हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 21 जुलाई 2026

11 शिकायत के बाद जागा नहरी विभाग, उखाड़ी पाइपलाइन

12 शहर के 14 वार्डों में 26वें दिन भी सफाई ठप, कचरे के लगे ढेर...

खबर संक्षेप

ट्रैक्टर ने बाइक को मारी टक्कर, युवक गंभीर

फतेहाबाद। जिले की भूना पुलिस ने दवाइयों की डिलीवरी करने वाले युवक की बाइक को टक्कर मारने वाले ट्रैक्टर ड्राइवर पर केस दर्ज कर लिया है। आरोपी की अभी गिरफ्तारी नहीं हो पाई है। आरोपी के खिलाफ बीएनएस की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। पुलिस को पांडरी निवासी प्रिंस ने बताया कि वह दवाइयों की डिलीवरी का काम करता है। 15 जुलाई को वह अपने दोस्त नवीन को लेकर गांव लहरियां से गांव इंदाछुई की तरफ जा रहा था। जब लहरियां में सुभाष नेहरा के खेत के सामने पहुंचा, तो सुभाष नेहरा अपना ट्रैक्टर खेत की तरफ से लापरवाही व तेज रफ्तार से चलाता हुआ आया।

मकान में चल रही थी अवैध भट्टी, एक गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिले में अवैध शराब के निर्माण, भंडारण एवं तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना सदर टोहाना पुलिस ने प्रभावी कार्रवाई करते हुए गांव ललौदा में चल रही अवैध शराब बनाने की भ_ी का भंडाफोड़ किया है। पुलिस ने मौके से एक आरोपी को गिरफ्तार कर भारी मात्रा में अवैध शराब व शराब तैयार करने में प्रयुक्त उपकरण बरामद किए हैं। गिरफ्तार आरोपी की पहचान अमरजीत सिंह पुत्र बुटा सिंह निवासी गांव ललौदा के रूप में हुई है। थाना प्रभारी साधुराम ने बताया कि पुलिस टीम अपराधों की रोकथाम एवं गश्त के दौरान मौजूद थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

पुलिस पर हमला करने वाला मुख्य आरोपी काबू

फतेहाबाद। गांव लालवास में झगड़े की सूचना पर पहुंची डायल-112 की पुलिस टीम पर जानलेवा हमला करने और पुलिसकर्मियों की वर्दी फाडऩे के मामले में थाना सदर रतिया पुलिस ने सफलता हासिल की है। पुलिस ने मुस्तैदी दिखाते हुए इस वारदात के मुख्य आरोपी रविन्द्र उर्फ हैप्पी निवासी गांव लालवास को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर के दिशा-निर्देशों पर हुई इस कार्रवाई के बाद पुलिस बाकी हमलावरों की तलाश में जगह-जगह दबिश दे रही है।

13 इंच लंबे चाकू के साथ नाबालिग पकड़ा

फतेहाबाद। अपराध रोकथाम और अवैध हथियारों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना शहर रतिया पुलिस ने 13 इंच लंबे धारदार चाकू के साथ एक नाबालिग को काबू किया है। पुलिस ने परिजनों की मौजूदगी में नियमानुसार तलाशी लेकर नाबालिग को जांच में शामिल किया और उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया है। थाना शहर रतिया प्रभारी उप निरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस टीम अपराधों की रोकथाम और गश्त के सिलसिले में टोहाना बाईपास, रतिया पर मुस्तैद थी। इसी दौरान गांव नथवान की ओर से पैदल आ रहा एक किशोर पुलिस टीम को देखकर घबरा गया। संदेह होने पर पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए उसे रोककर पूछताछ की

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को दबोचा

डबवाली। पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान गांव मटदादू क्षेत्र से एक युवक को सात ग्राम 62 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान दलजीत सिंह के रूप में हुई है। सीआईए डबवाली प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गांव मटदादू की ओर जा रही थी। इसी दौरान सड़क किनारे एक युवक खड़ा था जो कि पुलिस को देखकर घबरा गया और हाथ में पकड़ी कोई वस्तु झाड़ियों की ओर फेंक कर भागने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर लिया। पुलिस ने उसके द्वारा फेंकी गई वस्तु की जांच की तो उसमें हेरोइन मिली।

इमरजेंसी जॉइंट से बहाल की थी सप्लाई, बदला गया केबल बॉक्स का कंडक्टर

बिजली व्यवस्था बेदम : 4 घंटे शटडाउन के बाद 33 केवी स्टेशन ओवरलोड, पूरे शहर में लगे कट

सप्लाई बंद होने से 39 डिग्री तापमान और उमस के बीच लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा

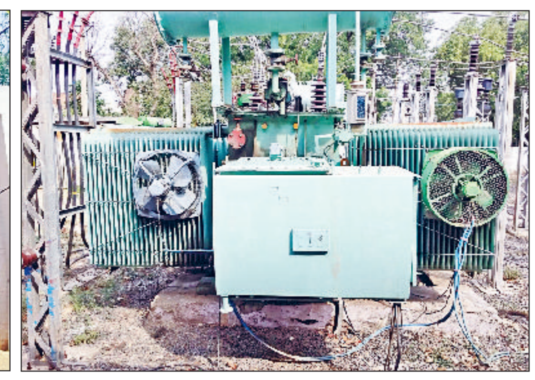
हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मानसून की बेरुखी और रिकॉर्ड स्तर पर पहुंची बिजली की मांग के बीच फतेहाबाद का बिजली तंत्र लगातार जवाब देने लगा है। रविवार को 220 केवी बिजलीघर में केबल बॉक्स ब्लास्ट होने के बाद आपात स्थिति में इमरजेंसी जॉइंट लगाकर बिजली आपूर्ति बहाल की गई थी। सोमवार को स्थायी मरम्मत के लिए सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक पूरे शहर की बिजली बंद रखकर केबल बॉक्स में नया कंडक्टर डाला गया। लेकिन लोगों को राहत ज्यादा देर नहीं मिली। दोपहर पौने तीन बजे भट्टू रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन का टी-2 ट्रांसफार्मर ओवरलोड होकर ट्रिप कर गया। इसके बाद पूरे शहर में अलग-अलग फीडरों पर आधे-आधे घंटे के कट लगाने पड़े। उमस के बीच लोग न पानी भर सके और न ही गर्मी से राहत मिल सकी।

रविवार दोपहर करीब एक बजे 220 केवी बिजलीघर में केबल बॉक्स ब्लास्ट होने से 33 केवी सिटी फीडर ठप हो गया था। इसी फीडर से भट्टू रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन के माध्यम से पूरे शहर को बिजली आपूर्ति होती है। अचानक सप्लाई बंद होने से 39 डिग्री तापमान और उमस के बीच लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। निगम की तकनीकी टीम ने देर शाम तक इमरजेंसी जॉइंट लगाकर बिजली आपूर्ति शुरू कर दी, लेकिन इसे अस्थायी व्यवस्था माना गया।

पहले भी फट चुका है एच-पोल बॉक्स

इससे पहले हिसार रोड 33 केवी फीडर पर एच-पोल बॉक्स फटने से भी करीब दो घंटे तक बिजली आपूर्ति बाधित रही थी। लगातार बढ़ती ओवरलोडिंग के कारण बिजली तंत्र पर दबाव बढ़ता जा रहा है। यदि जल्द अच्छी बारिश नहीं हुई तो आने वाले दिनों में बिजली संकट और गहरा सकता है।



फतेहाबाद। भट्टू रोड स्थित 33 केवी सब स्टेश व ओवरलोड हुआ ट्रांसफार्मर। फोटो : हरिभूमि

चार घंटे का शटडाउन लेकर बदला गया कंडक्टर

स्थायी समाधान के लिए सोमवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक पूरे शहर का शटडाउन लिया गया। तकनीकी कर्मचारियों ने क्षतिग्रस्त केबल बॉक्स में नया कंडक्टर डालकर मरम्मत पूरी की। चार घंटे तक बिजली बंद रहने से घरों, बाजारों और कार्यालयों में लोगों को भीषण उमस के बीच भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा।

बिजली आई, लेकिन 45 मिनट बाद फिर शुरू हो गए कट

दोपहर 2 बजे बिजली आपूर्ति बहाल होते ही शहर में बिजली की मांग एक साथ बढ़ गई। इसका असर भट्टू रोड स्थित 33 केवी सब स्टेशन के टी-2 ट्रांसफार्मर पर पड़ा। करीब पौने तीन बजे ट्रांसफार्मर पर लोड 520 एम्पीयर की क्षमता के मुकाबले बढ़कर 550 एम्पीयर तक पहुंच गया और ट्रांसफार्मर ट्रिप कर गया। स्थिति संभालने के लिए बिजली निगम ने हिसार रोड, जवाहर चौक और सिटी फीडर पर आधे-आधे घंटे के रोटेशनल कट लागू कर दिए। देर शाम तक यह व्यवस्था जारी रही, जिससे पूरे शहर में लोगों को बार-बार बिजली कटौती झेलनी पड़ी।

उमस, ट्यूबवेल और एसी-कूलर ने बढ़ाया लोड

बारिश नहीं होने से किसान धान की फसल बचाने के लिए लगातार ट्यूबवेल चला रहे हैं। दूसरी ओर शहर में उमस के कारण एसी, कूलर और पंखों का उपयोग लगातार बढ़ गया है। दोनों कारणों से बिजली की मांग रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गई है। बढ़ते लोड के कारण पुराने ट्रांसफार्मर और केबल बार-बार जवाब दे रहे हैं, जिससे फाल्ट और ट्रिपिंग की घटनाएं बढ़ गई हैं।

रतिया। बिजली की अघोषित कटौती के विरोध में धरना देते किसान। फोटो : हरिभूमि

बिजली की अघोषित कटौती से परेशान किसानों ने एसडीओ कार्यालय घेरा

रतिया। धान की फसल के लिए बिजली की अघोषित कटौती और निर्धारित 8 घंटे आपूर्ति न मिलने से नाराज भारतीय किसान यूनियन खेती बचाओ ने सोमवार प्रदेश अध्यक्ष राजविंदर चहल के नेतृत्व में रतिया बिजली विभाग के शहरी और ग्रामीण दोनों एसडीओ कार्यालयों का जोरदार घेराव किया। किसानों का आरोप है कि इस समय धान की रोपाई और सिंचाई का सीजन चल रहा है, लेकिन बिजली विभाग द्वारा बिना किसी सूचना के बार-बार कट लगाए जा रहे हैं। इससे खेतों में पानी नहीं पहुंच पा रहा और किसानों की फसलें सूखने की कगार पर हैं। प्रदर्शन के दौरान राजविंदर चहल ने अधिकारियों को चेतावनी देते हुए कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में तुरंत 8 घंटे निर्बाध बिजली आपूर्ति शुरू की जाए। उन्होंने बिजली विभाग को बुधवार तक का समय दिया है। यदि इस अवधि में बिजली व्यवस्था नहीं सुधरी तो वीरवार को फतेहाबाद में एसई और एक्सईएन कार्यालय का घेराव किया जाएगा। किसानों ने कहा कि सरकार ने किसानों को 8 घंटे बिजली देने का वादा किया था, लेकिन जमीनी स्तर पर उस वादे को पूरा नहीं किया जा रहा। विभाग की लापरवाही से किसान दोहरी मार झेल रहे हैं। एक तरफ महंगी डीजल, दूसरी तरफ बिजली की कमी। घेराव में रतिया और आसपास के गांवों से बड़ी संख्या में किसान शामिल हुए। प्रदर्शनकारियों ने बिजली विभाग और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। किसानों ने स्पष्ट किया कि यदि मांगें नहीं मानी गईं तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

डबवाली में सक्रिय महिला चोर गिरोह का भंडाफोड़, आठ आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ डबवाली

बिजली की तारें चोरी करते लोगों ने रंगे हाथों पकड़ा

पुलिस ने शहर में सक्रिय चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए आठ महिलाओं को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से एक हथियार भी बरामद किया गया है। आरोपी महिलाएं पंजाब के बठिंडा की है और उनके खिलाफ पंजाब व डबवाली में चोरी के केस दर्ज हैं। आरोपी महिलाओं ने चोरी करते रंगे हाथ पकड़े जाने पर स्थानीय पार्षद के कपड़े फाड़ दिए। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि डबवाली के बीएसएनएल मोबाइल टावर से पैनल बोर्ड एवं बिजली की तारें चोरी किए जाने की सूचना प्राप्त हुई थी। घटना के दौरान पार्षद दीपक कुमार एवं मोहल्ला निवासियों ने साहस दिखाते हुए महिलाओं को मौके पर पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस को तलाशी के दौरान उनके कब्जे से टावर का पैनल बोर्ड, बिजली की तारें तथा एक तेजधार दाती बरामद की।

