

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 18 अगस्त 2026

खबर संक्षेप

दोबारा खेत में तार चुराने घुसे युवक को पकड़ा

फतेहाबाद। खेतों में लगे ट्रयब्वेल से तार चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर दोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़ा गया आरोपी विक्की पुत्र दलीप सिंह, निवासी दमकौरा रोड, दोहाना का रहने वाला है। थाना प्रभारी ने बताया कि गांव दमकौरा निवासी अवतार सिंह ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी।

अफीम के साथ तस्क़र को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। सीआईए रतिया पुलिस ने अफीम सहित एक आरोपी को काबू किया है। पकड़े गए युवक की पहचान जयपाल पुत्र करनैल निवासी दुर्गा मंदिर के पास, रतिया के रूप में हुई है। सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक प्रदीप कुमार ने बताया कि सीआईए की टीम गश्त एवं अपराध रोकथाम के सिलसिले में रतिया की अरोड़ा कॉलोनी क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सामने से आ रहा एक युवक पुलिस टीम को देखकर अचानक चबरा गया और पीछे मुड़कर तेज कदमों से भागने का प्रयास करने लगा।

जिला रोजगार कार्यालय में 19 को लगेगा मेला

फतेहाबाद। जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 19 अगस्त को कार्यालय परिसर में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में एसआईएस सिक्थीरिटी, एलआईसी, आरके जॉब प्लेसमेंट तथा ई-कार्ट डिलीवरी कंपनियों द्वारा विभिन्न पदों के लिए युवाओं के साक्षात्कार लिए जाएंगे। इनमें सिक्थीरिटी गार्ड, बीमा सखी, एलआईसी एडवाइजर, डाटा एंट्री ऑपरेटर, पेजाबी टीचर, अकाउंटेंट कार टेलीकॉलर, अकाउंटेंट, स्कूल हेल्पर, रिसीप्शनिस्ट, सेल्समैन तथा डिलीवरी बॉय के पद शामिल हैं।

पुलिस ने दो हेरोइन तस्क़र किए गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने नशा तस्क़रों पर कार्रवाई करते हुए जिले क्षेत्र से दो आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 11 ग्राम 368 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान छिंद्र सिंह व सुरेश के रूप में हुई है। एलनाबाद थाना प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम डबवाली रोड ऐलनबाद क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान सामने से एक युवक पैदल आता हुआ दिखाई दिया। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर लिया।

केलनियां नंदीशाला पहुंचे कृषि मंत्री राणा

सिरसा। कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा सिरसा प्रवास के दौरान केलनियां नंदीशाला में पहुंचे। उन्होंने नंदीशाला में गौवंश के लिए की गई व्यवस्थाओं के लिए कृषि मंत्री ने कमेटी पदाधिकारियों के प्रयासों की सराहना की। कृषि मंत्री ने गौवंश को हरा चारा व गुड़ खिलाया। इस मौके पर कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि सरकार गौशालाओं व नंदीशालाओं में गौवंश के बेहतर पालन-पोषण के लिए गंभीरता से काम कर रही है।

किसानों पर पुलिस दमन की सभा ने की निंदा

हरिभूमि न्यूज़ ►सिरसा

अखिल भारतीय किसान सभा सिरसा ने हांसी में जीवन कुंड की हुई निर्मम हत्या के वास्तविक आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की लेकर शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे किसानों, ग्रामीणों और महिलाओं पर पुलिस लाठीचार्ज, गिरफ्तारियों और पुलिस दमन की कड़े शब्दों में निंदा की है। हमजिंदर सिद्धू ने कहा कि स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर जय देश लोकतंत्र, आजादी और नागरिक अधिकारों का जश्न मना रहा था,

नप प्रधान को सौपा ज़ापन, सरकार से नोटिफिकेशन जारी करने की मांग

नहीं थमी सफाई हड़ताल : आज 2 घंटे तालाबंदी कर मनाएंगे विश्वासघात दिवस

20 से 25 अगस्त तक विधायकों के आवास पर प्रदर्शन की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

