण विज्ञान विभाग व अधिष्ठाता स्टूडेंट वेलफेयर कार्यालय के संयुक्त तत्वावधान में विश्वविद्यालय के ऑडिटोरियम में वर्ल्ड अर्थ डे कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी की कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। दीप्ति धर्माणी ने कहा कि प्लास्टिक बहुत सारी बीमारियों को जन्म देता है। न गलने वाला प्लास्टिक हमारे वातावरण को दूषित कर रहा है। उन्होंने कहा कि पंच तत्व धरती, आकाश, जल, वायु, अग्नि प्रत्येक जीव के लिए आवश्यक तत्व है। प्लास्टिक का उपयोग दैनिक जीवन में बढ़ रहा है जो मानव शरीर के लिए हानिकारक है। उन्होंने अनेक उदाहरण देकर प्लास्टिक के दुष्प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों से प्लास्टिक का उपयोग न करने के बारे में जागरूकता अभियान चलाने का आह्वान किया।

कपड़े के थैलों का उपयोग करें

सीडीएलयू के कुलपति प्रो. अजमेर सिंह मलिक ने कहा कि प्लास्टिक का उपयोग करने की जगह हम घर के बने कपड़े के थैलो का उपयोग करें। उन्होंने पर्यावरण को प्लास्टिक मुक्त करने के लिए संकल्प लेने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इस दिन हमें ग्लोबल वार्मिंग के बारे में पर्यावरणविदों के माध्यम से पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव का पता चलता है और जीवन संपदा को बचाने व पर्यावरण को ठीक रखने के बारे में जागरूक किया जाता है। जनसंख्या वृद्धि ने प्राकृतिक संसाधनों पर अनावश्यक बोझ डाला है, संसाधनों के सही इस्तेमाल के लिए पृथ्वी दिवस जैसे कार्यक्रमों का महत्व बढ़ गया है। इस अवसर पर विभिन्न विभागो के डीन, चेयरपर्सन, प्राध्यापक, गैर शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित थे।

स्कूल में मनाया पृथ्वी दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद



फतेहाबाद। बाल वाटिका स्कूल में पृथ्वी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

बाल वाटिका स्कूल में आज पृथ्वी दिवस बड़े हषार्ेल्लास के साथ मनाया गया। इसमें स्कूल के सभी विद्यार्थियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। इसमें कक्षा पहली से पांचवीं तक के विद्यार्थियों ने पेपर कटिंग व रंग भरकर पर्यावरण को बचाने से सम्बंधित चित्र बनाए। कक्षा छठी से दसवीं तक के बच्चां न अति आकर्षक पेन्टिंग एवं मॉडल बनाकर पर्यावरण को बचाने का संदेश दिया। स्कूल प्रधानाचार्या रोजी महतानी ने सभी बच्चां का अपने पर्यावरण को शुद्ध रखने का आह्वान करते हुए कहा कि हमें अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाने चाहिए और प्राकृतिक स्त्रोतों का संरक्षण करना चाहिए ताकि हम आने वाली पीढ़ी को शुद्ध एवं स्वच्छ वातावरण दे सकें।

दस शूटरों ने किया स्टेट क्वालीफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

दिल्ली के डॉ. करणी सिंह शूटिंग रेंज में बीती 14 अप्रेल से 21 अप्रेल तक हुई हरियाणा प्री स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में ईगल आई शूटिंग रेंज के होनहार शूटरों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्टेट के लिए क्वालीफाई किया है। कोच गुरविंद्र सिंह ने इस उपलब्धि के लिए सभी होनहार शूटरों को बधाई दी और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने बताया कि इस चैंपियनशिप में ईगल आई शूटिंग रेंज से मनप्रीत, अनमोल, मेक्सिम, जतिन, लक्ष्य, जितमन्यु, शाहबाज, रितेश, प्रिंस, पंकज ने प्रतिभागिता की थी और अपने सटीक निशाने से स्टेट के लिए क्वालीफाई कर जिले का नाम रोशन किया। संचालक जगमिंद्र सिंह ने बताया कि स्टेट के लिए क्वालीफाई करने वाले सभी युवा काफी समय से यहां प्रशिक्षण ले रहे हैं। सभी युवा प्रतिभाशाली हैं। उन्होंने बताया कि इससे पहले भी कई युवा अनेक प्रतियोगिताओं में प्रतिभागिता कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर चुके हैं।

मजदूर के मकान के ताले टूटे, नकदी व गहने चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने रतिया के गांव लठेरा में एक मजदूर के मकान के ताले तोड़कर वहां से हजारों के गहने, नकदी व अन्य सामान चोरी कर लिया। इस बारे पीड़ित मजदूर ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। सदर रतिया पुलिस को दी शिकायत में गांव लठेरा निवासी संदीप सिंह ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मकान को ताले लगाकर अपनी पत्नी व बच्चों को दवाई दिलाने के लिए गांव नंगल गया था। जब वह दवाई दिलवाकर वापस घर आया तो देखा कि उसके मकान के मेन गेट का ताला टूटापड़ा था। जब वह अंदर गया तो कमरों के भी ताले टूटे पड़े थे और सामान बिखरा पड़ा था।

जैन सभा में धूमधाम से मनाई भगवान महावीर जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। जैन सभा में भगवान महावीर जयंती मनाते श्रद्धलुजन।