डबवाली। गिरफ्तार चोर गिरोह की आरोपी महिलाएं।

छतरियां हत्याकांड का खुलासा, पांच काबू

- एक हजार रुपये के लेन-देन को गई युवक अशोक की हत्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस ने जिले के गांव छतरियां में एक युवक की हत्या करने के पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही है। उल्लेखनीय है कि एक हजार रुपये के लेन-देन को लेकर 15-16 आरोपियों द्वारा लाठी-डंडों से पीट-पीट कर अशोक कुमार की हत्या कर दी गई थी। बड़ागुड़ा थाना प्रभारी ने सोमवार को बताया कि बीती 12 जुलाई को गांव छतरियां निवासी अशोक कुमार की हत्या के संबंध में उसके भाई मुकेश कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। पुलिस के अनुसार, घटना वाले दिन मृतक अशोक कुमार, उसका भाई मुकेश और उनका चाचा खेत से पशुओं के लिए हरा चारा लेकर लौट रहे थे। इसी दौरान पहले से घात लगाए बैठे आरोपियों ने उनका रास्ता रोक लिया। जान बचाने के लिए मुकेश और उसका चाचा वहां से भागने में कामयाब रहे जबकि हमलावरों ने अशोक को पकड़ लिया और लाठियों व लोहे के पाइपों से बेरहमी से हमला कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। उपचार के दौरान सिविल अस्पताल में अशोक की मौत हो गई।

सिरसा। छतरियां हत्याकांड मामले में गिरफ्तार आरोपी। फोटो : हरिभूमि

आरोप : पुरानी रंजिश के चलते दिया अंजाम

प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि दोनों पक्षों के बीच एक हजार रुपये के लेन-देन को लेकर विवाद चल रहा था। हालांकि इस विवाद को लेकर ग्राम पंचायत में समझौता भी हुआ था, लेकिन दोनों पक्षों के बीच तनाव बना रहा। परिजनों का आरोप है कि आरोपियों ने पुरानी रंजिश के चलते सुनियोजित तरीके से वारदात को अंजाम दिया। इस मामले में पुलिस में बड़ागुढा थाना पुलिस ने 16/17 नामजद आरोपियों के खिलाफ हत्या समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। बड़ागुढ़ा थाना प्रभारी लाभ सिंह ने बताया कि जांच के दौरान पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव छतरियां निवासी साहब राम, संजय, यशपाल, विनय व संदीप के रुप में हुई है।

जीएसटी विभाग के खिलाफ व्यापारियों का प्रदर्शन

- आज दुकानें बंद करने का लिया फैसला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जीएसटी विभाग द्वारा व्यापारियों के प्रतिष्ठानों पर की जा रही छापेमारी के विरोध में सोमवार को आयरन टूल्स एवं ट्यूबवेल एसोसिएशन से जुड़े व्यापारियों ने सिरसा में एकत्रित होकर जीएसटी विभाग के खिलाफ रोष प्रदर्शन किया। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के जिला प्रधान हीरालाल शर्मा ने कहा कि व्यापारी देश और प्रदेश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। व्यापारी ईमानदारी से टैक्स देता है और उसी टैक्स से देश और प्रदेश का विकास होता है। इसलिए व्यापारियों का सम्मान होना चाहिए, उन्हें अनावश्यक रूप से परेशान नहीं किया जाना चाहिए। यदि किसी व्यापारी में कोई कमी है तो दो-चार अधिकारी जांच करें, साक्ष्य के आधार पर कार्रवाई करें, लेकिन दर्जनों अधिकारियों के साथ पूरे बाजार में भय का माहौल बनाना उचित नहीं है। मार को झेल ही नहीं पा रहा था कि अब जीएसटी विभाग द्वारा व्यापारियों को नाजायज तंग करने के लिए जो छापेमारी का तरीका अपनाया जा रहा है। व्यापारियों ने 21 जुलाई को अपनी-अपनी दुकानें बंद करने का फैसला लिया है।

सिरसा। जीएसटी विभाग के खिलाफ रोष प्रदर्शन करते व्यापारी। फोटो : हरिभूमि

प्रमुख मांग

व्यापार मंडल के प्रदेश उपाध्यक्ष आनंद बियानी ने कहा कि जीएसटी विभाग की जांच पहले भी होती रही है और आगे भी होती रहेगी। किसी भी व्यापारी को कानून से कोई आपत्ति नहीं है। यदि किसी व्यापारी से कोई गलती होती है तो नियमों के अनुसार कार्रवाई की जाए। आयरन-टूल्स एवं ट्यूबवैल्स एसोसिएशन के प्रधान अजय भारद्वाज ने कहा कि जीएसटी विभाग द्वारा छापामारी निंदनीय है। इस मौके पर व्यापार मंडल के जिला उपप्रधान अंजनी कनोडिया, जयप्रकाश भोलुसरिया, यश ग्रोवर, होलसेल गुड़ एवं खानशारी एसोसिएशन के प्रधान सुभाष शेरपुरा, कंवलजीत सिंह, द रिटेल मोबाइल एसोसिएशन के प्रधान विमल स्वामी आदि मौजूद रहे।

किसान नेता गुरनाम सिंह चढूनी की हिरासत की सूचना पर हाईवे जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को हटाया

भारतीय किसान यूनियन चढूनी ग्रुप के किसान नेता गुरनाम सिंह चढूनी को पेहवा पुलिस द्वारा हिरासत में लिए जाने की सूचना के बाद सोमवार को भूना क्षेत्र में किसानों ने विरोध प्रदर्शन किया। ढाणी भोजराज के करीब 10-12 किसान ढाणी गोपाल बस स्टैंड पर पहुंचे और सिरसा-चंडीगढ़ स्टेट हाईवे-2 पर लकड़ी, पत्थर व अन्य सामान रखकर जाम लगा दिया। अचानक लगाए गए जाम से दोनों ओर वाहनों की कतारें लग गईं और राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ा। हाईवे जाम होने की सूचना मिलते ही थाना प्रभारी विजेंद्र सिंह हुड्डा पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने प्रदर्शनकारियों से बातचीत कर उन्हें सड़क से हटाया और यातायात को दोबारा सुचारु कराया। इस दौरान पुलिस ने प्रदर्शन का नेतृत्व कर रहे चार किसानों को अपने साथ पुलिस वाहन में बैठाकर थाना भूना ले आई। प्रदर्शनकारियों में मांगेराम हसंगा, सतबीर गोदारा ढाणी भोजराज, जयपाल सिंह और रामकुमार सहित अन्य किसान शामिल रहे। किसानों का कहना था कि उन्हें किसान नेता गुरनाम सिंह चढूनी को पेहवा पुलिस द्वारा हिरासत में लिए जाने की सूचना मिली थी।

भूना। जाम लगाकर विरोध प्रदर्शन करते कुछ किसान।

सिरसा। विद्यार्थियों को स्वरोजगार की जानकारी देते विकास बिश्नोई।

विद्यार्थियों को स्वरोजगार व उद्यमिता के अवसरों की दी जानकारी

सिरसा। जिला रोजगार कार्यालय द्वारा आयोजित करियर गाइडेंस सप्ताह के अंतर्गत सोमवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (जीएसएसएस) बाजेका में करियर मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जिला एमएसएमई केंद्र सिरसा के प्रतिनिधि एवं औद्योगिक विस्तार अधिकारी विकास बिश्नोई ने विद्यार्थियों को स्वरोजगार एवं उद्यमिता के क्षेत्र में उपलब्ध संभावनाओं की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि 12वीं कक्षा के बाद नौकरी के साथ-साथ उद्यमिता भी बेहतर करियर विकल्प है। वर्तमान समय में स्वरोजगार न केवल रोजगार प्राप्त करने बल्कि रोजगार सृजित करने का भी प्रभावी माध्यम बन चुका है। विद्यार्थियों को विनिर्माण (मैन्युफैक्चरिंग), सेवा (सर्विसेज) तथा व्यापार (बिजनेस) क्षेत्रों में अपना उद्यम स्थापित करने की संभावनाओं से अवगत कराया गया।

प्रधानमंत्री अनुसूचित जाति अभ्युदय योजना के तहत 295 लाभार्थियों को मिलेगा रोजगार

एक करोड़ 47 लाख के 12 प्रोजेक्ट पर हुई चर्चा

अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल की अध्यक्षता में हुई जिला स्तरीय बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

प्रधानमंत्री अनुसूचित जाति अभ्युदय योजना के तहत जिला के 295 नागरिकों को रोजगार के अवसर मुहैया करवाए जाएंगे, जिससे न केवल वे स्वयं आत्मनिर्भर बनेंगे बल्कि प्रतिष्ठान स्थापित कर औरों को भी रोजगार देंगे। सोमवार को अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल की अध्यक्षता में हुई जिला स्तरीय परियोजना मूल्यांकन एवं कन्वर्जेन्स समिति की बैठक में एक करोड़ 47 लाख 50 हजार रुपये के 12 प्रोजेक्ट पर चर्चा हुई। जिला कल्याण अधिकारी राकेश कुमार ने बताया कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण और अन्त्योदय (सेवा) विभाग, हरियाणा द्वारा प्रधानमंत्री अनुसूचित जाति अभ्युदय योजना (पीएम-अजय योजना) संचालित की जा रही है।

सिरसा। समिति की बैठक लेते एडीसी अर्पित संगल। फोटो : हरिभूमि

वाणिज्यिक वाहन से आईटी प्रोजेक्ट तक शामिल

यह योजना अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम हरियाणा द्वारा संचालित की जाती है, इस स्कीम के अन्तर्गत सिरसा इस जिला कार्यालय द्वारा वाणिज्यिक वाहन खरीद, डिजिटल फ्रोटो स्टूडियो, कॉस्मेटिक शॉप, टी शर्ट प्रिंटिंग, ड्रोन, एआई, आईटी प्रोजेक्ट, सैलून, ब्यूटी पार्लर, क्लॉथ शॉप- हैंडलूम शॉप, फोटोस्टेट-ऑनलाइन वर्क शॉप, हाई टेक कार-बाइक वाशिंग सेंटर, इलेक्ट्रॉनिक शॉप, फ्लेक्स प्रिंटिंग शॉप जैसे कुल 12 प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए गए हैं। बैठक में इन सभी प्रोजेक्ट पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई है। बैठक में श्रवण बेनीवाल, प्रवीण, हरीश कुमार, कुलदीप सिंह, डॉ सज्जन कुमार, डॉ दर्शना सिंह, डॉ संजय सहित अन्य मौजूद रहे।

हरिभूमि
सहेली

हर किसी की जिंदगी में कोई ना कोई ऐसी घटना घटित होती है या वह किसी ऐसे बुरे अनुभव से गुजरता है, उसका जीवन पर गहरा असर पड़ता है, बहुत ही दुखदायी, पीड़ाजनक। लेकिन इसका असर पूरी जिंदगी भर रहे, इंसान अकेला होकर जीवन जीने लगे, उदासी-निराशा से घिरा रहे, यह स्थिति स्वयं के लिए चिंताजनक है। किसी भी दर्द-तकलीफ को जीवन का अंतिम सत्य नहीं मान लेना चाहिए।

किसी बुरे अनुभव का असर क्यों रहे जिंदगी भर

कवर स्टोरी

स्नेहा सिंह

जीवन में कभी-कभी कोई दर्दनाक घटना या बुरा अनुभव हमारे भीतर गहरे तक बैठ जाता है। यह बुरा अनुभव धोखा, असफल विवाह, विश्वासघात या किसी अपने का साथ छूट जाना हो सकता है। ये बातें केवल उस पल तक सीमित नहीं रहतीं, अकसर हमारे वर्तमान और भविष्य पर भी असर डालती हैं। हम भारी तनाव से घिर जाते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मानसिक तनाव और अवसाद से जूझ रहे लोगों में बड़ी संख्या ऐसे लोगों की होती है, जो अपने अतीत के कड़वे अनुभवों से बाहर नहीं निकल पाते।

नई आशाएं बनाए रखें

सवाल यह है कि क्या एक बुरा अनुभव ताउम्र के लिए एक फैसला हो जाती है? बिल्कुल नहीं। सावधानी जरूरी है, लेकिन डर के कारण जीवन के सारे दरवाजे बंद कर देना समझदारी नहीं है। यदि कभी कोई रिश्ता टूट गया, विश्वास बिखर गया या जीवन में कोई कठिन मोड़ आया, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आगे भी हर रास्ता ऐसा ही होगा। हर नया दिन नई आशाएं और संभावनाएं लेकर आता है। गहना का ही उदाहरण लें, उसकी अपने परिवार की पसंद से हार्दिक से अरेंज मैरिज हुई। हार्दिक पढ़ा-लिखा, सुलझा हुआ और उसे व्यवहार कुशल भी लगा। गहना ने बिना ज्यादा कुछ सोचे, रिश्ते के लिए हां कह दी। सगाई के कुछ ही महीनों बाद विवाह हो गया। लेकिन शादी के बाद हार्दिक का व्यवहार पूरी तरह बदल गया। वह गहना की भावनाओं की कोई परवाह नहीं करता था। देर रात घर लौटता, गहना से बातचीत नहीं करता, उसके हाथ का बना खाना नहीं खाता और हर समय दूरी बनाए रखता। पूरे एक साल तक गहना ने यह सब सहा, लेकिन एक दिन उसकी सहनशक्ति जवाब दे गई। उसने अपनी मां को फोन करके सारी बातें बताईं और बोली, 'अगर आप मुझे यहां से नहीं ले जाएंगी तो मैं किसी दिन अपनी जान दे दूंगी।' माता-पिता ससुराल आकर उसे अपने साथ ले गए। अंततः गहना और हार्दिक का तलाक हो गया, लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। मायके में भी उसे भाभी के तानों का सामना करना पड़ता। लगातार मानसिक पीड़ा से तंग आकर वह नौकरी खोजने के बहाने दूसरे शहर में शिफ्ट हो गई। वहां उसे बाहरी शांति तो मिली, लेकिन अकेलापन उसके साथ बना रहा। दोस्त उसे दोबारा जीवन शुरू करने और नया साथी चुनने की सलाह देते थे, लेकिन गहना अब किसी रिश्ते पर विश्वास करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही थी। वह अपने जीवन से हताश-निराश हो चुकी थी। लेकिन कुछ समय बाद उसने अपने आप को संभाला, वह अकेलेपन से बाहर आई। लोगों से नए रिश्ते बनाए, पुराने रिश्तों से भी जुड़ी। उसने एक अच्छी जॉब ही नहीं खोजी, एक अच्छा जीवन साथी भी खोजा। आज वह अपने पति के साथ सुखी वैवाहिक जीवन बीता रही है। उसका एक तीन साल का बेटा भी है।