सफाई कर्मचारियों की हड़ताल सोमवार को 12वें दिन भी जारी रही। हड़ताल के 12वें दिन सफाई कर्मचारियों ने नगरपरिषद कार्यालय से एकजुट होकर जोरदार प्रदर्शन किया और नगरपरिषद प्रधान राजेंद्र खिंची के मॉडल टाउन स्थित कार्यालय पहुंचे, जहां उन्होंने अपनी मांगों का ज्ञापन सौंपा। कर्मचारियों ने मांग की है कि हरियाणा सरकार के साथ हुए समझौते के अनुसार मानी गई मांगों का नोटिफिकेशन तुरंत जारी किया जाए। कर्मचारी नेताओं ने एलान किया कि सरकार द्वारा मानी गई मांगों को लागू न करने के विरोध में आज 2 घंटे नगरपरिषद कार्यालय की तालाबंदी करेंगे। इस दौरान कर्मचारी विश्वासघात दिवस मनाते हुए निकाय मंत्री का पुतला फूंककर अपना रोष प्रकट करेंगे। आज आंदोलन को पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति ने भी समर्थन दिया। संभाटन के जिला प्रधान ओमप्रकाश हसंगा, गुप्तीर सिंह,



फतेहाबाद। प्रदर्शन कर नगरपरिषद प्रधान को ज्ञापन सौंपते हड़ताली कर्मचारी।

17 मांगों पर बनी थी सहमति

इकाई प्रधान नरेश राणा ने कहा कि 13 मई को हरियाणा सरकार के साथ नगरपालिका कर्मचारी संघ और अविनश्वरन विभाग कर्मचारी यूनियन के साथ हुई वार्ता में 17 प्रमुख मांगों पर सहमति बनी थी। सरकार ने कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, ठेका प्रथा समाप्त कर विभाग के रोल पर लेने, न्यूनतम वेतन देने, सफाई एवं सौकर कर्मचारियों की पक्की भर्ती करने का आश्वासन दिया था, लेकिन आज तक इसका नोटिफिकेशन जारी नहीं किया गया। यह कर्मचारियों के साथ सीधा विश्वासघात है। कर्मचारी संघ ने अपने आंदोलन को और व्यापक बनाने के लिए घोषणा की है कि आंदोलन के अगले चरण में कर्मचारी सभी नगरपालिकाओं, नगर परिषदों के चेयरमैन, महापौर और सदन के सदस्यों को ज्ञापन सौंपेंगे। संघ की घोषणा के अनुसार 20 से 25 अगस्त तक प्रदेश के सभी 90 विधायकों के आवासों और कार्यालयों पर प्रदर्शन किए जाएंगे।

मलकीत उप्पल, सुरजीत उप्पल, जगजीत सिंह, कुलदीप सिंह, गुरविंदर सिंह, सत्यवान, बलवंत व गांव समैण के पास गांव अंकावाली निवासी रमेश उर्फ मेशी को मोटरसाइकिल पर हेरोइन लाते पकड़ा। उसके पास से 8.73 ग्राम हेरोइन मिली।

इकाई अध्यक्ष नरेश राणा ने की और मंच संचालन सचिव ओम प्रकाश लोट ने किया। हड़ताल में फायर यूनियन के राज्य प्रधान राजेंद्र सिंदन, राज्य नेता पाला राम, पार्षद

कूड़े के ढेर से बीमारी का खतरा, सरकार बातचीत के बजाय जनता को संकट में डाल रही : पुनिया

■ बारिश-उमस में डेंगू, मलेरिया, चिकनयुनिया और जलजनित संक्रमण का बढ़ा खतरा

■ कर्मचारियों की मांगें मानकर सफाई व्यवस्था बहाल करे सरकार



विनीत पुनिया।

फतेहाबाद। प्रदेश में सफाई कर्मचारियों की जारी हड़ताल को लेकर कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव डॉ. विनीत पुनिया ने भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर में सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है और जगह-जगह गंदगी के ढेर लगे होने से आम लोगों की भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। कई क्षेत्रों में हालात इतने खराब हो गए हैं कि लोगों का घरों से बाहर निकलना तक मुश्किल हो रहा है। शर्मा ने कहा कि बरसात के मौसम में सड़कों और गलियों में जमा गंदगी से बीमारी फैलने का खतरा और बढ़ गया है।

पड़ रही है। प्रदेश के शहरों में जगह-जगह कूड़े के ढेर लगे हैं। बारिश और उमस के मौसम में जलमय तथा जमा गंदगी से डेंगू, मलेरिया और चिकनयुनिया जैसी