रोड़ी बाजार स्थित जैन सभा में भगवान महाबीर जयंती पर सभा के प्रधान मनोहर जैन की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। उन्होंने बताया कि सुबह प्रभात फेरी निकाली गई। इसके बाद महावीर चौक पर श्रद्धालुओं के लिए लंगर लगाया गया। मनोहर जैन ने बताया कि देशवासियों के लिए आज का दिन बड़ा शुभ दिन है। जैन सभा में हर साल उनकी जयंती चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी तिथि को मनाई जाती है। बेहद कम उम्र में उन्होंने मोहमाया त्याग कर संन्यासी का जीवन अपना लिया था। सब कुछ त्यागने से पहले उन्होंने 12 साल की कठोर तपस्या की। वो हर किसी के लिए प्रेरणा हैं। यही वजह है कि, जैन धर्म के लोग महावीर जयंती को काफी धूमधाम से मनाते हैं। भगवान महावीर हमेशा से ही लोगों को सत्य और अहिंसा के मार्ग पर चलने की राय देते थे। अगर कोई अपना जीवन सफल बनाना चाहता है, तो उसे महावीर स्वामी के संदेशों से प्रेरणा लेनी चाहिए। उनके अनमोल वचनों के बारे में हर किसी को पता होना चाहिए। इस दौरान भगवान महावीर के जीवन पर आधारित नाटक भी प्रस्तुत किए गए। इस मौके पर वेदप्रकाश, राजकुमार टांक, कुलभूषण जैन, प्रेमी जैन, सुदर्शन जैन, महिला मंडल की प्रधान आशा रानी जैन, बहुमंडल की प्रधान मीनू जैन, संरक्षक आदेश्वर जैन, रमेश जैन, युवा मंडल प्रधान अनमोल जैन सहित अन्य जैन समाज के गणमान्य लोग उपस्थित थे।

रॉयल स्कूल में विश्व विरासत दिवस पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। रॉयल स्कूल खाराखेड़ी में विश्व विरासत दिवस पर आयोजित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

रॉयल इंटरनेशनल रेजिडेंशियल स्कूल खाराखेड़ी में विश्व विरासत दिवस के उपलक्ष्य में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

- प्रतियोगिता विद्यालय के चारों सदनों बोस, नेहरू, टैगोर और विवेकानंद के बीच हुई

नए शैक्षणिक सत्र की यह पहली प्रतियोगिता थी। यह प्रतियोगिता विद्यालय के चारों सदनों बोस, नेहरू, टैगोर और विवेकानंद के बीच हुई। प्रत्येक सदन से चार प्रतिभागियों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया और विश्व विरासत के बारे में अपने ज्ञान का प्रदर्शन किया। इस रोमांचक प्रतियोगिता में बोस सदन ने बाजी मारते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। नेहरू सदन ने द्वितीय, विवेकानंद सदन ने तृतीय और टैगोर सदन ने चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। बोस सदन की विजेता टीम में कक्षा नौवीं से भाविका, कक्षा आठवीं से खुशी, कक्षा सातवीं से खुशप्रीत और कक्षा छठी से चनजोत ने भाग लिया। रोहित और अंतिम द्वारा इस प्रतियोगिता का सुचारू रूप से संचालन किया गया। स्कूल निदेशक डॉ. युद्धवीर सिंह, स्कूल संचालिका डॉ. ज्योत्सना, स्कूल प्रशासक विक्रमादित्य, सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल डीवी नेहरा रिटायर्ड, स्कूल प्रिंसिपल डॉ. आरए प्रभाकर ने विजेता टीम के रूप में उभरने पर बोस सदन को बधाई दी। डॉ. ज्योत्सना ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं ज्ञान प्राप्ति और आपसी सौहार्द का एक सच्चा उदाहरण है। कर्नल नेहरा ने कहा कि इस प्रतियोगिता में सभी टीमों के समर्पणए टीम वर्क और उत्कृष्टता के प्रति प्रतिबद्धता देखने को मिली।

रामदेवरा में चैत्र माह की बड़ी चांदनी दशमी पर अलसुबह से पहुंचे श्रद्धालुओं ने मांगी मन्नतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। बाबा रामदेव मंदिर में पूजा अर्चना करते श्रद्धालु।

श्री बाबा रामदेव सेवा समिति की ओर से संचालित शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा

- श्रद्धालुओ ने बाबा रामदेव महाराज की परिक्रमा की

में बाबा रामदेव महाराज की चैत्र माह की बड़ी चांदनी दशमीं के उपलक्ष्य में श्रद्धालु अलसुबह से ही पहुंचने शुरू हो गए। श्रद्धालुओ ने बाबा रामदेव महाराज के दरबार में नारियल ध्वाजा चढ़ाकर मन्नतें मांगी। श्रद्धालुओ ने बाबा रामदेव महाराज की परिक्रमा करते हुए, बाबा रामदेव महाराज की महिमा में जयकारे लगाकर आसपास के माहौल को भक्तिमय कर दिया। मंदिर रामदेवरा में बाबा रामदेव महाराज की पावन व सांची जोत प्रज्ज्वलित की गई। समिति प्रधान रमेश जोइया ने समिति सदस्यों के साथ बाबा रामदेव महाराज को फूलों की माला अर्पित कर क्षेत्र की सुख-शांति व समृद्धि का आशीर्वाद मांगा। समिति प्रधान रमेश जोइया ने बताया कि बाबा रामदेव महाराज का समाधिस्थल राजस्थान के रूनेचा रामदेवरा में स्थित है। जहां प्रतिवर्ष लाखों की संख्या में पहुंचते है और बाबा रामदेव महाराज की समाधिस्थल पर माथा टेककर आशीर्वाद लेते है। उन्होंने बताया कि हर माह चांदनी दूज व चांदनी दशमी पर बाबा रामदेव महाराज की विशेष रूप से पूजा अर्चना व अराधना की जाती है, जिसमें श्रद्धालु भक्तिभाव से शामिल होकर बाबा रामदेव के दरबार में शीश नवाकर मन्नतें मांगते है। इस मौके पर जोनी गहलोत, राकेश जोइया, सुभाष गहलोत, कमलकांत डाबी, आर्यन आहुजा, नमन मोंगा, मनोज चायल, विनोद चौहान, निखिल गहलोत, सोनू शर्मा सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद रहे।