अकेलेपन से ऐसे बचें

किसी बुरे अनुभव से गुजरा व्यक्ति प्रायः हताश-निराश होकर लोगों से खुद को दूर करके अपने आपको अकेला कर लेता है, यह सही नहीं है। आप अपनों के बीच बनी रहें। अपनों का साथ हमें सुरक्षा, अपनापन और भावनात्मक संबल देता है। याद करें, जब आप युवावस्था में थीं, तब सखी-सहेलियों से सभी तरह की बातें साझा करते हुए कभी अपने आपको कमजोर महसूस नहीं करती थीं। सहेलियों की सलाह पर हर दर्द का सामना करती थीं, अकेलापन महसूस नहीं करती थीं। लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, आप और आपकी सहेलियां अपने-अपने परिवार और जिम्मेदारियों में व्यस्त हो जाती हैं। आपकी बातें साझा करने वाला कोई नहीं रह जाता है, लेकिन आपके पास नए रिश्ते तो होते ही हैं, इनमें जो आपके करीब हैं, विश्वसनीय हैं, उनसे अपनी तकलीफें शेयर करें, इससे आप एक हल्कापन महसूस करेंगी।

करिए नई शुरुआत

किसी बुरे अनुभव या हादसे से गुजरकर अपने आपको अकेलेपन में मत धकेलिए। कुछ समय तो अकेलेपन की इच्छा एक शांति, राहत दे सकती है, लेकिन यह इच्छा हमेशा नहीं बनी रहती। कुछ समय बाद मन किसी अपने की आवाज, किसी अपने का स्पर्श, किसी के साथ और अपनापन तलाशने लगता है। इंसान रिश्तों के बीच रहकर ही जीवंत रहता है, खुश रहता है। इसलिए आपको कोई दर्द मिला है तो उसे जीवन का अंतिम सत्य मत मानिए। अपने मन को समय दीजिए, स्वयं को संभालिए और जब लगे कि दिल फिर से भरपूर जिंदगी जीने को तैयार है, तब जीवन को एक और अवसर दीजिए। याद रखिए, किसी बुरे अनुभव का असर जिंदगी भर नहीं रहता। जीवन हर मोड़ पर नई उम्मीद लेकर आपका इंतजार करता है। बस जरूरत होती है, अपने भीतर के विश्वास को जगाने की, नई ऊर्जा के साथ अपनी जिंदगी जीने की।

अकेलापन घेरता है कई बीमारियों से

हमें कभी भी लंबे समय तक अकेलेपन से नहीं घिरे रहना चाहिए। जीवन में कुछ समय तो एकांत अच्छा लगता है, लेकिन लंबे समय तक अकेले रहना व्यक्ति के स्वभाव और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए सही नहीं है। इस तरह की स्थितियों में धीरे-धीरे इंसान लोगों से दूर होने लगता है। उसके भीतर चिड़चिड़ापन, उदासी और निराशा घर करने लगती है। बाहर से तो सब सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर का खालीपन लगातार उसे कमजोर करता रहता है। मनोविज्ञान भी मानता है कि लंबे समय तक अकेलापन कई मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। इसलिए यदि आपको कोई भावनात्मक चोट मिली है तो उससे सबक लीजिए और अपने सुखी जीवन के सारे दरवाजे हमेशा के लिए बंद मत कीजिए। हर व्यक्ति एक जैसा नहीं होता। हर रिश्ता भी पिछले रिश्ते जैसा नहीं होता। थोड़ा समय लीजिए, अपने आपको संभालिए और फिर से लोगों पर, अपने आप पर विश्वास कीजिए। अच्छे साथी बनाइए। कभी-कभी एक सच्चा साथी जीवन के पुराने घावों पर मरहम की तरह काम करता है।

फिटनेस का नया साथी वियरेबल टेक्नोलॉजी

आज महिलाएं अपनी हेल्थ और फिटनेस को साइंटिफिक तरीके से समझना चाहती हैं। आइए, जानते हैं कि वियरेबल टेक्नोलॉजी किस प्रकार हेल्थ मैनेजमेंट को साइंटिफिक, ईजी और इफेक्टिव बनाती है?

फिटनेस गैजेट

मधु सिंह

अभी कुछ वर्षों पहले तक फिटनेस का मतलब केवल वजन कम करने या जिम जाने तक सीमित था, लेकिन आज महिलाएं अपनी संपूर्ण सेहत पर नजर रखती हैं, वियरेबल टेक्नोलॉजी के माध्यम से। दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, पुणे, बैंग्लुरु जैसे महानगरों में आज वर्किंग वूमेन और युवतियों के बीच वियरेबल टेक्नोलॉजी तेजी से पॉपुलर हुई है। स्मार्ट वॉच, फिटनेस बैंड, स्मार्ट रिंग, ये कुछ ऐसे उपकरण हैं, जो अब केवल फैशन एक्सेसरीज नहीं हैं, पर्सनल हेल्थ एडवाइजर का रूप ले चुके हैं।

साइंटिफिक और बॉडी के अनुकूल: वियरेबल टेक्नोलॉजी फिटनेस का ऐसा तरीका है, जो ज्यादा साइंटिफिक और शरीर के ज्यादा अनुकूल है। विशेषज्ञ मानते हैं कि पर्याप्त गुणवत्तापूर्ण नीति के बिना कोई फिटनेस कार्यक्रम सफल नहीं हो सकता। वियरेबल डिवाइस ये बताते हैं कि व्यक्ति कितनी देर नींद में रहा, कितनी बार नींद टूटी और कुल मिलाकर कितना आराम मिला? यदि लगातार नींद खराब हो रही है, तो समय रहते जीवनशैली में बदलाव किए जा सकते हैं।

मूवमेंट और एक्टिविटीज की मॉनिटरिंग: वियरेबल टेक्नोलॉजी शरीर के विभिन्न पहलुओं की लगातार निगरानी करती है और यूजर्स को उसकी लगातार जानकारी देती है। एक छोटी सी स्मार्ट वाच के जरिए हम यह जान जाते हैं कि सुबह घर से निकलने के बाद शाम को घर तक पहुंचने के पहले हम कितने कदम चल चुके होते हैं। दिनभर में हम कितनी कैलोरी खर्च कर चुके हैं। कितनी देर बैठे रहे या कितनी देर एक्टिव रहे, इस सबका हिसाब इस वियरेबल टेक्नोलॉजी के पास रहता है।

पीरियड्स का रिकॉर्ड और सलाह: वियरेबल टेक्नोलॉजी की बदौलत आज महिलाएं अपने पीरियड्स का रिकॉर्ड ही शुद्धता से नहीं रखतीं बल्कि वो इस चक्र के शुरू होने और उसके बीच और अंत तक के संकेतों की अच्छी तरह से रिव्यू करके इस कठिन समय को अपने अनुकूल ढालती हैं, क्योंकि वियरेबल टेक्नोलॉजी उन्हें बता देती है कि पीरियड्स कब शुरू हो रहे हैं, किस-किस तरह की परेशानी होगी, क्या करें कि परेशानी कम हो।

मेंटल हेल्थ के प्रति करती है अवेयर: महिलाओं पर काम, परिवार और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच मानसिक दबाव लगातार बढ़ता जा रहा है। ऐसे में नई पीढ़ी की स्मार्ट वॉच उनकी हृदय गति और अन्य संकेतों के आधार पर तनाव के स्तर का अनुमान लगाती है। कई डिवाइस तनाव बढ़ने पर गहरी सांस लेने या कुछ मिनटों तक आराम करने की सलाह देती है।

हर तरह के वर्कआउट का एनालिसिस: आज के स्मार्ट वॉच केवल चले गए कदम या आपकी दौड़ को ही नहीं मापती बल्कि योग, पिलेट्स, साइकिलिंग, तैराकी, नृत्य और हाई-इंटेंसिटी, इंटरवल ट्रेनिंग जैसे अनेक व्यायामों का अलग-अलग रिकॉर्ड रखती है, जिससे महिलाओं को यह समझने में आसानी होती है कि उनकी किस गतिविधि से वो अपनी कितनी कैलोरी बर्न कर रही हैं। इससे फिटनेस प्लान बनाने में आसानी होती है।

करती है मोटिवेट भी: अकसर लोग कुछ दिनों तक व्यायाम करने के बाद अपना उत्साह खो देते हैं। लेकिन वियरेबल डिवाइस लगातार आपको लक्ष्य पूरा होने पर बधाई देती है, बार-बार लक्ष्य पूरा करने को याद दिलाती है, लगातार रिपोर्ट देती है। यानी वह बिना रुके आपको अपनी फिटनेस मेंटेन रखने के लिए इंस्पायर करती रहती है।

बारिश के मौसम में उमस भरी गर्मी, अधिक नमी और सीलन के कारण अकसर घर में से बदबू आती रहती है। इसे दूर करने के लिए आप कुछ कारगर उपाय आजमा सकती हैं।

बारिश के मौसम में भीना-भीना महकेगा घर

साज-सज्जा

निकिता गुप्ता

बारिश के मौसम में नमी बढ़ने की वजह से घर में से अकसर सीलन की बदबू आती रहती है। लगातार बारिश के कारण घर के कोनों, अलमारियों, पर्दों और फर्नीचर में नमी जमा हो सकती है, जिससे घर के भीतर असहज महसूस होने लगता है। ऐसे में घर को साफ, ताजा और खुशबूदार बनाए रखना जरूरी हो जाता है। कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से मानसून में भी घर को फ्रेश और महकता हुआ रखा जा सकता है।

रखें पर्याप्त वेंटिलेशन: मानसून में घर के अंदर ताजी हवा का आना बहुत जरूरी है। जब भी मौसम साफ हो, खिड़कियां और दरवाजे कुछ समय के लिए खोल दें ताकि घर में हवा का प्रवाह बना रहे। इससे नमी कम होती है और बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया और फंफूदी पनपने की संभावना घट जाती है।

नियमित करें सफाई: फर्श, फर्नीचर और घर के कोनों की नियमित सफाई करें। गीले कपड़े से सफाई करने के बाद जगह को अच्छी तरह सूखने दें।

पर्दों-कुशन कवर की सफाई: बारिश के मौसम में कपड़े नमी को जल्दी सोख लेते हैं, जिससे उनमें सीलन की गंध आने लगती है। इसलिए पर्दों, कुशन कवर और बेडशीट्स को समय-समय पर धोती रहें।

नेचुरल फ्रेशनर: अलमारी और स्टोरेज एरिया में अकसर सीलन की गंध जमा हो जाती है। इसके लिए छोटे कपड़े की पोटली में लौंग, दालचीनी या सूखे फूल रखे जा सकते हैं।

इनडोर प्लांट्स: कुछ इनडोर प्लांट्स, घर की हवा को ताजा और खुशबूदार रखने में मदद कर सकते हैं। मनी प्लांट, स्नेक प्लांट और पीस लिली जैसे पौधे घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ-साथ वातावरण को भी बेहतर बनाते हैं।

सुगंधित मोमबत्तियां: सुगंधित मोमबत्तियां भी घर को खुशबूदार बनाने का आसान और सबसे प्रभावी तरीका हैं। शाम के समय कुछ देर के लिए हल्की खुशबू वाली मोमबत्तियां जलाई जा सकती हैं। इससे घर में खुशबूदार माहौल बनता है।

एसेंशियल ऑयल्स: लैवेंडर, लेमनग्रास, पुदीना या ऑरेंज जैसे एसेंशियल ऑयल्स मानसून में घर को खुशबूदार बनाने का अच्छा विकल्प हो सकते हैं। इन्हें डिफ्यूजर में डालकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इनकी हल्की और प्राकृतिक खुशबू घर के माहौल को महक से भर देती है।