वेक्टर जनित बीमारियों के साथ डायरिया और अन्य जलजनित संक्रमणों का खतरा बढ़ रहा है। उन्होंने मुख्यमंत्री से तत्काल कर्मचारी संगठनों की बातचीत के लिए बुलाकर उनकी मांगों का समाधान करने और शहरों में सफाई व्यवस्था बहाल कराने की मांग की।

चंद्रभान वधवा तथा अखिल भारतीय खेत मजदूर यूनियन के राज्य वरिष्ठ उपाध्यक्ष रामकुमार

बहबलपुरिया व कर्मचारी नेता बेगराज ने विशेष रूप से शिरकत कर कर्मचारियों का समर्थन किया।

लाखों के 17 मोबाइल असली मालिकों को सौंपे

■ आईएमईआई ट्रैकिंग से रिकवरी में मिली बड़ी सफलता

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

साइबर पुलिस टीम ने विभिन्न शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए गुम हुए 17 मोबाइल फोन सफलतापूर्वक बरामद कर उनके वास्तविक मालिकों को सौंप दिए। बरामद किए गए मोबाइलों की अनुमानित कीमत लाखों रुपये बताई जा रही है। अपना खोया हुआ फोन वापस पाकर लोगों के चेहरों पर खुशी लौट आई। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एसपी नकिता खट्टर ने स्वयं सभी 17 मोबाइल फोन



फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम मोबाइल लौटाते एसपी नकिता खट्टर।

उनके असली मालिकों को सुपुर्द किए। महीनों बाद अपना मोबाइल फोन सुनिश्चित वापस पाकर नागरिकों ने फतेहाबाद पुलिस का दिल से आभार व्यक्त किया और साइबर टीम की तकनीकी दक्षता की जमकर तारीफ की। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार के नेतृत्व में

गठित पुलिस टीम ने आईएमईआई ट्रैकिंग, डिजिटल सर्विलांस और तकनीकी विश्लेषण का सहारा लेकर इन गुमशुदा मोबाइलों को ट्रेस किया। टीम ने विभिन्न स्थानों से फोन बरामद कर उनकी पूरी पहचान सुनिश्चित की और फिर उनके मालिकों को सुपुर्द कर दिया।

लोगों से अपील

एसपी नकिता खट्टर ने कहा कि गुम मोबाइल फोन रिकवर कर लोगों तक पहुंचाना केवल एक तकनीकी सफलता नहीं, बल्कि फतेहाबाद पुलिस की संवेदनशीलता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता का प्रमाण है। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि यदि किसी को मोबाइल फोन गुम हो जाए या कोई साइबर चूकी का शिकार हो, तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन 1930 पर कॉल करे या राष्ट्रीय साइबर अपराध पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं। साथ ही निकटतम पुलिस थाना या साइबर थाना में तुरंत सूचना दें, ताकि समय रहते आवश्यक कार्रवाई कर लुकास को रोका जा सके।

शिक्षा कर्मचारी 25 को घेरेंगे शिक्षा सदन

■ लंबे समय से मांगों और समस्याओं को लेकर फूटा गुस्सा

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

शिक्षा विभाग के फील्ड कर्मियों की मांगों और समस्याओं का लंबा इंतजार अब आक्रोश में बदल चुका है। हरियाणा एजुकेशन मिनिसट्रियल स्ट्राफ एसोसिएशन ने विभाग की वायदा खिलाफी के खिलाफ मोर्चा खोलते हुए 25 अगस्त को पंचकूला स्थित शिक्षा सदन का घेराव करने और 'भास डेयूटेशन' प्रदर्शन का एलान किया है। इसी रणनीति के तहत जिला प्रधान पूर्ण सिंह कम्बोज की अगुवाई में एक प्रतिनिधिमंडल



फतेहाबाद। कार्यकारी डीईओ को ज्ञापन सौंपते एजुकेशन मिनिसट्रियल स्ट्राफ एसोसिएशन के पदाधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

ने कार्यकारी जिला शिक्षा अधिकारी विनोद कुमार के जरिए महानिदेशक माध्यमिक शिक्षा को ज्ञापन भेजा। इस मौके पर उप-अधीक्षक त्रिलोकचन्द, महेश कुमार, विक्रम,

कृष्ण कुमार, राजेश कुमार, लालचंद, मनीष कुमार, मोहर सिंह, अशोक लाम्हा, रतन सिंह और कलावती सहित संघ के अनेक सदस्य उपस्थित रहे।