अखिल भारतीय सेवा संघ सिरसा शाखा का शपथ ग्रहण समारोह संपन्न

- सूरज बंसल को अध्यक्ष बनाने के अलावा अशोक चाचान को सचिव एवं पवन नरूला को कोषाध्यक्ष की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

अखिल भारतीय सेवा संघ शाखा सिरसा का एक निजी प्रतिष्ठान में शपथ ग्रहण समारोह हुआ जिसकी अध्यक्षता डॉ. इंद्र गोयल ने की। शपथ ग्रहण अधिकारी विनोद धवन महासचिव थे, जबकि मुकेश वर्मा का विशेष सान्निध्य रहा। सूरज बंसल अध्यक्ष को 2024-25 एवं उनकी पूरी टीम को अखिल भारतीय सेवा संघ की शपथ दिलाई गई और एक वर्ष के लिए उनसे सामाजिक कार्यों में संगठन की अहम भूमिका निभाने का संकल्प लिया। सूरज बंसल को अध्यक्ष बनाने के अलावा अशोक चाचान को सचिव एवं पवन नरूला को कोषाध्यक्ष की शपथ दिलाई गई। उनके अलावा रवि ग्रोवर को वरिष्ठ उपाध्यक्ष, संजीव शर्मा को उपाध्यक्ष, निलेश बंसल को सहसचिव, चेतन मेहता को सहकोषाध्यक्ष, प्रमोद सचदेवा को पीआरओ, अमर साहुवाला, राजेश तनेजा, निर्मल बजाज, प्रेम कक्कड़, हरीश कटारिया, दिनेश गुप्ता एवं जगसीर मालवा को कार्यकारिणी सदस्य की शपथ दिलाई गई। सेवा रत्न निर्मल बजाज और चेतन मेहता को विशेष पटका पहनाकर सम्मानित किया गया। मुकेश वर्मा ने मंच संचालन किया। विनोद धवन महासचिव ने सदस्यों को शपथ दिलाते हुए कहा कि सिरसा शाखा आने वाले समय में सामाजिक कार्यों में अपनी भूमिका एक बेहतर सामाजिक संगठन के रूप में निभाएगी।

24 अप्रैल मानव एकता दिवस के रूप में मनाएंगे

डबवाली। निरंकारी श्रद्धालुओं द्वारा 24 अप्रैल को संत निरंकारी मिशन के तीसरे गुरु बाबा गुरबचन सिंह महाराज का बलिदान दिवस मानव एकता दिवस के रूप में मनाया जाएगा। इसे लेकर विश्व भर में निरंकारी श्रद्धालु रक्तदान शिविरों का आयोजन कर उन्हें श्रद्धांजलि देंगे। उन्होंने बताया कि बुधवार को डबवाली की चौटाला रोड पर स्थित निरंकारी भवन में सुबह 9 बजे से 12 बजे तक रक्तदान शिविर का आयोजन होगा। शाम को 6.30 बजे से रात्रि 9 बजे तक दिल्ली से ज्ञान प्रचारक विनोद खन्ना जी की अध्यक्षता में संत समागम होगा जिसमें डबवाली के साथ-साथ चौटाला, अबूबशहर, लोहगढ, गांव डबवाली, सुकेराखेड़ा सहित अन्य गांवों से निरंकारी श्रद्धालु पहुंचकर सत्संग का श्रवण करेंगे व बाबा गुरबचन सिंह जी के जीवन से प्रेरणा लेकर उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लेंगे। पूरी साध संगत के लिए लंगर व चाय पानी की व्यवस्था भी की जाएगी। डा. राजेंद्र यादव ने इस मौके पर सभी निरंकारी श्रद्धालुओं व अन्य लोगों को अधिक से अधिक संख्या में डबवाली के निरंकारी भवन में पहुंचने का आह्वान किया है।

प्रदेश की जनता नरेन्द्र मोदी को तीसरी बार देश का प्रधानमंत्री देखना चाहती है

सभी सीटों पर जीत दर्ज करेगी भाजपा : तंवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। शहर में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते डॉ. अशोक तंवर।

सिरसा लोकसभा से भाजपा प्रत्याशी डॉ. अशोक तंवर ने कहा कि एक बार फिर भाजपा प्रदेश की सभी 10 लोकसभा सीटों पर

- डॉ. तंवर ने मॉडल टाऊन स्थित पपीहा पार्क में लोगों के साथ मुलाकात की

ऐतिहासिक जीत दर्ज करेगी। देश और प्रदेश की जनता नरेन्द्र मोदी को तीसरी बार देश का प्रधानमंत्री देखना चाहती है। वे सोंमवार को फतेहाबाद के डीएसपी रोड पर भाजपा के प्रदेश डिजीटल प्रमुख कंवल चौधरी के निवास पर आयोजित जलपान कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। डॉ. तंवर ने सोमवार को फतेहाबाद में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में शिरकत की। डॉ. तंवर ने मॉडल टाऊन स्थित पपीहा पार्क में लोगों के साथ मुलाकात की। इसके उपरांत उन्होंने सब्जी मंडी में जनसभा को संबोधित किया।

डॉ. तंवर आटो मार्केट की दुकान नंबर 13 में जलपान के लिए पहुंचे

विचार आश्रम मंदिर में दर्शन और प्रार्थना के बाद वे डीएसपी रोड पर राजीव गांधी पार्क के पास कार्यकर्ता बैठक में पहुंचे और कार्यकर्ताओं से चर्चा की। डॉ. तंवर आटो मार्केट की दुकान नंबर 13 में जलपान के लिए पहुंचे और बार एसोसिएशन फतेहाबाद में वकीलों से मुलाकात की। ठाकर बस्ती, शिवनगर शिव मंदिर, गुलनार सिनेमा के पास, अग्रवाल धर्मशाला, खैराती रोड पर शंकर बारदाना के पास, अनाज मंडी के पीछे भी जनसभा को संबोधित किया। डॉ. तंवर ने इस दौरान मेडीकल यूनियन और टैक्सी यूनियन के सदस्यों के साथ बैठक की और अपने पक्ष में मतदान की अपील की।