नमी को नियंत्रित रखें: मानसून में केवल खुशबू फैलाना ही काफी नहीं है, बल्कि नमी को नियंत्रित रखना भी जरूरी है। यदि संभव हो तो डीह्यूमिडिफायर या नमी सोखने वाले उत्पादों का उपयोग किया जा सकता है। इससे घर लंबे समय तक फ्रेश बना रहता है।

नीबू-बेकिंग सोडा: घर की बदबू दूर करने के लिए नीबू और बेकिंग सोडा काफी प्रभावी माने जाते हैं। एक कटोरी में बेकिंग सोडा कमरे के किसी कोने में रखें। यह हवा में मौजूद गंध को सोखने में मदद करता है। एक बाउल में नीबू को काटकर रख सकती हैं। नीबू की ताजगी भरी खुशबू घर के वातावरण को फ्रेश महसूस कराती है।

अंत में कहा जा सकता है कि मानसून में थोड़ी-सी अतिरिक्त देखभाल से घर को साफ, खुशबूदार और ताजगी भरा रखा जा सकता है। नियमित सफाई, प्राकृतिक खुशबू और उचित वेंटिलेशन जैसे छोटे-छोटे उपाय घर के माहौल को पूरी तरह बदल सकते हैं। इससे न केवल घर सुंदर लगता है, बल्कि परिवार के सभी सदस्य भी अधिक आरामदायक और सकारात्मक महसूस करते हैं।

(होम केयर एक्सपर्ट मिशाल गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

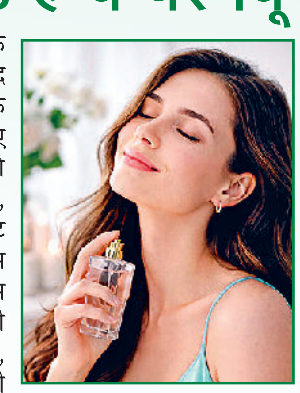
मानसून में फ्रेश फीलिंग के लिए परफेक्ट हैं ये परफ्यूम फ्रेगरेंस

सजेशन

श्रुति आयंगर

बारिश के मौसम में बढ़ी हुई ह्यूमिडिटी, उमस और पसीने की वजह से परफ्यूम की खुशबू जल्दी फीकी पड़ सकती है। ऐसे में सही फ्रेगरेंस चुनना जरूरी हो जाता है। अगर आप चाहती हैं कि इस सीजन में भी दिनभर आप फ्रेश, कॉन्फिडेंट और महकती रहें, तो हल्की, रिफ्रेशिंग और लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू को अपनी परफ्यूम कलेक्शन में शामिल करें। सही फ्रेगरेंस न सिर्फ पूरे दिन ताजगी का एहसास बनाए रखती है, बल्कि आपके स्टाइल और पर्सनालिटी को भी एक खास पहचान देती है। आइए जानते हैं ऐसी फ्रेगरेंस के बारे में, जो मानसून के दौरान भी आपके लुक को और इंप्रेसिव बना सकती है।

व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस: अगर आपको हल्की लेकिन लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू पसंद है, तो व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकती है। इसकी सॉफ्ट, क्लीन और एलिगेंट महक मानसून की उमस में भी पूरे दिन फ्रेशनेस बनाए रखती है। यही वजह है कि यह ऑफिस, कॉलेज जाने वाली ही नहीं डेली यूज के लिए भी महिलाओं की पसंदीदा फ्रेगरेंस में शामिल है।



एक्वा फ्रेगरेंस: मानसून के दौरान यूज किए जाने वाले परफ्यूम्स में एक्वा फ्रेगरेंस भी सबसे पसंदीदा चॉइस में से एक मानी जाती है। इसकी खुशबू समुद्री हवा और बारिश की फुहारों जैसी ताजगी का एहसास कराती है। अगर आपका दिन भाग-दौड़ भरा रहता है, तो यह फ्रेगरेंस आपको लंबे समय तक फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस कराने में मदद करेगी।

सिट्रस फ्रेगरेंस: नीबू, संतरा, बर्गामोट और ग्रेपफ्रूट जैसे सिट्रस नोट्स वाली फ्रेगरेंस, मानसून के लिए बेहतरीन मानी जाती है। इनकी हल्की और रिफ्रेशिंग खुशबू दिनभर आपको तरोताजा महसूस कराती है और आपकी एनर्जी बनाए रखने में मदद करती है। यह डेली वियर के लिए भी एक अच्छा विकल्प है।

ग्रीन टी फ्रेगरेंस: अगर आपको बहुत तेज खुशबू पसंद नहीं है, तो ग्रीन टी फ्रेगरेंस जरूर ट्राई करें। इसकी नेचुरल, हल्की और सुकून देने वाली महक मानसून के मौसम के लिए एकदम उपयुक्त मानी जाती है। यह पूरे दिन फ्रेश फील कराने के साथ-साथ मन को भी तरोताजा रखती है।

जैस्मिन फ्रेगरेंस: फ्लोरल खुशबू पसंद करने वाली महिलाओं के लिए जैस्मिन फ्रेगरेंस एक एवरग्रीन चॉइस है। इसकी भीनी-भीनी महक हर मौके पर आपकी पर्सनालिटी में एलिगेंट टच जोड़ती है। चाहे ऑफिस हो, आउटिंग हो या कोई खास अवसर, यह फ्रेगरेंस आपको अलग पहचान देती है।

बारिश के मौसम में कुछ लोग अकसर डल फील करते हैं। इसके साथ ही थकान, मूड स्विंग्स, अकेलापन भी महसूस होता है। ये लक्षण मानसून ब्लूज के हो सकते हैं। इसके क्या कारण हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं, जानिए।

अकसर फील करती हैं डलनेस-थकान कहीं आप मानसून ब्लूज का शिकार तो नहीं!

सीजनल हेल्थ

नम्रता उपाध्याय
क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट

बारिश के मौसम में रिमझिम फुहारें जहां तन को ठंडक पहुंचाती हैं, वहीं कई बार मन की उदासी का कारण भी बनने लगती हैं। मानसून के दौरान कई लोगों को उदासी और बेवजह डलनेस, थकान का अनुभव होता रहता है। बायोमेड सेंट्रल की रिपोर्ट के अनुसार क्लाइमेट चेंजेज का हमारे मूड पर गहरा प्रभाव देखने का मिलता है। इससे अधिकतर लोगों को स्ट्रेस और एंग्जाइटी का सामना करना पड़ता है और वे दिनभर परेशान और उदास रहते हैं।

मानसून ब्लूज का असर

इस मौसम के चलते कई लोगों को मानसिक तौर पर कई प्रकार के बदलावों का सामना करना पड़ता है, जिसका असर उनकी वर्क प्रोडक्टिविटी और ओवरऑल हेल्थ पर भी नजर आने लगता है। बारिश के दिनों में सन एक्सपोजर की कमी के चलते शरीर में विटामिन डी की मात्रा घट जाती है और शरीर में मूड बूस्टर न्यूरोट्रांसमीटर प्रभावित होने लगता है, जिसका असर इटिंग हैबिट्स, नींद और डाइजेशन के साथ ही हमारे कंसंट्रेशन पर भी नजर आने लगता है, जिससे गुस्सा और चिड़चिड़ापन भी बढ़ जाता है। इस समस्या को मानसून ब्लूज कहा जाता है।

मूड खराब होने के कारण

बारिश के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार होने की कई वजहें हैं।

सूरज की कम रोशनी: इन दिनों सूरज की रोशनी हमें कम मिल पाती है, जिसके कारण बॉडी में विटामिन डी की कमी हो जाती है। इससे थकावट, कमजोरी और चिड़चिड़ापन महसूस होने लगता है।

बचाव के उपाय: मानसून के दौरान हमें कम धूप मिलने से शरीर में 'सेरोटोनिन' (खुशी देने वाला हार्मोन) का स्तर भी कम हो जाता है। इसके उलट 'मेलाटोनिन' (नींद लाने वाला हार्मोन) का स्तर बढ़ सकता है, जिससे मूड स्विंग्स और सुस्ती होती है। इससे बचने के लिए अंधेरे में बैठने से बचें। दिन के समय घर के खिड़की-दरवाजे खुले रखें, ताकि घर में पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी आए। रोशनी के लिए इनडोर लाइट्स की मदद लें और खाली वक्त में किताबें पढ़ें या कोई भी पसंदीदा एक्टिविटीज को करें।

फिजिकली एक्टिव न होना: बारिश के दिनों में आउटडोर वर्कआउट की कमी से स्ट्रेस का सामना करना पड़ता है, जिसके चलते शरीर में कार्टिसोल का स्तर बढ़ने लगता है, जिससे नींद नहीं आती है।

बचाव के उपाय: मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए रोजाना भरपूर नींद लें। ऐसा करने से मन को शांति और सुकून की प्राप्ति होती है। इससे शरीर एक्टिव रहता है और आलस से मुक्ति मिलती है। साथ ही बारिश के मौसम में अगर बाहर या जिम जाना संभव नहीं, तो घर पर ही हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें। सुबह स्ट्रेचिंग और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से मेंटल हेल्थ को मजबूत बनाएं।

डाइट में करें बदलाव: बारिश के दिनों में अकसर लोग फ्राइड फूड्स खाने लगते है, जिससे शरीर में पोषण की कमी बढ़ जाती है और एंप्टी कैलोरीज इनटेक बढ़ने लगता है। इस वजह से इनडाइजेशन और मूड स्विंग की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में बाहर से जंक फूड खाने के बजाय मूड बूस्ट करने वाली ताजी सब्जियों और फलों का सेवन करें, घर का ताजा खाना खाएं।

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

खबर संक्षेप

होटल में चल रहे देह व्यापार का भंडाफोड़, संचालक काबू

फतेहाबाद। जिले के शहर टोहाना में अनैतिक गतिविधियों और नशीले काले कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत थाना शहर टोहाना पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर भूना रोड स्थित होटल पेरिस में औचक छापेमारी कर चल रहे देह व्यापार के धंधे का पर्दाफाश किया है। पुलिस ने मौके से होटल संचालक जींद के गांव कालवान निवासी राजीव शर्मा को गिरफ्तार किया है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि पुलिस को पुख्ता खबर मिली थी कि भूना रोड पर पुरानी पुन्नी फैक्टरी के पास स्थित होटल पेरिस में अनैतिक गतिविधियां चलाई जा रही हैं। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने तुरंत रणनीति बनाकर होटल में दबिश दी। रेड के दौरान होटल के कमरे से एक महिला और एक युवक संदिग्ध अवस्था में मिले।

कृषि यंत्रों के लाभार्थियों का ड्रॉ, समिति गठित

सिरसा। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल की अध्यक्षता में सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में जिला स्तरीय कार्यकारी समिति एसएमएएम की बैठक आयोजित की गई। बैठक में वर्ष 2026-27 के तहत कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए प्राप्त आवेदनों की समीक्षा करते हुए पात्र किसानों के चयन के लिए ड्रॉ निकाला गया। यह ड्रा रोटावेटर व लेजर लैंड लेवलर मशीनों के लिए निकाला गया। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने बताया कि व्यक्तिगत श्रेणी में कृषि यंत्रों के लिए 11,871 आवेदन प्राप्त हुए हैं। निदेशालय से प्राप्त लक्ष्य के अनुसार 1,590 रोटावेटर तथा 1,124 लेजर लैंड लेवलर मशीनों के लिए लाभार्थियों का चयन ड्रॉ के माध्यम से किया गया। साथ ही निर्णय लिया गया कि चयनित लाभार्थियों के बाद प्रतीक्षा सूची भी तैयार की जाएगी। रोटावेटर के लिए 4838 तथा लेजर लैंड लेवलर के लिए 3862 आवेदन प्राप्त हुए थे।

घर से टोंटियां, कॉपर वायर चोरी का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने घर में चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एबीवीटी स्टाफ प्रभारी ने बताया कि जीटीएम कॉलोनी निवासी सतपाल ने सिविल लाइन थाना में शिकायत दी थी कि वह अपने परिवार के साथ नोएडा गया हुआ था। 24 जून को वापस सिरसा लौटने पर उसने देखा कि घर की खिडक़ी टूटी हुई थी। घर के बाथरूमों की टोंटियां, कॉपर वायर, मिक्सर सहित अन्य सामान गायब था। शिकायत के आधार पर सिविल लाइन थाना में चोरी का मामला दर्ज कर जांच एबीवीटी स्टाफ को सौंपी गई। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी रोहित को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान रोहित के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार आरोपी से पूछताछ की जा रही है।

उत्तरी घग्गर नहर से मोटर और पाइपलाइन के माध्यम से पानी चोरी

शिकायत के बाद जागा विभाग, नहर से पानी चोरी में लगी पाइपलाइन उखाड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रानियां