कार्यक्रम

सामवेद पारायण यज्ञ की भव्य पूजाहुति

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

आर्यसमाज सुंदर नगर, फतेहाबाद द्वारा श्रावणी उपोष्य पर्व के अवसर पर आयोजित चार दिवसीय सामवेद पारायण महायज्ञ का पूर्णाहुति के साथ अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के बीच भव्य समापन हो गया। चार दिनों तक चले इस पावन आयोजन में शहर व आसपास के ग्रामीण अंचलों से भारी संख्या में



फतेहाबाद। सामवेद पारायण महायज्ञ के समापन कार्यक्रम में भाग लेते सदस्यगण।

पहुंचे श्रद्धालुओं ने वैदिक मंत्रोच्चारण, महायज्ञ और प्रेरणादायक प्रवचनों का पुष्प लाभ उठाया। समापन दिवस के मुख्य

यजमान समाजसेवी सतीश चौधरी रहे। अपने जन्मदिन के विशेष संयोग को समाजसेवा और वैदिक संस्कृति को समर्पित करते हुए उन्होंने अपनी

प्रवचनों से श्रद्धालुओं को किया निहाल

दिल्ली से आए यज्ञ के बह्मा आचार्य प्रद्युम्न शास्त्री एवं पुरोहित दीपक शास्त्री ने वैदिक विधि-विधान से पूर्णाहुति संपन्न कराई। आचार्य प्रद्युम्न शास्त्री ने कहा कि वेद मानव मात्र को सत्य, सदाचार और श्रेष्ठ कर्मों की प्रेरणा देते हैं। सुप्रसिद्ध वैदिक

विदुषी व मज्जोपदेशिका बह्वन कल्याणी आर्या ने अपने सुमधुर मंजनों और प्रवचनों से श्रद्धालुओं को निहाल कर दिया। उन्होंने कहा कि मनुष्य जीवन केवल अपने लिए नहीं, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र के कल्याण के लिए होना चाहिए।

लाख की विशेष सहयोग राशि प्रदान की तथा श्रद्धालुओं के लिए विशाल ऋषि लंगर की संपूर्ण व्यवस्था की।

ये रहे मौजूद

समारोह में फतेहाबाद के अलावा सिरसा, मानसा, गांव जाण्डवाला, बोदीवाली और दाणी मियां खां से भी बड़ी संख्या में आर्यजन पहुंचे। इस दौरान पूर्व प्रधान बंसी लाल आर्य, सचिव डॉ. राजवीर शास्त्री, कोषाध्यक्ष मास्टर राजेश, बुधवार आर्य, पायनियर स्कूल के संचालक विजय निर्मोही, चन्द्र प्रकाश आहुजा, हरीश वर्मा, भूप सिंह पटवारी, मास्टर रोशन लाल गोदारा, मायुक और ऋतिक सहित भारी संख्या में मनुष्यवित्त व युवा उपस्थित रहे।

11 शहीद मदनलाल दींगरा को नमन, प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए



12 जुते बांधे और निकल पड़े दौड़ने, फिटनेस रन ने बढ़ाया जोश



फतेहाबाद। शहर में कैडल मार्च निकालते भाजपा कार्यकर्ता।

फोटो: हरिभूमि

‘वंदे मातरम’ के कथित अनादर पर भाजपा ने निकाला कैडल मार्च

■ कार्यकर्ताओं ने लगाए राष्ट्रभक्ति के नारे, शहीद स्मारक तक पहुंचकर जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

स्वतंत्रता दिवस के मौके पर दिल्ली स्थित कांग्रेस मुख्यालय में वंदे मातरम के कथित अनादर के विरोध में फतेहाबाद जिला भाजपा के कार्यकर्ता सड़कों पर उतरे। जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा की अगुवाई में भाजपा जिला कार्यालय उदय कमल से शहीद स्मारक, लघु सचिवालय तक कैडल मार्च निकाला गया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने वंदे मातरम और राष्ट्रभक्ति के नारों के साथ राष्ट्रीय के बलिदानियों की स्मृति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। प्रवीन जोड़ा ने कहा कि वंदे मातरम केवल एक राष्ट्रीय गीत नहीं, बल्कि भारत के स्वतंत्रता संग्राम, राष्ट्रभक्ति और देश के सामने स्पष्ट स्पष्टीकरण देना