टीम निफा ने चलाया पर्यावरण एवं मतदाता जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पर्यावरण जागरूकता अभियान के तहत टीम निफा सिरसा द्वारा सोमवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मेला ग्राउंड में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्या जसवीर कौर मान ने कहा कि पर्यावरण को स्वस्थ एवं सुंदर बनाए रखने में सभी को अपना योगदान देना चाहिए। प्रकृति मां से ही सबका विकास संभव है। उन्होंने छात्राओं को पौधे वितरित करते हुए कहा कि जिस प्रकार से हम अपने परिवार के सदस्यों की देखभाल करते हैं, इस तरह से पौधों की देखभाल भी करनी है। निफा के प्रदेश महासचिव हरियाणा दलबीर सिंह ने बताया कि टीम निफा द्वारा हर वर्ष की भांति इस साल भी पूरे देशभर में लाखों की संख्या में पौधे लगाए जाएंगे। पर्यावरणविद् रणजीत सिंह टक्कर ने भी अधिक से अधिक पौधे लगाने का आह्वान किया। इस अवसर पर जिला प्रशासन एवं टीम निफा द्वारा चलाए जा रहे जागरूकता अभियान में विद्यालय स्टाफ एवं बच्चों ने 100 प्रतिशत मतदान की शपथ ली। काबिलेजिक्र है कि विद्यालय के एनसीसी, स्काउट गुरप तथा एनएसएस के बच्चे टीम निफा एवं जिला प्रशासन के साथ मिलकर 100 प्रतिशत मतदान के लिए जागरुक कर रहे हैं।

सूचना

हम, रामलाल पुत्र सतपाल व रितू रानी पत्नी रामलाल निवासी वार्ड नं. 13, आजाद नगर टोहाना जिला फतेहाबाद बयान करते हैं कि हमारा भाई/देवर राकेश कुमार व उसकी पत्नी प्रिया हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। हमारा उनके साथ कोई सम्बंध नहीं है। भविष्य में उनके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। हम उनसे अपना सम्बंध विच्छेद करते हैं।

सूचना

हम, संतोष पत्नी सतपाल व सतपाल पुत्र भगवान दत्त निवासी वार्ड नं. 13, आजाद नगर टोहाना जिला फतेहाबाद बयान करते हैं कि हमारा लड़का राकेश कुमार व उसकी पत्नी प्रिया हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। हमें उन्हें अपनी चल-अचल सम्पति से बेदखल करते हैं। भविष्य में उनके द्वारा किए गए लेन-देन व अच्छे-बुरे कार्य के लिए वे स्वयं जिम्मेवार होंगे। हमारा व हमारे परिवार का इनके साथ कोई ताल्लुक वा वास्ता नहीं रहा है।

खबर संक्षेप

फतेहाबाद शहर से मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने गत दिवस फतेहाबाद की ठाकर बस्ती में एक दुकान के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को दी शिकायत में सिरसा जिले के गांव फुलकां निवासी वकील ने कहा है कि उसकी फतेहाबाद की ठाकर बस्ती में दुकान है। गत दिवस उसने अपने मोटरसाइकिल को दुकान के बाहर लॉक करके खड़ा किया और दुकान में चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस बाहर आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था। इस पर पहले उसने आसपास मोटरसाइकिल की तलाश की लेकिन जब कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई।

देवीलाल पार्क से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। ऐलनाबाद शहर के देवीलाल पार्क से एक व्यक्ति का मोटरसाइकिल अज्ञात व्यक्ति चुरा ले गया। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नंबर 6 निवासी गौरीशंकर ने बताया कि बीती 20 अप्रेल की रात को वह अपने भतीजे को देखने के लिए देवीलाल पार्क में गया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर बाइक की काफी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा। जिसके बाद पुलिस को सूचित किया गया।

अभय चौटाला 24 को लेंगे पदाधिकारियों की बैठक

सिरसा। इनेलो के राष्ट्रीय प्रधान महासचिव व ऐलनाबाद के विधायक अभय सिंह चौटाला 24 अप्रेल को दोपहर 12.15 बजे डबवाली रोड स्थित महाराजा पैलेस में इनेलो के सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की जिला स्तरीय बैठक लेंगे। प्रवक्ता महावीर शर्मा ने बताया कि इस बैठक में अभय सिंह चौटाला के साथ इनेलो के प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा सहित अन्य वरिष्ठ नेता भी पार्टी पदाधिकारियों को संसदीय चुनावों से संबंधित आवश्यक निर्देश देंगे।

25 अप्रैल को होगा सामूहिक मतदाता शपथ का आयोजन

सिरसा। स्वीप के नोडल अधिकारी एवं अतिरिक्त उपायुक्त डा. विवेक भारती ने मतदाता जागरुकता अभियान के तहत अपने कार्यालय कक्ष में अधिकारियों की बैठक ली और आवश्यक दिशा निर्देश दिए। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि मतदान प्रक्रिया में जिला की शत प्रतिशत भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आगामी 25 को प्रातः 11 बजे स्थानीय लघु सचिवालय के बैठक कक्ष में सामूहिक मतदाता शपथ का आयोजन किया जाएगा।