ओटू हेड से गांव फिरोजाबाद रोड पर उत्तरी घग्गर नहर (एनजीसी) से मोटर और पाइपलाइन के माध्यम से पानी चोरी किए जाने की शिकायत के बाद नहरी विभाग ने कार्रवाई करते हुए सडक़ के नीचे बिछाई गई चार इंच की अवैध पाइपलाइन उखाड़ दी। मामले में एक ही परिवार के दो पक्ष आमने-सामने आ गए हैं और दोनों ने एक-दूसरे पर गंभीर आरोप लगाए हैं। गांव फिरोजाबाद निवासी जसवंत सिंह और हरकिशन लाल ने आरोप लगाया कि गांव के ओटू हेड से कुछ दूरी पर लंबे समय से सडक़ के नीचे चार इंच की पाइपलाइन बिछाकर बिजली की मोटर के माध्यम से उत्तरी घग्गर नहर (एनजीसी) का पानी खेतों की सिंचाई के लिए उठाया जा रहा था। उनका कहना है कि पहले भी संबंधित अधिकारियों को शिकायत दी गई थी, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। इसके बाद संबंधित विभाग के कार्यकारी अभियंता संदीप शर्मा को शिकायत करने पर विभाग ने मौके पर पहुंचकर अवैध पाइपलाइन उखाड़ दी।

रानियां। उत्तरी घग्गर नहर से पानी चोरी मे इस्तेमाल पाइप को उखाड़ते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

एसडीओ का शिकायत पर त्वरित एक्शन

नहरी विभाग के एसडीओ रविंद्र कुमार ने बताया कि विभाग को उत्तरी घग्गर नहर से पानी चोरी की शिकायत मिली थी। शिकायत मिलते ही विभागीय टीम को मौके पर भेजा गया और चार इंच की अवैध पाइपलाइन उखाड़ दी गई। उन्होंने बताया कि संबंधित जिलेदार से रिपोर्ट तलब की गई है। रिपोर्ट प्राप्त होने के बाद नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

शिकायतकर्ताओं ने लगाए अवैध कब्जे के आरोप

शिकायतकर्ताओं ने यह भी आरोप लगाया कि संबंधित लोगों ने नहरी विभाग की भूमि पर अवैध कब्जा कर रखा है, बिजली की चोरी की जा रही है तथा अवैध रूप से लाखों रुपये की मिट्टी का खनन कर बेचा गया है। उन्होंने पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की मांग की है। दूसरी ओर मनोहर लाल ने सभी आरोपों को निराधार और पारिवारिक रंजिश से प्रेरित बताया। उन्होंने कहा कि उनकी सिंचाई मोटर खराब होने के कारण फसल सूखने की स्थिति में थी। इसी वजह से उन्होंने सोमवार सुबह कुछ समय के लिए नहर से पानी उठाया। उन्हें जानकारी नहीं थी कि ऐसा करना नियमों के विरुद्ध है। विभाग के अधिकारियों का फोन आने के बाद उन्होंने तत्काल मोटर बंद कर दी। मनोहर लाल ने नहरी विभाग की भूमि पर अवैध कब्जे के आरोपों को भी खारिज करते हुए कहा कि उनका परिवार वर्ष 1980 से उक्त स्थान पर रह रहा है तथा उनके दादा ने यह जमीन खरीदी थी। यदि किसी को कोई आपत्ति है तो सक्षम विभाग से पैमाइश कराई जा सकती है। उन्होंने अवैध खनन के आरोपों को भी पूरी तरह झूठा और रंजिशपूर्ण बताया।

विजय सिंह देहडू हुए इनेलो में शामिल

सुनैना चौटाला ने पटका पहनाकर किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद के गांव सरवरपुर में इनेलो परिवार को उस समय बड़ी मजबूती मिली, जब भाजपा के वरिष्ठ कार्यकर्ता विजय सिंह देहडू ने अपने पूरे परिवार सहित भारतीय जनता पार्टी छोडक़र इनेलो की सदस्यता ग्रहण की। इस अवसर पर इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने विजय सिंह देहडू को इनेलो का पटका पहनाकर पार्टी में सम्मानपूर्वक शामिल किया। इस अवसर पर उपस्थित ग्रामीणों और कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए सुनैना चौटाला ने कहा कि आज फतेहाबाद जिले सहित पूरे हरियाणा में इनेलो संगठन लगातार मजबूत हो रहा है। गांव-गांव से लोग पार्टी की नीतियों और जनहितैषी विचारधारा से प्रभावित होकर स्वेच्छा से इनेलो परिवार से जुड़ रहे हैं। इस मौके पर इनेलो जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ोली, बीसी सेल जिला प्रधान भागी राम सोनी, हलका प्रधान अंगद ढिंगसरा, चिकित्सक सेल अध्यक्ष नफे सिंह, लक्ष्मी देहडू, अजय मांजू, सुशीला पिलानिया आदि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। विजय सिंह देहडू का स्वागत करते सुनैना चौटाला।

अग्रवाल वैश्य समाज रतिया कार्यकारिणी का विस्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

अग्रवाल वैश्य समाज रतिया विधानसभा की मीटिंग अध्यक्ष लवकेश मित्तल की अध्यक्षता में आयोजित की गई जिसमें मुख्य अतिथि के तौर पर जिला अध्यक्ष राजेंद्र मित्तल, विशेष अतिथि के रूप में विपिन गोयल ने भाग लिया। इस मीटिंग में अध्यक्ष लवकेश मित्तल ने सभी सदस्यों से विचार विमर्श करने के बाद अपनी कार्यकारिणी का विस्तार किया जिसमें प्रहलाद मित्तल को संरक्षक, जनक राज गोयल को सह संरक्षक नियुक्त किया गया। इसके अलावा सोमनाथ गर्ग वरिष्ठ उप प्रधान, सुरेश गर्ग, संजय गर्ग, रिंकू जिंदल, नितेश जिंदल सीए उप प्रधान, हिमांशु गर्ग महासचिव, मनीष सिंगला कोषाध्यक्ष, रवि जैन सह सचिव, नितिन जैन को सोशल मीडिया प्रभारी नियुक्त किया है। मीटिंग में जिला अध्यक्ष राजेंद्र मित्तल ने बताया अग्रवाल वैश्य समाज का के पदाधिकारियों का संगठन संवाद कार्यक्रम 26 जुलाई को फतेहाबाद में आयोजित किया जाएगा।,

रोटरी क्लब फतेहाबाद टाउन ने सेक्टर में पौधारोपण कर मनाया वन महोत्सव, दिया पर्यावरण का संदेश

फतेहाबाद। पर्यावरण संरक्षण और हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से रोटरी क्लब फतेहाबाद टाउन द्वारा आज हुडा सेक्टर-3 में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रजातियों के छायादार और फलदार पौधे लगाए गए, साथ ही सदस्यों ने इन पौधों की नियमित देखभाल और सुरक्षा का संकल्प भी लिया। समारोह में बतौर मुख्य अतिथि पीडीजी गुलबहार सिंह रिटोल, डायरेक्टर कर्नल एचएस सिद्धू, क्लब प्रधान रणजीत सिंह धालीवाल, अरविंद्र कौर, सचिव महेश नागपाल और कोषाध्यक्ष मदन गेरा, सहायक गर्वनर अंकित गेरा के नेतृत्व में पौधारोपण किया गया। वक्ताओं ने कहा कि लगातार बदल रहे मौसम और बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए पर्यावरण का संतुलन बनाए रखना आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत बन चुका है। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे न केवल हमें शुद्ध ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, बल्कि हमारी आने वाली पीढ़ियों के उज्ज्वल और स्वस्थ भविष्य का आधार भी हैं। रोटरी क्लब समय-समय पर ऐसे सामाजिक और पर्यावरण हितैषी कार्य आयोजित करके समाज को जागरूक करने का प्रयास करता रहता है। इस दौरान क्लब के सभी सदस्यों ने आम जनता से भी अपील की कि वे अपने आसपास कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएं और उसकी सही देखभाल करें। इस अवसर पर गुरप्रीत सिंह, विजय मेहता, रितेश मुंजाल, आलोक मुखी, लवकेश लूथरा, राज मेहता, कपिल मेहता, संदीप रहेजा, हरीश झांब, विकास कड़वासरा, रवि कड़वासरा, सत्यवान, हरजंट सिंह, हंसराज भादू और अशोक बत्रा सहित क्लब के अनेक गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

भूना की अंडर-17 टीम बनी चैंपियन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

गांव जांडली कलां में आयोजित खंड स्तरीय विद्यालय खेल प्रतियोगिता में न्यू सन राइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल, भूना की अंडर-17 बालिका बैडमिंटन टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। टीम की खिलाड़ी मल्लिका खिचड़, समरदीप और देविका खिचड़ ने बेहतरीन तालमेल, आत्मविश्वास और उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन कर विद्यालय को खिताब दिलाया। इस जीत के साथ टीम ने जिला स्तरीय विद्यालय खेल प्रतियोगिता के लिए अपना स्थान पक्का कर लिया है और अब खंड भूना का प्रतिनिधित्व करेगी। प्रतियोगिता में मिली इस उपलब्धि पर विद्यालय में खुशी का माहौल है। विद्यालय की डायरेक्टर अजय रेवड़ी, प्राचार्या नेहा रेवड़ी, ज्योति रेवड़ी, रेणु रेवड़ी, वाइस प्रिंसिपल कविता,संजय रेवड़ी, सतपाल सिंह, मुनीश, हरदीप गोदारा, भजन लाल, प्रवीण शर्मा, निर्मल कम्बोज, गीता, अमन, एकता, संजना फगेडिया, नवनीत सिंह तथा सुरेंद्र खिचड़ ने विजेता खिलाडिय़ों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। साथ ही जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भी बेहतर प्रदर्शन करने के लिए शुभकामनाएं दीं।

भूना। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

स्कूली समय में गायब हुए दो छात्र बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के गांव बोस्ती के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय से संदिग्ध परिस्थितियों में गायब हुए दो स्कूली छात्रों को थाना सदर टोहाना पुलिस ने अपनी तत्परता और सूझबूझ से सकुशल तलाश कर लिया है। पुलिस ने कानूनी औपचारिकताएं पूरी करने के बाद दोनों बच्चों को सुरक्षित उनके परिजनों के हवाले कर दिया। खोए हुए बच्चों को सही-सलामत पाकर परिजनों के चेहरे खिल उठे और उन्होंने पुलिस की इस त्वरित कार्रवाई व संवेदनशीलता के लिए उनका आभार जताया। थाना सदर टोहाना प्रभारी निरीक्षक साधुराम ने बताया कि 18 जुलाई को पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव बोस्ती के सरकारी स्कूल में पढऩे वाले दो छात्र विद्यालय समय के दौरान बिना किसी को बताए अचानक लापता हो गए हैं। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने बिना समय गंवाए गांव बोस्ती निवासी प्रमोद कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया और बच्चों की तलाश शुरू कर दी। एसपी निकिता खट्टर के दिशा-निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए पुलिस ने तुरंत अलग-अलग टीमों का गठन किया। पुलिस टीमों ने संभावित स्थानों, बस अड्डों और रेलवे स्टेशनों पर लगातार खोजबीन की। तकनीकी सहायता और स्थानीय सूचनाओं के बेहतर समन्वय के चलते पुलिस ने कुछ ही समय में दोनों छात्रों को सुरक्षित ट्रेस कर बरामद कर लिया।

फतेहाबाद। दोनों छात्रों को परिजनों को सौंपते पुलिस कर्मचारी।

अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन फतेहाबाद के जिला उपाध्यक्ष बने अनिल गोयल

फतेहाबाद। अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन, फतेहाबाद इकाई के संगठन विस्तार के तहत समाजसेवी अनिल गोयल को जिला उपाध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया है। उनकी नियुक्ति पर अग्रवाल समाज में हर्ष का माहौल है। संगठन के पदाधिकारियों एवं समाज के गणमान्य लोगों ने उन्हें नई जिम्मेदारी मिलने पर बधाई देते हुए सफल कार्यकाल की शुभकामनाएं दीं। नवनियुक्त जिला उपाध्यक्ष अनिल गोयल ने संगठन के प्रदेशाध्यक्ष विपिन गोयल, फतेहाबाद जिला अध्यक्ष राजेश गर्ग एवं जिला महामंत्री मुकेश बंसल सहित संगठन के राष्ट्रीय पदाधिकारियों का विशेष आभार व्यक्त करते हुए कहा कि संगठन ने उन पर जो विश्वास जताया है, उसे वे पूरी ईमानदारी, निष्ठा और समर्पण के साथ निभाएंगे। उन्होंने कहा कि अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन समाज के हितों की रक्षा, सामाजिक एकता, शिक्षा, सेवा एवं युवा जागरूकता के क्षेत्र में निरंतर सराहनीय कार्य कर रहा है और वे भी संगठन की गतिविधियों को जन-जन तक पहुंचाने में सक्रिय भूमिका निभाएंगे। अनिल गोयल ने कहा कि अग्रवाल समाज की एकजुटता ही उसकी सबसे बड़ी शक्ति है। संगठन के माध्यम से समाज के प्रत्येक वर्ग को साथ लेकर सामाजिक, शैक्षणिक एवं जनकल्याणकारी कार्यों को और अधिक गति दी जाएगी। उन्होंने युवाओं को संगठन से जोडने तथा समाज में आपसी भाईचारे और सहयोग की भावना को मजबूत करने का भी संकल्प व्यक्त किया।