ये रहे मौजूद

कैडल मार्च में जिला महामंत्री अशोक जाखड़, जिला उपाध्यक्ष जगदीश शर्मा, बिट्टू गुज्जर, विकास शर्मा, शम्मी दींगरा, रामराज मेहता, सुमन बजाज, किरण नारांग, अमृतपाल खुबकर, नरेश सरहना, राजेश जांगड़ा, आर्यन वोवर, सुरेंद्र बिजोई, अशोक कम्बोज, सुखदेव बिगड़ा, रमेश कंबोज, विपिन जांगड़ा, नीरू सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

करता है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी और वरिष्ठ नेत्री सोनिया गांधी जैसे शीर्ष नेताओं द्वारा वंदे मातरम के प्रति कथित अनादर किया जाना अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस नेतृत्व ने इस मामले में देशवासियों की भावनाओं को ठेस पहुंचाई है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस नेताओं को पूरे मामले पर देश के सामने स्पष्ट स्पष्टीकरण देना चाहिए और राष्ट्रीय के सम्मान का अनादर करने पर सार्वजनिक रूप से देशवासियों से माफ़ी मांगनी चाहिए। वरिष्ठ भाजपा नेता ने कहा कि जिस वंदे मातरम की प्रेरणा से स्वतंत्रता सेनानियों ने अंग्रेजी हुकूमत के विरुद्ध संघर्ष किया है।



हरिभूमि

रोहतक,मंगलवार
18 अगस्त 2026

सहेली

हमारे आस-पास ऐसे भी लोग होते हैं, जो कुछ भी ऐसा बोल जाते हैं, जो तल्ख या कटाक्ष भरा होता है। इससे दिल को ठेस लगती है। इस कारण हम बहुत समय तक मेंटली डिस्टर्ब रहते हैं। यह हमारे मेंटल ही नहीं फिजिकल हेल्थ के लिए भी सही नहीं है। इसलिए लोगों की बातों को हमें इस तरह दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमेशा मेंटली और इमोशनली स्ट्रॉन्ग रहना चाहिए।

दूसरों की बातों को ना लें दिल पर बनें मेंटली-इमोशनली स्ट्रॉन्ग

कवर स्टोरी
डॉ. आरती आनंद
क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट
सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली



यदि हमारी जीवनशैली तनावमुक्त हो, तो यह किसी वरदान से कम नहीं है, लेकिन अक्सर ही हम छोटी-छोटी बातों को भी दिल से लगा लेते हैं। किसी की आलोचना, कटु शब्द या नकारात्मक व्यवहार हमें भीतर तक कचोट जाता है। फिर हम उसी घटना के बारे में लगातार सोचते रहते हैं। यही ओवरथिंकिंग धीरे-धीरे हमारा मानसिक संतुलन बिगाड़ देती है। परिणाम यह होता है, हमारी सोच नेगेटिव होने लगती है, जो हमारी मेंटल हेल्थ के लिए सही नहीं है।

नेगेटिव सोच का हेल्थ पर बुरा असर

जब मन नेगेटिव सोच से भरा रहता है, तो इसका असर हमारे पूरे जीवन पर पड़ता है। रातों की नींद उड़ जाती है, मन हर समय चिंता में डूबा रहता है, एक बेचैनी रहती है। घर का माहौल भी तनावपूर्ण हो जाता है। रिश्तों में भी खटास आने लगती है। लंबे समय तक ऐसी स्थिति बनी रहने से इसका प्रभाव केवल मन पर ही नहीं, शरीर पर भी पड़ने लगता है। सिरदर्द, थकान, उच्च रक्तचाप और कई अन्य शारीरिक समस्याएं जन्म लेने लगती हैं। इसलिए हमें मेंटली-इमोशनली स्ट्रॉन्ग होना चाहिए। किसी की पैनिंग बातों पर बहुत ज्यादा ध्यान नहीं देना चाहिए।

इमोशनली कौन होता है स्ट्रॉन्ग

इमोशनली स्ट्रॉन्ग व्यक्ति वह नहीं होता, जो लोगों की बातों को दिल पर ना लें, उसे कभी दुःख न हो या जो लोगों के व्यवहार से व्यथित होकर कभी रोए नहीं। बल्कि वह व्यक्ति इमोशनली स्ट्रॉन्ग होता है, जो हर कठिन परिस्थिति में स्वयं को संभालना जानता है। अपनी भावनाओं और परिस्थितियों को समझता है, उन्हें स्वीकार करता है, परिस्थितियों के अनुसार सही निर्णय लेने का प्रयास करता है।