बीईओ से मिला राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ

सिरसा। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ, खंड सिरसा का एक प्रतिनिधिमंडल प्रधान संदीप कुमार रूंडला के नेतृत्व में खंड शिक्षा अधिकारी सिरसा कृष्ण कुमार से मिला व खण्ड के प्राथमिक विद्यालयों व प्राथमिक अध्यापकों से जुड़ी विभिन्न समस्यायों से सम्बंधित एक मांग पत्र सौंपा। सन्दीप रुंडला ने बताया कि ट्रांसफर होने के बाद खण्ड के अनेक विद्यालयों में अध्यापकों की कमी आ गई है। ऐसे विद्यालयों में बच्चों की शिक्षा प्रभावित न हो व विद्यालय के अन्य कार्य सुचारू रूप से चल सकें।

राजनीतिक दलों से आचार संहिता का पालन करने का आह्वान

जाति व धर्म के नाम से वोट की अपील न करें राजनीतिक दल

उपायुक्त राहुल नरवाल ने की विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भ। फतेहाबाद। लोकसभा आम चुनाव के मद्देनजर राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करते उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल नरवाल। *फोटो : हरिभूमि*

लोकसभा आम चुनाव 2024 के दृष्टिगत सोमवार को लघु सचिवालय स्थित उपायुक्त कार्यालय में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त राहुल नरवाल ने की। उन्होंने राजनीतिक दलों से आह्वान किया कि वे चुनाव आयोग द्वारा निर्धारित आदर्श आचार संहिता की ईमानदारी से पूर्ण अनुपालना करें। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव में राजनीतिक दल विशेष ध्यान रखें कि उनकी ओर से कोई भी ऐसी टिप्पणी न आये जिससे दो जातियों, धमारें, समुदायों अथवा क्षेत्रों में तनाव पैदा हो। राजनीतिक दलों के नेताओं व कार्यकर्ताओं के व्यवहार व भाषा से बैर बढ़ाने वाला संदेश न जाए। इसके साथ ही विवादित बयान बाजी और अफवाहों से पूरी तरह से दूर रहें। उपायुक्त राहुल नरवाल ने बैठक में उपस्थित सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से आग्रह किया कि वे लोकसभा आम चुनाव 2024 को प्यार, प्रेम व भाईचारा को बरकरार रखते हुए निष्पक्ष एवं पारदर्शिता सहित संपन्न करवाए। उन्होंने बताया कि जिला फतेहाबाद के तीनों विधानसभा क्षेत्र फतेहाबाद, रतिया व टोहाना में 688 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। उपायुक्त राहुल नरवाल ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा लोकसभा चुनावों की तारीखों के ऐलान के साथ ही आदर्श आचार संहिता प्रारंभ हो गई है, जिसकी अनुपालना अनिवार्य रूप से करनी होगी। चुनाव आयोग का विशेष फोकस रहा कि चुनावों में आपस भाईचारा, सौहार्द और शांति भंग नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा किचुनाव में राजनीतिक दल विशेष ध्यान रखें कि उनकी ओर से कोई भी ऐसी टिप्पणी न आये जिससे दो जातियों, धमारें, समुदायों अथवा क्षेत्रों में तनाव पैदा हो। विवादित बयान बाजी और अफवाहों से पूरी तरह से दूर रहें। बैठक में जिला नगरायुक्त संजय बिश्नोई, नायब तहसीलदार चुनाव राज कुमार सहित विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

स्कूल में मनाया विश्व पृथ्वी दिवस

- 'धरती बचाओ जीवन बचाओ' का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। क्रेसेंट स्कूल में विश्व पृथ्वी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

क्रेसेंट पब्लिक स्कूल में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया। विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। प्री प्राइमरी विंग ने बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, क्राऊन मेकिंग व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताओं से नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने 'धरती बचाओ जीवन बचाओ' का संदेश दिया। रिद्धि, थविश व नायरा द्वारा मंच संचालन किया गया। गोपाल, प्रियांश व कशिश ने अपने सुविचारों के माध्यम से पृथ्वी दिवस मनाने के कारण को विस्तार रूप से बताया। आशीन तथा जैसमीन ने अपने व्याख्यानों के माध्यम से बताया कि आज जिस तरह से प्रकृति का दोहन हो रहा है उससे पर्यावरण को होने वाले दुष्प्रभावों की चिंता होना स्वाभाविक है। इसी उद्देश्य हेतु 22 अप्रैल को दुनिया भर में पर्यावरण संरक्षण के लिए समर्थन प्रदर्शित करने के लिए पृथ्वी दिवस का आयोजन किया जाता है। अनन्या, काव्या, धारवी, गिताली, देवांशी व हिमांशी ने अपनी कविताओं के द्वारा पृथ्वी संरक्षण का संदेश दिया।

चोरों ने खेत से हजारों के सोलर पैनल चुराये, केस

फतेहाबाद। भूना में चोरों ने एक खेत में लगे हजारों रुपये कीमत के सोलर पैनल चोरी कर लिए। इस बारे पीड़ित किसान ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 1 भूना निवासी टेकचंद ने कहा है कि उसका कुलां रोड पर शुगर मिल के पास खेत है। उसने अपने खेत में 20 सोलर पैनल लगवाए हुए हैं। आज शाम को जब वह खेत में गया तो देखा कि वहां लगे सोलर पैनलों में से 6 सोलर पैनल गायब थे।इस पर पहले उसने आसपास तलाश की लेकिन जब चोर का कुछ पता नहीं चला तो उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