न्यूज डायरी

इनडोर बास्केटबॉल ग्राउंड की मांग को लेकर खिलाड़ियों ने विधायक सरदार जरनैल सिंह को सौंपा ज्ञापन

रतिया। रतिया के बास्केटबॉल खिलाडिय़ों ने आज विधायक जरनैल सिंह से मुलाकात की और उन्हें मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर रतिया में आधुनिक सुविधाओं से युक्त इनडोर बास्केटबॉल ग्राउंड के निर्माण की मांग की। खिलाडिय़ों ने ज्ञापन के माध्यम से बताया कि रतिया क्षेत्र में बास्केटबॉल की अपार प्रतिभाएं मौजूद हैं, लेकिन आधुनिक खेल सुविधाओं और इनडोर स्टेडियम के अभाव में खिलाडिय़ों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि यदि रतिया में इनडोर बास्केटबॉल ग्राउंड का निर्माण किया जाता है तो स्थानीय खिलाडिय़ों को बेहतर प्रशिक्षण, अभ्यास और प्रतियोगिताओं की सुविधा मिलेगी, जिससे वे जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर बेहतर प्रदर्शन कर सकेंगे।

लाली की अमृत वाटिका बनी पर्यावरण संरक्षण की मिसाल, पर्यावरण प्रेमी ने किया अवलोकन

रतिया। ग्राम पंचायत लाली के श्मशान घाट परिसर में विकसित की गई अमृत वाटिका आज पर्यावरण संरक्षण और सामुदायिक सहभागिता का उत्कृष्ट उदाहरण बन चुकी है। पर्यावरण प्रेमी हरनाम सिंह बिश्नोई विशेष रूप से अमृत वाटिका में लगाए गए पौधों, हरियाली और विकसित किए गए सुंदर परिसर का निरीक्षण करने के लिए लाली पहुंचे। इस अवसर पर जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली तथा समाजसेवी आत्म प्रकाश मैहता ने उनका स्वागत किया और पूरे श्मशान घाट परिसर का भ्रमण करवाया। उन्होंने अमृत वाटिका में लगाए गए विभिन्न प्रकार के छायादार, फलदार एवं सजावटी पौधों, उनकी देखभाल की व्यवस्था, स्वच्छता, हरियाली तथा परिसर में किए गए सौंदर्यीकरण कार्यों की विस्तार से जानकारी दी।

सुरजेवाला का बयान दलित समाज के आत्मसम्मान पर चोट, तुरंत माफी मांगें : बलविंदर चौहान

फतेहाबाद। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और राज्यसभा सांसद रणदीप सुरजेवाला द्वारा दलित समाज को लेकर दी गई विवादित टिप्पणी पर रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (अंबेडकर) ने सख्त रुख अपनाया है। पार्टी के जिला अध्यक्ष बलविंदर चौहान ने सुरजेवाला के बयान की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए इसे दलित, वंचित और शोषित समाज की गरिमा व आत्मसम्मान पर सीधा हमला करार दिया है। पार्टी के जिला अध्यक्ष बलविंदर चौहान ने कहा कि वाल्मीकि, धानक, रविदासिया और अन्य शोषित समाजों के शिक्षित युवाओं को रोजगार देने के नाम पर कूड़ा उठाने की सलाह देना कांग्रेस पार्टी की दलित विरोधी और जातिवादी मानसिकता को उजागर करता है।उन्होंने ने रणदीप सुरजेवाला से अपना बयान तुरंत वापस लेने और पूरे दलित समाज से सार्वजनिक रूप से बिना शर्त माफी मांगने की मांग की है। चौहान ने चेतावनी देते हुए कहा कि यदि सुरजेवाला ने जल्द ही अपने बयान पर माफी नहीं मांगी, तो उनकी पार्टी पूरे जिले और प्रदेश स्तर पर कांग्रेस और रणदीप सुरजेवाला के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन करेगी और उनके पुतले फूंकेगी।

दिव्यांग विद्यार्थियों को शिक्षा में सहयोग जरूरी: सैनी

सिरसा। आरकेजे श्रवण एवं वाणी नि:शक्तजन कल्याण केंद्र में बाबा सरसाईनाथ बुक बैंक वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा सामाजिक सेवा का अनुकरणीय कार्य किया गया। ट्रस्ट की ओर से केंद्र में पढने वाले सभी 92 विद्यार्थियों को 250 कॉपियां एवं रजिस्टर वितरित किए गए। जिन 18 विद्यार्थियों की नजर कमजोर थी, उन सभी 18 विद्यार्थियों को नि:शुल्क चश्मा के कूपन वितरित किए गए। ट्रस्ट के अध्यक्ष गुरदीप सैनी ने कहा कि नि:शक्तजन विद्यार्थियों की शिक्षा में सहयोग करना हमारा परम कर्तव्य है। ट्रस्ट आगे भी ऐसे जरूरतमंद बच्चों की मदद करता रहेगा। इस जानकारी करते हुए ट्रस्ट के महासचिव प्रेम कंदोई ने बताया कि ट्रस्ट का उद्देश्य शिक्षा के माध्यम से विशेष बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना है।

महर्षि गौतम आश्रम के लिए जगह बनाने पर बनी सहमति

फतेहाबाद। श्री गुर्जरगौड़ ब्राह्मण सभा जिला फतेहाबाद की बैठक श्री परशुराम सेवा सदन में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता सभा के जिलाध्यक्ष मनोज कुमार जाजड़ा ने की। इस दौरान समाज को संगठित करने, स्थायी सदस्यता अभियान चलाने और जिला इकाई को रजिस्टर्ड कराने सहित कई अहम मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में निर्णय लिया गया कि समाज को एकजुट करने के लिए सभा द्वारा हर महीने के आखिरी रविवार को जिलेभर में मीटिंग का आयोजन किया जाएगा। बैठक को संबोधित करते हुए जिलाध्यक्ष मनोज कुमार जाजड़ा ने समाज को एक सूत्र में बांधने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि जिले में संगठन को मजबूत कर और पंजीकरण करवाकर महर्षि गौतम जी आश्रम के लिए एक स्थायी स्थान तैयार किया जाएगा।

विद्यार्थियों ने ड्रीम वॉटर पार्क में किया भ्रमण

फतेहाबाद।आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल, दरियापुर द्वारा कक्षा 2 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए ड्रीम वॉटर पार्क, मोजूखेड़ा सिरसा का एक दिवसीय मनोरंजक भ्रमण आयोजित किया गया। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने विभिन्न वॉटर राइड्स, वेव पूल एवं अन्य मनोरंजक गतिविधियों का भरपूर आनंद लिया। विद्यार्थियों में पूरे समय उत्साह, अनुशासन एवं टीम भावना देखने को मिली। विद्यालय प्रबंधन द्वारा विद्यार्थियों की सुरक्षा, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखा गया। सभी शिक्षकों ने अपने-अपने समूहों की जिम्मेदारी का सफलतापूर्वक निर्वहन करते हुए प्रत्येक विद्यार्थी की गतिविधियों पर सतत निगरानी रखी।

26वीं जिला योगासन स्पोर्ट्स स्पर्धा में दिखाई प्रतिभा

सिरसा। जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के तत्वावधान में सेठ तुला राम झूंथरा धर्मशाला में 26वीं जिला योगासन स्पोर्ट्स प्रतियोगिता का सफल आयोजन हुआ, जिसमें जिले की विभिन्न शिक्षण संस्थाओं/ योग नर्सरी के 180 खिलाडिय़ों ने भाग लिया। एसोसिएशन के महासचिव प्रो. आरसी लिंबा ने बताया कि चयनित जिला टीम 1 व 2 अगस्त 2026 को लॉर्ड शिवा कॉलेज ऑफ फार्मेसी में होने जा रही 42वीं जूनियर व सब जूनियर स्टेट योगा स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में भाग लेगी। उन्होंने बताया कि लड़कियों के 8-10 आयु वर्ग में सुखलीन प्रथम, रशमीत द्वितीय, शानवी तीसरे व मानवी चौथे स्थान पर रही। इसी प्रकार लड़कों के 8-10 आयु वर्ग में वासुदेव प्रथम, रोहित दूसरे व कनव बंसल तीसरे स्थान पर रहे।

संयुक्त निर्माण मोर्चा ने उपायुक्त कार्यालय पर की नारेबाजी, 7 सूत्रीय मांगों का सौंपा ज्ञापन

फतेहाबाद। संयुक्त निर्माण मोर्चा के आह्वान पर सोमवार को उपायुक्त कार्यालय के सामने स्थित पार्क में सैकड़ों निर्माण मजदूरों ने अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारी मजदूरों ने राज्य सरकार और संबंधित विभाग की ढुलमुल कार्यप्रणाली के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और उपायुक्त के माध्यम से सरकार व प्रशासन को अपनी 7 सूत्रीय मांगों का ज्ञापन सौंपा। कार्यक्रम की अध्यक्षता संयुक्त मोर्चा अध्यक्ष जगीर सिंह, नरेश कुमार व रोहतास ने संयुक्त रूप से की, जबकि मंच संचालन ओमप्रकाश अनेजा ने किया। मजदूरों ने मांग की है कि कल्याण बोर्ड की साइट को सुचारू रूप से चलाया जाए और वर्ष 2025 के लंबित आवेदनों पर तुरंत लाभ दिया जाए। सभी पात्र निर्माण मजदूरों का रुका हुआ पंजीकरण बहाल किया जाए। वर्ष 2025 में साइट बंद रहने के कारण जो मजदूर आवेदन करने से चूक गए थे, उन्हें विशेष विकल्प देकर लाभ दिया जाए। 90 दिन के कार्य वेरिफिकेशन का अधिकार मजदूर यूनियनों को सौंपा जाए। सभी गांवों में मनरेगा के तहत काम शुरू करवाया जाए तथा 200 दिन का काम और 800 रुपये रोजाना मजदूरी तय की जाए। प्रधानमंत्री आवास योजना की बकाया किस्तें तुरंत जारी की जाएं। इस विरोध सभा में धर्मपाल जांडली खुर्द, संतराम अहरवां, जसवीर रतिया, धर्मवीर कुलेरी, केसर, अनूप, अनिल और धोला राम सहित बड़ी संख्या में निर्माण मजदूरों और ट्रेड यूनियन प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया।

भाविप के नई अनाज मंडी में वृक्षारोपण अभियान का दूसरा चरण संपन्न

पर्यावरण संरक्षण आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत : ओपी बिश्नोई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पर्यावरण संरक्षण और हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से नई अनाज मंडी फतेहाबाद में भारत विकास परिषद और पर्यावरण प्रेमियों द्वारा वृक्षारोपण अभियान के दूसरे चरण का सफल आयोजन किया गया। इस दौरान मंडी परिसर में पीपल, बड़, नीम, सुहांजना, जामुन, कढ़ी पत्ता और बेलपत्र सहित कुल 35 पौधे रोपे गए। विशेष बात यह रही कि ये सभी पौधे सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता ओपी बिश्नोई द्वारा अपने निवास स्थान पर स्थित व्यक्तिगत नर्सरी में तैयार किए गए थे, जिन्हें उन्होंने इस अभियान के लिए उपलब्ध कराया। इस पौधारोपण अभियान में समाज के विभिन्न वर्गों और पर्यावरण प्रेमियों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। कार्यक्रम में नगर परिषद फतेहाबाद के पूर्व अध्यक्ष दर्शन नागपाल, एडवोकेट महेंद्र धारणियां, हरपाल बैनीवाल, भारत विकास परिषद शाखा के अध्यक्ष केबी गोदारा, वित्त सचिव उमेश गुप्ता, पर्यावरण गतिविधि संयोजक कुलदीप जिंदल, संस्कार गतिविधि संयोजक एडवोकेट योगेश मेहता, महिला गतिविधि संयोजक लवलीन सरदाना, प्रवीण सरदाना, सीपी आहूजा, राजीव मक्कड़, अंशुल शर्मा और सुरेंद्र शर्मा सहित कई गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

- पौधरोपण के साथ पर्यावरण गोष्ठी का आयोजन

फतेहाबाद। पौधारोपण करते भारत विकास परिषद सदस्य व पर्यावरण प्रेमी। फोटो:हरिभूमि

पर्यावरण संरक्षण समय की जरूरत

पौधारोपण के पश्चात एक विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसे संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि ओपी बिश्नोई ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है। उन्होंने कहा कि मानसून और वर्षा ऋतु हमें पौधारोपण का सबसे सही अवसर प्रदान करती है, इसलिए हर नागरिक को इस मौसम का भरपूर लाभ उठाते हुए अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए। इस अभियान के साथ ही नई अनाज मंडी के विकसित क्षेत्र में पौधारोपण का कार्य पूरा हो गया है। परिषद अब इस अभियान का अगला चरण शुरू करना चाहती है, जिसके लिए उपयुक्त जगह की आवश्यकता है। परिषद के सदस्यों और पदाधिकारियों ने आमजन से अपील की है कि यदि उनके संज्ञान में पौधारोपण के लिए कोई उपयुक्त सार्वजनिक स्थान हो, तो उसकी जानकारी सांझा करें। कार्यक्रम के अंत में आयोजन को सफल बनाने के लिए सभी उपस्थित लोगों का आभार व्यक्त किया गया।