लोग हमारे हिसाब से व्यवहार नहीं करते

इंसान को यह समझना चाहिए कि जीवन में हर व्यक्ति हमारे हिसाब से पेश नहीं आता। वह अपने हिसाब से बोलता है, व्यवहार करता है, ऐसे लोग हमारे नियंत्रण से बाहर होते हैं। वहीं कुछ लोग हमारे स्वभाव के अनुकूल होते हैं, अच्छे से पेश आते हैं। बुद्धिमानों इसी में है कि जो हमारे अनुकूल हैं, उसे स्वीकार करें, साथ ही जिन्हें हम बदल सकते हैं, उन्हें बदलने का प्रयास करें। यह सोच हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाती है, तरह-तरह के लोगों का सामना करने का साहस देती है।

लोग क्यों गलत व्यवहार करते हैं

जो लोग बिना सोचे-समझे गलत-सलत बोलते हैं, गलत व्यवहार करते हैं, इसके पीछे के कारणों को हमें समझना चाहिए। असल में ऐसे लोग यह नहीं



समझते कि उनके व्यवहार का सामने वाले पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इस तरह के लोग नकारात्मक सोच रखते हैं, उनमें आत्मविश्वास की कमी होती है।

काउंसलिंग कराना भी है फायदेमंद

यदि किसी व्यक्ति का व्यवहार सही नहीं रहता है, वह बार-बार आपको परेशान कर रहा है, तो सबसे पहले उसे शांत और प्रेम पूर्वक समझाने की कोशिश करें। यदि इसके बाद भी उसके व्यवहार में कोई बदलाव नहीं आता, तो उसे काउंसलिंग लेने की सलाह दें। अक्सर लोग काउंसलिंग शब्द सुनते ही घबरा जाते हैं, जबकि इसमें डरने जैसी कोई बात नहीं है। काउंसलिंग व्यक्ति को अपनी भावनाओं, सोच और व्यवहार को बेहतर ढंग से समझने और उनमें सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करती है।



दरअसल, बचपन से वे अपने परिवार और माता-पिता के व्यवहार को देखकर यही सीखे होते हैं। इसलिए उन्हें लगता है कि यदि वे तुरंत कुछ नहीं बोलेंगे तो लोग उन्हें कमजोर समझेंगे। इसलिए वे कुछ भी उल्टा-सीधा बोल देते हैं।

कैसे करें अपने आपको कंट्रोल

किसी को भी दूसरों के साथ इस तरह का गलत व्यवहार नहीं करना चाहिए कि वह हर्ट फील करें, अपमानित महसूस करें या गुस्सा आए। जब भी आपको इस तरह की किसी बात पर गुस्सा आए तो अपने आपको नियंत्रित करने की कोशिश करें। किसी भी बात को व्यक्तिगत रूप से न लें। अपने मन को शांत रखें, दो मिनट रुकें और फिर सामने वाले को शांत मन से प्रेम पूर्वक जवाब दें। जहां तक संभव हो, तुरंत प्रतिक्रिया देने से बचें। अक्सर हम गलत ढंग से तब ही प्रतिक्रिया देते हैं, जब हमारे मन में किसी व्यक्ति के प्रति पहले से नकारात्मक भाव भरे होते हैं। इसलिए मन में नकारात्मकता को स्थान न दें, हमेशा सकारात्मक सोच रखें। धैर्य से काम लें, संयमित व्यवहार करें।



दूसरों की बातों को महत्व न दें

जब हम दूसरों की किसी बात को दिल से लगा लेते हैं तो उसी के बारे में लगातार सोचते रहते हैं, पूरे दिन मूड खराब रहता है। फिर हम इसके लिए दूसरे व्यक्ति को जिम्मेदार ठहराते हैं, जबकि वास्तविक गलती हमारी होती है, क्योंकि हमने उसकी बातों को सच मान लिया। ऐसा अक्सर अपने भीतर आत्मविश्वास की कमी के कारण होता है। इसलिए दूसरों की बातों को आवश्यकता से अधिक महत्व ना दें।