संन्यास आश्रम रोड पर दुकान में जुआ खेलते पांच गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जुआरियों पर नकेल कसते हुए फतेहाबाद पुलिस ने संन्यास आश्रम रोड स्थित एक दुकान पर छापेमारी कर 5 लोगों को जुआ खेलते रंगे हाथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इनके पास से हजारों की जुआ राशि बरामद की है। मिली जानकारी के अनुसार थाना शहर फतेहाबाद के अंर्तगत आने वाली बस स्टैण्ड पुलिस चौकी की टीम चौकी इंचार्ज पीएसआई संजय कुमार के नेतृत्व में शहर में गश्त कर रही थी। इस दौरान टीम जब धर्मशाला रोड पर पहुंची तो उसे सूचना मिली कि संन्यास आश्रम रोड स्थित एक दुकान के अंदर कुछ व्यक्ति जुआ खेल रहे हैं। इस सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और बताई गई दुकान पर छापेमारी की तो पाया कि दुकान के अंदर बने छोटे से कमरे में कुछ लोग जुआ खेल रहे थे। इस पर पुलिस ने मौके से 5 लोगों को जुआ खेलते रंगे हाथ गिरफ्तार किया और इनके पास से 33 हजार 400 रुपये की जुआ राशि बरामद की। पकड़े गए युवकों की पहचान कपिल कुमार छाबड़ा निवासी भीमा बस्ती फतेहाबाद, महेश निवासी रामस्वरूप पकौड़े वाली गली, फतेहाबाद, वीर ी सिंह निवासी वाल्मीकि चौक, बगीची मौहल्ला फतेहाबाद, संजय कुमार निवासी एमपी रोही रोड, गांव धांगड़ व संदीप निवासी शक्ति नगर फतेहाबाद के रूप में हुई है।

शिक्षा के साथ अच्छे संस्कार देना भी समय की मांगः यतिंद्र सिंह

- सेंट्रल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

शहर के डीसी कॉलोनी स्थित सेंट्रल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिक सांस्कृतिक एवं पुरस्कार वितरण समारोह स्कूल प्रांगण में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि पूर्व भाजपा जिला प्रधान यतिंद्र सिंह एडवोकेट ने शिरकत की, जबकि विशिष्ठ अतिथि के तौर पर ब्लॉक प्रधान निजी विद्यालय संघ सिरसा बलदेव सहगल व मुख्तयार सिंह ने उपस्थिति दर्ज करवाई। इस मौके पर मुख्यातिथि यतिंद्र सिंह एडवोकेट ने स्कूल की उपलब्धियों पर प्रबंधन समिति को बधाई दी और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि बच्चे देश का भावी भविष्य हैं, उनका हर प्रकार से मार्गदर्शन करना ही एक अध्यापक का दायित्व होता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में शिक्षा ही नहीं, बच्चों को नैतिक शिक्षा का बोध करवाने के साथ-साथ अच्छे संस्कार भी देना समय की मांग है। युवा पीढ़ी संस्कारों के अभाव में अपनी संस्कृति को भूलती जा रही है। इसलिए हम सभी का फर्ज बनता है कि युवा पीढ़ी को संस्कारों से जोड ?र रखें। इस मौके पर विशिष्ठ अतिथि बलदेव सहगल ने कहा कि आधुनिकता की चकाचौंध में अभिभावकों के पास बच्चों के लिए समय नहीं है। जिसके कारण बच्चे अपने लक्ष्य को निर्धारित नहीं कर पाते। अभिभावकों को चाहिए कि वो अपने बच्चों को पूरा समय दें। उनकी रूचि को जानें और वो जिस भी फील्ड में जाने के इच्छुक हों, उन्हें जाने के लिए प्रोत्साहित करें। स्कूल प्रबंधन समिति के प्रधान रमेश पंवार व सचिव सुरेश पंवार ने स्कूल की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की। विद्यार्थियों ने अनेक सांस्कृतिक कार्यक्त्रम प्रस्तुत किए। इस मौके पर मुख्यातिथि व विशिष्ठ अतिथि ने विभिन्न क्षेत्रों में अव्वल रहे विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

छात्रों में शिक्षा की अलख जगाने के लिए वरच्युल ज्ञान कोष कार्यक्रम

- समारोह में 32 जरूरतमंद छात्राओं में निशुल्क पुस्तकों का किया वितरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

डबवाली। कार्यक्रम के दौरान बच्चों को किताबें व स्टेशनरी भेंट करते आयोजक।

नगर की प्रमुख सामाजिक संस्था वरच्युस क्लब द्वारा बच्चों में शिक्षा की अलख जगाने के लिए वरच्युल ज्ञान कोष कार्यक्त्रम का आगाज किया गया। इसके प्रथम चरण में बीएसके कॉलेज ऑफ एजुकेशन में भव्य समारोह आयोजित कर 32 जरुरतमंद छात्राओं में वरच्युल एजुकेशन बैंक के तहत निशुल्क पुस्तकें, वाटर बॉटल, स्कूल बैग व स्टेशनरी का सामान वितरित की गई। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के तौर पर पहुंचे नगरपरिषद चेयरमैन टेकचंद छाबड़ा, हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के रा'य सचिव इंद्र जैन, आईटीओ आशीष सिंगला, उपमंडल शिक्षा अधिकारी लक्ष्मण दास नाहर, वरिष्ठ नेता सर्वजीत सिंह मसीतां ने क्लब संस्थापक केशव शर्मा के साथ 'योति प्रज्ज्वलित कर व नवप्रगति स्कूल की छात्राओं ने सरस्वती वंदना गाकर समारोह का शुभारंभ किया। प्रबंधक समिति के सदस्य जितेंद्र शर्मा ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। संस्थापक केशव शर्मा ने कहा कि क्लब के मुख्य सलाहकार रहे शिक्षाविद स्व. आत्मा राम अरोड़ा का सपना था कि जरुरतमंद विद्यार्थी भी अच्छी शिक्षा ग्रहण करें और कोई भी विद्याथी किताबों से वंचित न रहे। वरच्युस क्लब ने उनके सपने को साकार करने के लिए ही वरच्युस ज्ञान कोष का यह प्रकल्प शुरु किया है। प्रोजेक्ट चेयरमैन सोनू बजाज ने बताया कि वरच्युस ज्ञान कोष प्रकल्प के तहत विद्यार्थी मेले, शैक्षणिक प्रदर्शनियां, करियर काऊंसलिंग, पुस्तक वितरण, मोटिवेशनल सेमिनार, परीक्षा के दिनों में हैल्प डेस्क, वरच्युस शिक्षार्थी सम्मान कार्यक्त्रम, मेधावी विद्यार्थियों को शैक्षणिक भ्रमण, वरच्युस चिल्ड्रन क्लब सहित कई अन्य गतिविधियों का संचालन समय-समय पर किया जाएगा। निशुल्क पुस्तक वितरण का यह कार्यक्त्रम 32 छात्राओं तक सीमित नहीं रहेगा बल्कि वरच्युस एजुकेशन बैंक के तहत आगामी दिनों में भी जरुरतमंद विद्यार्थियों को पुस्तकें उपलब्ध करवाना जारी रहेगा। वरच्युस भवन में प्रतिदिन शाम 6 बजे से 7 बजे तक लोग किताबें जमा करवा सकेंगे व जरुरतमंद विद्यार्थी किताबें निशुल्क प्राप्त कर सकेंगे।