खबर संक्षेप

130 से ज्यादा पौधे रोपकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

भूना। सरकार की पर्यावरण संरक्षण को समर्पित एक पेड़, मां के नाम मुहिम के तहत सोमवार को विश्वास नव शारदा पब्लिक स्कूल में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान विद्यालय परिसर में 130 से अधिक पौधे रोपे गए। कार्यक्रम की शुरुआत स्कूल संचालिका स्वर्णिका खुराना और प्रिंसिपल मुकेश मोंगिया ने संयुक्त रूप से पौधा लगाकर की, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता वाइस प्रिंसिपल डॉ. सौरभ खुराना ने की।

हेरोइन सहित पंजाब का युवक पकड़ा

फतेहाबाद। पुलिस चौकी बाहमणवाला की टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए पंजाब के एक युवक को 6.33 ग्राम हेरोइन के साथ रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गुरप्रीत सिंह निवासी पट्टी, बोहा, जिला मानसा के रूप में हुई है। बाह्मणवाला चौकी प्रभारी उप निरीक्षक दलबीर सिंह ने बताया कि उनकी टीम नशा तस्करी की रोकथाम के लिए गांव बाहमणवाला से रियांद कलां रोड पर गश्त पर थी। इसी दौरान रियांद कलां की ओर से पैदल आ रहा एक युवक पुलिस टीम को सामने देख अचानक घबरा गया। वह खेतों की तरफ तेज कदमों से भागने लगा। युवक की इस संदिग्ध हरकत को देखकर पुलिस टीम ने तुरंत तत्परता दिखाई और घेराबंदी कर उसे मौके पर ही काबू कर लिया।

शहर के 14 वार्डों में 26वें दिन भी सफाई ठप, कचरे के लगे ढेर

बरसात के मौसम में सफाई व्यवस्था के हालात गंभीर होते जा रहे

25 जून को खत्म हुआ था सफाई कर्मचारियों का ठेका 14 वार्डों के लिए अब तक नहीं बनी वैकल्पिक व्यवस्था

फतेहाबाद। शहर में लगे कूड़े के ढेर। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

शहर के दक्षिणी हिस्से के 14 वार्डों में सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। सफाई कर्मचारियों का ठेका 25 जून को समाप्त होने के बाद से अब तक नया ठेका नहीं हो सका और न ही नगर परिषद की ओर से कोई वैकल्पिक व्यवस्था की गई। इसके चलते सोमवार को सफाई व्यवस्था ठप होने का संकट 26वें दिन में प्रवेश कर गया। गलियों, बाजारों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरे के ढेर लगे हैं, जिससे बदबू के साथ संक्रमण और मौसमी बीमारियों का खतरा भी बढ़ गया है।

ठेका समाप्त होने के बाद हालात बिगड़ते जा रहे

बरसात के मौसम में हालात और गंभीर होते जा रहे हैं तथा स्थानीय लोगों में नगर परिषद के प्रति नाराजगी बढ़ रही है। इन वार्डों की सफाई की जिम्मेदारी आउटसोर्स एजेंसी के पास थी। ठेका समाप्त होने के बाद सबसे अधिक प्रभावित शहर का दक्षिणी क्षेत्र है। इसमें वार्ड नंबर 10 का कुछ हिस्सा तथा वार्ड 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23 और 24 शामिल हैं। इन क्षेत्रों में नियमित सफाई नहीं होने से जगह-जगह कचरे के ढेर जमा हो गए हैं और नालियां भी गंदगी से अटी पड़ी हैं।

प्रभावी कदम नहीं उठाया

नगर परिषद की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हुए पार्षदों ने कहा कि यदि समय पर नया ठेका संभव नहीं था तो नगर परिषद को वैकल्पिक व्यवस्था करनी चाहिए थी। उनका कहना है कि हरियाणा म्युनिसिपल एक्ट-1973 की धारा 35ए के तहत सामान्य सभा की बैठक नहीं होने या आपात परिस्थितियों में नगर परिषद के प्रधान को विशेष अधिकार प्राप्त हैं, जिनका उपयोग कर सफाई व्यवस्था बहाल कराई जा सकती थी। इसके बावजूद 26 दिन बीतने के बाद भी कोई प्रभावी कदम नहीं उठाया गया।

जनस्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए

पार्षद मोहन लाल नारंग, रवि मेहता, अनिल गर्ग, स्नेह लता गर्ग, मनोज भयाना, सुखदेव सिंह, निर्मल सिवाच और अर्जुन कटारिया ने संयुक्त रूप से कहा कि नगर परिषद को जनस्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी चाहिए। उन्होंने चेतावनी दी कि बरसात के मौसम में गंदगी के कारण डेंगू, मलेरिया और अन्य संक्रामक बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। पार्षदों ने मांग की कि प्रभावित वार्डों में तुरंत अस्थायी सफाई व्यवस्था लागू की जाए और नए ठेके की प्रक्रिया में तेजी लाई जाए। पार्षदों ने कहा कि शहरवासियों को मूलभूत सफाई जैसी आवश्यक सुविधा से वंचित रखना उचित नहीं है। यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो जनस्वास्थ्य के साथ-साथ नगर परिषद की कार्यप्रणाली पर भी गंभीर सवाल खड़े होंगे।

न्यूज डायरी

वंशिका वर्मा मोतीलाल नेहरू स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स में चयनित, परिवार में जश्न

सिरसा। जननायक चौ. देवीलाल द स्केट पार्क अकादमी की होनहार प्रतिभागी सिरसा निवासी वंशिका वर्मा ने मोतीलाल नेहरू स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स में अपना चयन करवाकर अकादमी व जिले का नाम रोशन किया है। सिरसा स्कूल जूनियर विंग में स्थापित द स्केट पार्क अकादमी की निदेशिका डॉ. सुमन बैनीवाल व कोच मनीष बिश्नोई ने बताया कि इस स्कूल में दाखिले के लिए कई प्रक्रियाओं से प्रतिभागियों को गुजरना पड़ता है। उन्होंने बताया कि इस स्कूल में चयन के लिए 4 से 5 हजार प्रतिभागियों ने रजिस्ट्रेशन करवाया था। 500 बच्चे लिखित परीक्षा के लिए चयनित किए गए। इसे बाद मेडिकल फिटनेस टेस्ट हुआ, जिसमें 50 लडके व 25 लड़कियों को शामिल किया गया। इसके बाद साक्षात्कार हुआ, जिसमें वंशिका वर्मा ने अपने हुनर व कौशल से अपना चयन करवाकर न केवल अपना, बल्कि एकेडमी व जिले को भी गौरवांवित किया।

सरकारी कर्मचारी से मारपीट पर कार्रवाई नहीं होने पर कर्मचारियों ने दी आंदोलन की चेतावनी

जल की बर्बादी रोकने गए बेलदार से मारपीट का आरोप, कल तक कार्रवाई नहीं हुई तो होगी यूनियन की बैठक

फतेहाबाद। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के कर्मचारी के साथ कथित मारपीट और सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने के मामले में पुलिस कार्रवाई नहीं होने से कर्मचारियों में रोष बढ़ गया है। विभागीय कर्मचारी यूनियन ने चेतावनी दी है कि यदि मंगलवार तक आरोपी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई नहीं हुई तो यूनियन की बैठक बुलाकर आंदोलन की रूपरेखा तय की जाएगी। विभाग के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने बताया कि विभाग में बेलदार के पद पर कार्यरत जगदीश कुमार जलघर झलनियां में ड्यूटी कर रहे हैं। विभाग के निर्देशानुसार वह पेयजल की बर्बादी रोकने के अभियान के तहत कार्य कर रहे थे। आरोप है कि इसी दौरान गांव झलनियां निवासी विकास कुमार पुत्र चंद्रभान ने उनके साथ दुव्यवहार किया, थप्पड़ मारकर चोट पहुंचाई और सरकारी कार्य में बाधा डाली। उन्होंने बताया कि मामले की लिखित शिकायत उपमंडल अभियंता, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के माध्यम से सदर थाना रतिया में दी जा चुकी है। इसके बावजूद अब तक आरोपी के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं होने से कर्मचारियों में नाराजगी है। उनका कहना है कि इससे विभागीय कर्मचारियों का मनोबल प्रभावित हो रहा है।

डाइट डिंग में पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का हुआ शुभारंभ

सिरसा। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डिंग में जिले के विभिन्न विद्यालयों में कार्यरत ग्रुप-डी कर्मचारियों के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू हुआ। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में डाइट विषय विशेषज्ञ डॉ. राकेश मोहन ने कहा कि विद्यालय की सफलता में केवल शिक्षक ही नहीं, बल्कि ग्रुप-डी कर्मचारी भी समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनकी कार्यकुशलता, अनुशासन, समयपालन एवं सेवा भावना का सीधा प्रभाव विद्यालय के स्वच्छ, सुरक्षित एवं अनुशासित वातावरण पर पड़ता है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के विभिन्न सत्रों में विभिन्न विषय विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों के साथ संवादात्मक शैली में चर्चा की। डॉ. राजेश खुराना ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं स्वच्छता और व्यक्तिगत साफ-सफाई विषय पर व्या यान देते हुए कहा कि भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच, प्रभावी संवाद एवं सहयोगात्मक व्यवहार किसी भी कर्मचारी की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। उन्होंने व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वच्छ विद्यालय परिसर बनाए रखने में ग्रुप-डी कर्मचारियों की महत्वपूर्ण भूमिका पर भी प्रकाश डाला। विषय विशेषज्ञ डॉ. विनोद कुमार ने विद्यालय में ग्रुप-डी कर्मचारियों की भूमिका एवं दायित्व विषय पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि ग्रुप-डी कर्मचारी विद्यालय व्यवस्था की मजबूत नींव हैं। डाइट विषय विशेषज्ञ डॉ. अनिल चावला ने समूह चर्चा का संचालन किया।

सीडीएलयू ने किए परीक्षा परिणाम घोषित

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय ने विद्यार्थियों के हितों को ध्यान में रखते हुए विभिन्न स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों के परीक्षा परिणाम घोषित कर दिए हैं। वश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजकुमार ने बताया कि परिणाम घोषित होने से विद्यार्थियों को अपनी आगामी शैक्षणिक एवं व्यावसायिक गतिविधियों को समय पर आगे बढ़ाने में सुविधा मिलेगी। उन्होंने बताया कि जिन पाठ्यक्रमों के परिणाम घोषित किए गए हैं, उनमें बीएएलएलबी (पांच वर्षीय प्रोफेशनल) 9वां एवं 10वां सेमेस्टर, एलएलबी. (तीन वर्षीय प्रोफेशनल) 5वां एवं 6ठा सेमेस्टर, बैचलर ऑफ फिजिकल एजुकेशन (बीपीएड) चौथा सेमेस्टर, पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन योग द्वितीय सेमेस्टर, बीएससी. फैशन डिजाइन के परिणाम घोषित किए गए।

पक्षी संरक्षण की दिशा में बढ़ा कदम

गौरैया संरक्षण के लिए रोटरी क्लब ने शहर में लगाए स्पैरो होम

- गौरैया पक्षियों को सुरक्षित आश्रय उपलब्ध करवाना ही कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

सिरसा। क्लब सदस्य शहर के विभिन्न स्थानों के लिए स्पैरो होम यानी गौरैया घर प्रदन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पर्यावरण संरक्षण और पक्षी संरक्षण के उद्देश्य से रोटरी क्लब की ओर से गौरैया बचाओ अभियान के तहत विशेष पहल की गई। क्लब द्वारा 'वन होम फॉर एवरी स्पैरो' परियोजना के अंतर्गत शहर के विभिन्न स्थानों पर स्पैरो होम यानी गौरैया घर स्थापित किए गए। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य गौरैया पक्षियों को सुरक्षित आश्रय उपलब्ध करवाना तथा आमजन को पक्षियों के संरक्षण के प्रति जागरूक करना रहा। परियोजना के दौरान रोटरी क्लब के सदस्यों ने विभिन्न स्थानों पर स्पैरो होम लगाए और लोगों को इनके महत्व के बारे में जानकारी दी। क्लब सदस्यों ने कहा कि आधुनिक जीवनशैली, बढ़ते शहरीकरण, कंक्रीट निर्माण और पेड़-पौधों की लगातार घटती संख्या के कारण गौरैया जैसे छोटे पक्षियों के लिए प्राकृतिक आश्रय कम होते जा रहे हैं। ऐसे में कृत्रिम घोंसले और दाना-पानी की व्यवस्था पक्षियों के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

ये रहे मौजूद

प्रवीन नरूला, राजेश चड्ढा, एनके गुप्ता, भीम सिंगला, प्रवीन गर्ग, राजिंद्र सचदेवा, दविंद्र बंसल, वरिंद्र जिंदल, सुरेश गोयल, रमेश सुरतिया, रोमेश गर्ग, केके राय वालिया, राजीव गर्ग, गुलशन वधवा, सुखप्रीत ढिल्लों तथा संजीव गर्ग सहित क्लब के अनेक सदस्य एवं उनके परिवारजन मौजूद थे।