अपने काम पर रहें केंद्रित

घर-परिवार या कार्यालय में जो कुछ भी हो रहा हो, उसे हर बार व्यक्तिगत रूप से ना लें। अपने मन को शांत रखें और अपने काम पर ध्यान केंद्रित करें। चाहे सामने वाला आपका बॉस हो या परिवार का कोई सदस्य, अपनी बात हमेशा शांत, संयमित और प्रेम पूर्वक सलीके से रखें। यह ध्यान रखें कि आपकी बात से सामने वाले को ठेस न पहुंचे।

तुरंत प्रतिक्रिया देने से बचें

यदि कोई ऐसी बात आपके सामने आती है, जिससे आपको गुस्सा या दुःख महसूस हो तो तुरंत प्रतिक्रिया देने से बचें। पहले अपने मन को शांत करें, परिस्थिति पर विचार करें फिर अपनी बात सहजता और पूरी विनम्रता से व्यक्ति के सामने रखें।

अपनी दिनचर्या को रखें व्यवस्थित

अपने बारे में कभी भी नेगेटिव बातें ना सोचें। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से योग या व्यायाम करें। पर्याप्त नींद लें और संतुलित भोजन करें। एक व्यवस्थित दिनचर्या अपनाएं, क्योंकि स्वस्थ दिनचर्या भावनाओं को नियंत्रित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। साथ ही उन लोगों के साथ समय बिताएं, जो आपसे प्रेम करते हैं, आपका सम्मान करते हैं, जिनके साथ रहकर आपको खुशी महसूस होती है, पॉजिटिव एनर्जी मिलती है। ✨

प्रस्तुति: संध्या रानी

नई पीढ़ी के बदलते रिश्ते समझदारी से बढ़ाएं कदम

हाल के वर्षों में युवक-युवतियों के बीच 'फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स' और 'सिचुएशनशिप' जैसे रिश्ते आसानी से देखे जा रहे हैं। ऐसे रिश्ते आसानी से स्थायी होते हैं, इनका भविष्य कैसा है, इस बारे में समझना जरूरी है।



नया दौर
रज्जहा सिंह

आज की नई पीढ़ी में स्त्री-पुरुष के रिश्तों की परिभाषा तेजी से बदल रही है। पहले जहां प्रेम, विश्वास और विवाह को किसी भी संबंध का आधार माना जाता था, वहीं अब कुछ नए प्रकार के रिश्ते युवाओं के बीच सामान्य होते जा रहे हैं। इनमें 'फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स' और 'सिचुएशनशिप' जैसे संबंध प्रमुख हैं। ऐसे रिश्ते आसानी से स्थायी होते हैं, इनका भविष्य कैसा है, इस बारे में समझना आवश्यक है।

फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स और सिचुएशनशिप

'फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स' ऐसे दो दोस्तों का संबंध होता है, जिनके बीच दोस्ती तो होती है, लेकिन प्रेम या भविष्य को लेकर कोई प्रतिबद्धता नहीं होती। वे केवल अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए जुड़ते हैं। दोनों के बीच यह स्पष्ट समझ होती है कि भविष्य में कोई एक-दूसरे पर अधिकार नहीं जताएगा। दूसरी ओर 'सिचुएशनशिप' दोस्ती से एक कदम आगे का रिश्ता माना जाता है। इसमें आकर्षण, रोमांस, साथ समय बिताना, उपहार देना, डिनर पर जाना और एक-दूसरे की मदद करना जैसी बातें शामिल होती हैं, लेकिन विवाह या जीवन भर साथ निभाने का कोई वादा नहीं होता।

वर्षों बढ़ रहे हैं ऐसे रिश्ते

ऐसे रिश्ते पारंपरिक सोच रखने वाले परिवारों

के लिए स्वीकार करना कठिन होते हैं। बचपन से बच्चों पर अच्छी पढ़ाई, बेहतर करियर, ऊंची आय और सामाजिक प्रतिष्ठा हासिल करने का दबाव समय के साथ बढ़ता जाता है। इस दौड़ में उन्हें रिश्तों की भावनात्मक गहराई, परिवार के महत्व और वैवाहिक जीवन की जिम्मेदारियों को समझने का पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाता। परिणामस्वरूप कई युवा ऐसे रिश्तों को सुविधाजनक विकल्प मानने लगते हैं, जिनमें जिम्मेदारी कम और स्वतंत्रता अधिक होती है।