पुलिस के साथ सीआरपीएफ के जवानों ने फ्लैग मार्च निकाला, भयमुक्त होकर मतदान करने का दिया संदेश

भूना। पुलिस उप अधीक्षक जगदीश काजला के नेतृत्व में लोकसभा चुनाव को लेकर कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में पुलिस के साथ सीआरपीएफ ने अलग अलग स्थानों पर फ्लैग मार्च निकाला। डीएसपी ने बताया कि शहर में किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि पर अंकुश लगाने हेतु नाकों पर अर्धसैनिक बल, सीआरपीएफ के साथ मिलकर जॉइंट नाके लगाए गए हैं। नाकों पर हर व्यक्ति और वाहन पर कड़ी निगरानी हो रही है, ताकि शराब व अन्य तस्करी न हो। इसके अलावा उकलाना के सनियाना व हिसार के पाबड़ा के पास नाकों पर पुलिस की ओर से कड़ी निगरानी की जा रही है। गांव बैजलपुर, दहमान, नहला, खासा पठाना, ढाणी गोपाल व सनियाना में अलग अलग स्थानों पर पुलिस और सीआरपीएफ के द्वारा कोबिंग गस्त, फ्लैग मार्च निकाला गया। फ्लैग मार्च के दौरान पुलिस राइडर और पीसीआर मौजूद रही।

छात्राओं को दिए आत्मनिर्भरता के गुर

- महिला हैल्प नम्बर 1091 के बारे में विस्तार से जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। आरोही स्कूल कन्हड़ी में छात्राओं को जागरूक करते इंस्पैक्टर सरोज। *फोटो : हरिभूमि*

फतेहाबाद पुलिस द्वारा महिला सुरक्षा एवं जागरुकता को लेकर चलाए जा रहे जागरुकता अभियान के तहत सोमवार को राजकीय आरोही मॉडल स्कूल कन्हडी में विशेष सेमिनार का आयोजन किया गया। दुर्गा शक्ति टीम द्वारा आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में महिला निरीक्षक सरोज ने महिलाएं एवं छात्राओं की सुरक्षा के लिए विशेष रुप से बनाई गई दुर्गा शक्ति एप्प एवं महिला हैल्प नम्बर 1091 के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इंस्पैक्टर सरोज ने कहा कि महिलाओं की सुरक्षा हेतु फतेहाबाद पुलिस सदैव तत्पर रहती है। अब छात्राओं को किसी प्रकार से डरने की जरुरत नहीं है। अगर आपके साथ किसी प्रकार की कोई गलत हरकत होती है तो तुरन्त आप पुलिस के हेल्पलाईन नम्बर पर बता सकती है। उन्होंने उपस्थित छात्राओं और स्कूल स्टाफ को नशे से होने वाले दुष्प्रभाव के बारे में बताया। महिला जागरूकता टीम इंचार्ज निरीक्षक सरोज ने छात्राओं को डायल 112 ऐप के बारे में जानकारी दी और इसका उचित प्रयोग करने का तरीका बताया ताकि मुसीबत के समय जल्द से जल्द पुलिस की सहायता ली जा सके।

जगद्गुरू शंकराचार्य आज भट्टू में स्वागत को लेकर जोरदार तैयारियां

- जगद्गुरू शंकराचार्य के पहली बार क्षेत्र में पधारने को लेकर भक्तों में खुशी की लहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शंकराचार्य।

हिन्दू धर्म के संरक्षक एवं सनातन के सर्वश्रेष्ठ संत जोशीमठ बद्रीनाथ से जगद्गुरू शंकराचार्य 'स्वामीश्री' अविमुक्तेश्वरानंद सरस्वती 1008 आगामी 23 अप्रैल मंगलवार को जिले के कस्बा भट्टूकलां पहुंच रहे हैं। जगद्गुरू शंकराचार्य के पहली बार क्षेत्र में पधारने को लेकर भक्तों में काफी खुशी की लहर है और उनके स्वागत को लेकर भट्टूकलां में जोर-शोर से तैयारियां चल रही हैं। यह जानकारी देते हुए समाजसेवी लक्ष्य गर्ग ने बताया कि पूर्णिमा के अवसर पर 23 अप्रैल मंगलवार को दोपहर 3 बजे भट्टू मण्डी स्थित अग्रसैन धर्मशाला में धर्मसभा प्रवचन एवं पादुका पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में विशेष तौर पर जगद्गुरू शंकराचार्य जी भाग लेने भट्टू मण्डी पहुंच रहे हैं। उन्होंने कहा कि भट्टू मण्डी पहुंचने पर जगद्गुरू शंकराचार्य का श्रद्धालुओं द्वारा भव्य स्वागत किया जाएगा। उन्होंने बताया कि जगद्गुरू शंकराचार्य इस दिन भट्टू में एसीपी हुडा सेक्टर टाऊन पार्क के पास कोठी नं. 108 पर रात्रि विश्राम करेंगे वहीं यहीं पर दीक्षा भी दी जाएगी।