क्रेसंट स्कूल में अंतरराष्ट्रीय शतरंज दिवस पर प्रतियोगिता, विहान बजाज बने ओवरऑल चैंपियन

फतेहाबाद। क्रेसण्ट स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय शतरंज दिवस के अवसर पर विशेष प्रार्थना सभा एवं विद्यालय स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विशेष प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों ने शतरंज के माध्यम से जीवन के महत्वपूर्ण संदेशों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। प्रीत, नवन्या, मीनू व गुरलीन ने अपने अपने सुविचारों शतरंज का खेल जीवन के समान है इसे बिना योजना के खेलना हार को आमंत्रित करना है, को प्रस्तुत करते हुए विद्यार्थियों को जीवन में सोच-समझकर निर्णय लेने एवं अपने प्रत्येक कदम को उद्देश्यपूर्ण बनाने के लिए प्रेरित किया। तेजस्वी व कुशांक ने शतरंज के महत्व, मानसिक एकाग्रता एवं जीवन में रणनीतिक सोच की आवश्यकता का वर्णन किया। छात्र अंश ने जीवन की शतरंज बिछी है श्वेत श्याम है वर्ग, यहीं पर अपना जीना मरना मिले नर्क व स्वर्ग कविता का स्वर वाचन किया। छात्र अगमप्रीत ने अंतरराष्ट्रीय शतरंज दिवस से संबंधित स्पेलिंग्स पूछ कर उपस्थित विद्यार्थियों के ज्ञान को परखा।

सोनम वांगचुक के समर्थन में उतरे संगठन, पेपर लीक पर कड़ा कानून व पीएम से हस्तक्षेप की मांग

फतेहाबाद। शहर के विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक एवं जनहित संगठनों के लगभग 40 पदाधिकारियों का प्रतिनिधिमंडल सोमवार को हरदीप सिंह के नेतृत्व में जिला उपायुक्त कार्यालय पहुंचा। यहां जिला उपायुक्त विवेक भारती को प्रधानमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपा, जिसमें लगातार सामने आ रहे पेपर लीक मामलों पर कड़े कानून बनाने की मांग उठी। साथ ही पर्यावरणविद् एवं शिक्षाविद सोनम वांगचुक के समर्थन में आवाज बुलंद की। सामाजिक कार्यकर्ता हरदीप सिंह ने कहा कि सरकारी भर्ती परीक्षाओं में पेपर लीक की घटनाओं से लाखों युवाओं के सपनों पर गहरी चोट पहुंचती है। वर्षों तक कठिन परिश्रम करने वाले युवाओं के सपने कुछ भ्रष्ट तत्वों की वजह से टूट रहे हैं। ज्ञापन में मांग की गई कि पेपर लीक को राष्ट्रविरोधी अपराध की श्रेणी में रखते हुए इसके दोषियों के लिए कठोरतम दंड का प्रावधान किया जाए। प्रतिनिधिमंडल म दीपक प्रजापति, बलराम यादव, डॉ. परमजीत सिंह, अनिल चौधरी, प्रवीन चांवरिया, सुरेन्द्र कंबोज, राजेश वर्मा, किरत सिंह, पुष्कर शर्मा, महेन्द्र कंबोज, अमरजीत मालवान, अमित कालरा, उपेन्दर पांडे आदि उपस्थित रहे।

तेरा पंथ-मेरा पंथ कार्यशाला में पढ़ाया कर्त्वय का पाठ

- तेरापंथ भवन में हुई तेरा पंथ-मेरा पंथ कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

सिरसा। तेरा पंथ-मेरा पंथ कार्यशाला में भाग लेते जैन समाज के लोग।

तेरापंथ के आद्य प्रवर्तक आचार्य भिक्षु जन्म त्रिशताब्दी वर्ष के अंतर्गत तेरापंथ भवन में तेरापंथ मेरा पंथ कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में मुख्य प्रशिक्षक प्रवक्ता उपासक सीए महेंद्र जैन ने तेरापंथ की स्थापना के इतिहास से लेकर अब तक उसके विकास पर गहन प्रकाश डाला। उन्होंने स्क्रीन प्रोजेक्टर के माध्यम से तेरापंथ के दर्शन पर विस्तार से श्रावक समाज को बताया। उन्होंने कहा कि समाज में रहते हुए लौकिक और लोकोत्तर काम करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि समाज में रहते हुए अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करना ही धर्म है। उन्होंने कहा कि जहां त्याग है वहां धर्म है। जैन ने कहा कि हमें गर्व होना चाहिए कि हमें मानव जीवन मिला और तेरापंथ धर्मसंघ मिला। इस जीवन में हम अपनी मोक्ष प्राप्ति के लिए प्रयास कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि तेरापंथ का दर्शन भगवान महावीर का दर्शन है। जैन ने कहा कि एक बार तेरापंथ के कार्यक्रम में पधारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी तेरापंथ से प्रभावित होकर कहा था कि तेरापंथ, मेरा पंथ बने।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर महासभा के आंचलिक हरियाणा प्रभारी मक्खन लाल गोयल, अणुव्रत समिति के अध्यक्ष चंपालाल जैन, वरिष्ठ श्रावक बलवंत राय जैन, उपाध्यक्ष मानक चंद बैद, अजय गोयल, टीपीफ के अध्यक्ष रविंद्र गोयल आदि मौजूद रहे।

छिंद्रपाल बनी जनवादी महिला समिति की जिलाध्यक्ष

- सम्मेलन की शुरुआत शहीद वीरांगनाओं को पुष्पांजलि अर्पित करके की गई

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

अखिल भारतीय जनवादी महिला समिति का जिला सम्मेलन कामगार भवन में हुआ।सम्मेलन की शुरुआत में शहीद वीरांगनाओं को क्रांतिकारी सलाम करते हुए जिला प्रधान रेखा व नीलम ने झंडा फहराया व सभी साथियों ने शहीद बेदी पर पुष्पांजलि अर्पित की। जून 2022 के जिला सम्मेलन के बाद इस सम्मेलन तक जो प्रगतिशील व समाज सुधार को समर्पित साथी हमारे बीच नहीं रहे उन्हें श्रद्धांजलि देते हुए साथी किरण ने शोक प्रस्ताव रखा। इस सम्मेलन का उद्घाटन राज्य उप प्रधान शकुंतला जाखड़ ने किया। अपने उद्घाटन भाषण में उन्होंने कहा जनवादी महिला समिति समाज में मौजूद तमाम तरह के भेदभाव मिटाने के लिए और शोषण रहित समाज बनाने की दिशा में प्रतिबद्धता से काम कर रही है। इस मौके पर जिला सचिव बलबीर कौर ने जिला कमेटी की ओर से पिछले 4 सालों की रिपोर्ट पेश की व प्रतिभागियों ने रिपोर्ट पर चर्चा की। इस अवसर पर छिंद्रपाल ने बिना शर्त 33प्रतिशत महिला आरक्षण तुरंत लागू करने संबंधी तथा दिल्ली में नीट पेपर लीक मामले में शिक्षा मंत्री के इस्तीफे की मांग को लेकर चल रहे आंदोलन के समर्थन में तथा महंगाई व नशाखोरी के विरोध में प्रस्ताव पास करवाया।

युवाओं को दिए जाएंगे रोजगार के टिप्स

सिरसा। जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 24 जुलाई तक जिले के विभिन्न स्कूलों, आईटीआई, कॉलेजों एवं अन्य शिक्षण संस्थानों में व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी राजेश कुमार ने बताया कि कार्यक्रम के तहत 21 जुलाई को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नेजाडेला कलां, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कालांवाली तथा एसडीईई डबवाली, 22 जुलाई को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुचान एवं आईटीआई अलीकां, 23 जुलाई को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाथूसरी चौपटा में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

म्योंद कलां के दो युवक सवा किलो से अधिक अफीम के साथ गिरफ्तार

तस्करी में इस्तेमाल की जा रही कार को भी कब्जे में लिया

फतेहाबाद। सीआईए टोहाना पुलिस ने म्योंद कलां क्षेत्र में छापेमारी करते हुए एक मारुति स्विफ्ट कार से सवा किलो से अधिक अफीम बरामद की है। मौके से पुलिस ने दो नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है और तस्करी में इस्तेमाल की जा रही कार को भी कब्जे में ले लिया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान सोनू पुत्र निक्का और आकाशदीप उर्फ मुस्सा पुत्र खेमचंद, दोनों निवासी गांव म्योंद कलां के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी उप निरीक्षक अजय कुमार ने बताया कि उप निरीक्षक जग्गा सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम गांव म्योंद कलां क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान सूचना मिली कि गांव के ही रहने वाले सोनू और आकाशदीप एक सफेद रंग की मारुति स्विफ्ट कार में अफीम की एक बड़ी खेप लेकर साधनवास रोड पर स्थित गुरु नानक राइस मिल के सामने खड़े हैं। सूचना मिलते ही सीआईए की टीम ने बिना वक्त गंवाए मौके पर दबिश दी और योजनाबद्ध तरीके से कार को चारों तरफ से घेरकर दोनों आरोपियों को काबू कर लिया।

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

निरीक्षण डीसी ने किया ई-दिशा केंद्र का निरीक्षण, राजस्व सेवाओं के बारे में ली जानकारी

अफसरों को सख्त हिदायत,केंद्र में आने वाले लोगों को अपने कार्यों के लिए इधर-उधर भटकना न पड़े

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

फतेहाबाद। ई दिशा केंद्र का निरीक्षण करते डीसी डॉ. विवेक भारती।

लघु सचिवालय द्वितीय खंड में स्थित ई-दिशा केंद्र में सोमवार को डीसी डॉ. विवेक भारती ने औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने राजस्व विभाग से संबंधित नागरिकों को दी जा रही विभिन्न सरकारी सेवाओं और कल्याणकारी योजनाओं का जायजा लिया। डीसी ने ई दिशा केंद्र में मौजूद कर्मचारियों को कार्यप्रणाली को और अधिक बेहतर व पारदर्शी बनाने के संबंध में आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान डीसी डॉ. विवेक भारती ने जमाबंदी, रजिस्ट्री सहित नागरिकों को उपलब्ध करवाई जा रही अन्य महत्वपूर्ण सेवाओं की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि ई-दिशा केंद्र में बनाए गए सभी काउंटरों/खिड़कियों पर वहां दी जाने वाली सेवाओं का विवरण स्पष्ट रूप से लिखा जाए। इससे केंद्र में आने वाले नागरिकों को अपने कार्यों के लिए इधर-उधर भटकना नहीं पड़ेगा और उनका समय बचेगा।

आमजन से लिया सीधा फीडबैक

डीसी ने निर्देश दिए कि सरकारी सेवाओं का लाभ लेने के लिए आने वाले हर एक नागरिक को किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े, यह हर हाल में सुनिश्चित किया जाए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अपने दैनिक कार्यों के लिए केंद्र में आए नागरिकों से भी सीधा संवाद स्थापित किया। उन्होंने लोगों से सरकारी सेवाओं की उपलब्धता, गुणवत्ता और गति के संबंध में फीडबैक भी लिया। गर्मी के मौसम को देखते हुए डीसी ने ई-दिशा केंद्र में साफ-सफाई, पीने के पानी की व्यवस्था, शौचालयों की स्वच्छता के साथ-साथ कूलर और एसी के सुचारू रूप से कार्य करने के पुख्ता इंतजाम करने के निर्देश दिए। उन्होंने कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे केंद्र में आने वाले नागरिकों के साथ मधुर व्यवहार करें और सरकार द्वारा निर्धारित समयावधि के भीतर ही सभी कार्यों का निपटारा सुनिश्चित करें। इस निरीक्षण के अवसर पर एसडीएम राजेश कुमार, सीटीएम गौरव गुप्ता, डीआरओ श्यामलाल, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के उप निदेशक अमित पंवार तथा डीआईओ सिकंदर सहित कई अन्य प्रशासनिक अधिकारी व कर्मचारी मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

पुरुषोत्तम नायक बने नायक समाज भूना के प्रधान

भूना। नायक सेवा सदन में सोमवार को नायक समाज की बैठक आयोजित की गई। बैठक में सर्वसम्मति से पुरुषोत्तम नायक उर्फ पोटम को नायक समाज भूना का प्रधान नियुक्त किया गया। नवनियुक्त प्रधान का फूलमालाएं पहनाकर स्वागत किया गया और समाज के हित में मिलकर कार्य करने का संकल्प लिया गया। पुरुषोत्तम नायक ने समाज का आभार जताते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसका पूरी निष्ठा और ईमानदारी से निर्वहन करेंगे। समाज की एकता को मजबूत बनाने, युवाओं को समाज सेवा से जोडने तथा शिक्षा और सामाजिक विकास के लिए सभी को साथ लेकर काम किया जाएगा। इस अवसर पर जिला प्रधान सुल्तान सिंह, नायक सेवा सदन के प्रधान फतेह सिंह, महेंद्र सिंह बेनीवाल, पवन सिंह बेनीवाल आदि मौजूद रहे।