लोकसभा चुनावों को लेकर 10 मई को फतेहाबाद में होगी किसान-मजदूर महापंचायत

चुनावों में भाजपा 400 पार नहीं, 400 पर होगी हार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। पत्रकारों से बातचीत करते किसान नेता मनदीप नथवान।

लोकसभा चुनावों को लेकर पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति द्वारा 10 मई को फतेहाबाद अनाज मण्डी में किसान-मजदूर महापंचायत का आयोजन किया जा रहा है। इस महापंचायत में संयुक्त किसान मोर्चा के अनेक वरिष्ठ नेता भाग लेंगे। इस महापंचायत में लोकसभा चुनावों को लेकर विस्तार से चर्चा की जाएगी और अनेक अहम फैसले लिए जाएंगे। यह जानकारी सोमवार को पत्रकारों से बातचीत करते किसान संघर्ष समिति के राज्य अध्यक्ष मनदीप नथवान ने कही। इस अवसर पर उनके साथ ब्लाक उपप्रधान मलकीत उप्पल, सुरजीत सिंह उप्पल, बृजलाल कड़वासरा भट्टू, छबील दास ढाणी छतरियां, भूपेन्द्र रंधावा सहित अनेक किसान मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव में भाजपा पुलिस बल के पर लोगों को डराने का काम कर रही है। भाजपा प्रत्याशी सरेआम लोगों को धमका रहे हैं। इस तरफ भय का माहौल बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा लगातार लोगों के अधिकारों का हनन कर रही है और प्रशासन भी उसका साथ दे रहा है। आम जनता भाजपा नेताओं से सवाल पूछना चाहती है तो जवाब देने की बजाय वो भाग रहे हैं। लोग भाजपा से पूछना चाहते हैं कि किसानों को दिल्ली जाने क्यो रोका, किसानों पर गोली क्यों चलाई गई। एमएसपी गारंटी कानून क्यो नहीं लाए। स्वामीनाथन आयोग की रिपोर्ट क्यों लागू नहीं की गई। सत्ता पक्ष ही नहीं विपक्षी नेताओं से भी किसान सवाल पूछेंगे कि सत्ता में आने पर वे इन मुद्दों पर क्या करेंगे। मनदीप नथवान ने कहा कि हरियाणा में अभी विपक्ष का कोई उम्मीदवार मैदान में नहीं है लेकिन भाजपा के उम्मीदवार अभी से अपनी हार मान चुके हैं। सिरसा से प्रत्याशी अशोक तंवर मोदी की गारंटी गिनवा रहे हैं लेकिन लोग भली-भांति जानते हैं कि गारंटी तो अशोक तंवर की ही नहीं है। मनदीप ने दावा किया कि इन चुनावों में भाजपा 400 पार नहीं, 400 से हार होगी। किसान नेता ने कहा कि 10 मई को होने वाली महापंचायत में अगर प्रशासन ने कोई टकराव की स्थिति पैदा की तो किसान-मजदूर इसके लिए पूरी तरह तैयार हैं।

श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में मांगलिक कार्यक्रम जारी

सिरसा। श्री सालासरधाम मंदिर में 20 अप्रैल से शुरू हुए पांच दिवसीय श्री हनुमान जन्मोत्सव कार्यक्रम के तहत रविवार रात को संगीतमयी सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। श्रीराम नाम प्रभात फेरी चेरिटेबल ट्रस्ट सिरसा की ओर से श्री हनुमान जन्मोत्सव को लेकर व्यापक तैयारियां की गई है। मंदिर को भव्य ढंग से सजाया गया है। बाहर से मंगवाए गए फूलों से पूरे मंदिर की सज्जा की गई है। श्री रामदूत सेवामंडल नंदगोपाल गोपाल द्वारा बालाजी का गुणगान किया गया। हजारों श्रद्घालुओं ने कार्यक्रम में भाग लिया और पाठ का सस्वर गुणगान किया। सोमवार सुबह श्री हनुमत महायज्ञ व श्री महालक्ष्मी पूजन किया गया। रात्रि साढे.आठ बजे अखंड रामायण पाठ का आयोजन किया गया। मंदिर कमेटी के प्रबंधक संजय शर्मा ने बताया कि कल 23 अप्रैल को दिनभर मांगलिक अनुष्ठान होंगे। सुबह 5 बजे शहनाई वादन से बालाजी का मंगलगान होगा, सवा 5 बजे देहली पूजन व श्री गणेश पूजन होगा। सुबह 5:30 बजे बालाजी महाराज की भव्य श्रृंगार आरती, 6:30 बजे

मां भगवती की रजतमयी प्रतिमा का अनावरण होगा। सुबह 7:15 बजे स्वर्णमयी चार मूर्तियों का अनावरण होगा, 8 बजे बालाजी को स्वर्णमयी चोला अर्पण किया जाएगा। सुबह 8:30 बजे बालाजी की रजतमयी चरणपादुकाओं का अर्पण होगा तथा 9 बजे स्वर्णमयी प्रतिमा का अनावरण होगा। सुबह साढ़े 11 बजे बालाजी महाराज का विशाल भंडारा आयोजित किया जाएगा। रात्रि 8:15 बजे भजन संध्या का आयोजन होगा। इस मौके पर तिजाराधाम से गौरव दत्त व फतेहाबाद से बेबी मीनू बालाजी का गुणगान करेंगे।