महिलाएं रखें ध्यान

महिलाएं भावनाओं और आकर्षण के बीच का अंतर समझें। किसी भी रिश्ते में आत्मसम्मान, विश्वास, स्पष्टता और मानसिक सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण होता है। केवल अकेलेपन या आकर्षण के कारण ऐसा संबंध स्वीकार करना, जिसमें भविष्य की कोई स्पष्ट दिशा न हो, बाद में भावनात्मक पीड़ा का कारण बन सकता है। बदलते समय को समझना आवश्यक है, लेकिन ऐसे संबंधों का चुनाव करते समय महिलाओं को अपनी भावनात्मक सुरक्षा, सम्मान और भविष्य को हमेशा प्राथमिकता देनी चाहिए।

परिवार की क्या हो भूमिका

परिवारों की भी जिम्मेदारी है कि वे बेटियों, बेटों दोनों के साथ रिश्तों, भावनाओं और विवाह जैसे विषयों पर खुलकर संवाद करें। यदि युवाओं को स्वस्थ संबंधों का महत्व समझाया जाए तो वे जिम्मेदार रिश्तों की ओर अधिक आकर्षित होंगे। ✨

सजेशन
मनोज अग्निहोत्री

शहरों-महानगरों के प्लैट कल्चर के इस युग में एक कैपस या सोसाइटी में सैकड़ों परिवार रहते हैं। यहां पर कैपस में ही सभी सुविधाएं होती हैं। ऐसे में बच्चों को सोसाइटी में रहने के एटिकेट्स सिखाना बहुत आवश्यक है, क्योंकि बच्चों की आदतें, स्वभाव और गतिविधियां कहीं-न-कहीं उनके पैरेंट्स की परवरिश के बारे में भी बताती हैं।

पड़ोसियों से सम्मानजनक व्यवहार: बच्चों को किसी के भी घर में जाकर यहां-वहां ताका-झांकी न करने को कहें। भले ही किसी पड़ोसी का दरवाजा खुला हो पर उन्हें कॉलबेल बजाकर ही घर में प्रवेश करने को कहें। किसी के भी घर में प्रवेश करने से पहले अपने से बड़ों का अभिवादन करना सिखाएं। कई बार बच्चे खेल-खेल में अपने आस-पास के प्लैट्स की कॉलबेल बजाकर भाग जाते हैं, जिससे उस प्लैट में रहने वालों को काफी परेशानी होती है। इसलिए बच्चों को ऐसा न करने की सख्त हिदायत दें। **एमिनटीजी को ठीक से हैंडल करें:** आजकल प्रत्येक सोसाइटी में जिम, स्विमिंग पूल और झूलने जैसी अनेक एमिनटीज होती हैं। आप बच्चों को इन्हें सभ्यतापूर्वक प्रयोग करने की हिदायत दें। कई बार छोटे बच्चे जिम में जाकर डबल्स और अन्य चीजों की उठा-पटक करते हैं, जिससे उन्हें चोट तो लग ही सकती है। साथ ही जिम की चीजें भी अस्त-

अगर आप प्लैट में रहते हैं तो ध्यान रखें कि आपके बच्चों की एक्टिविटीज ऐसी नहीं होनी चाहिए कि सोसाइटी में रहने वाले दूसरे लोगों को कोई परेशानी हो। ऐसे में उन्हें बचपन से ही सोसाइटी में रहने के कुछ एटिकेट्स जरूर सिखाएं।

बच्चों को सिखाएं सोसाइटी एटिकेट्स



व्यस्त हो जाती हैं। इसलिए उन्हें ऐसा न करने को समझाएं। **सोसाइटी को रखें साफ-सुथरा:** अक्सर बच्चे लिफ्ट, वेंटिंग एरिया आदि को स्केच पेन से गंदा कर देते हैं, अपनी साइकिलों को इधर-उधर छोड़ देते हैं, सोसाइटी के गार्डन एरिया में फूलों को तोड़ने लगते हैं या फिर कई बार बच्चे चिप्स, चॉकलेट-टॉफी आदि के पैकेट्स को कहीं भी फेंक देते हैं। सोसाइटी को भी अपने घर की तरह ही साफ-सुथरा रखने की हिदायत और सीख अपने बच्चों को दें। सामूहिक रूप से उन्हें सोसाइटी क्लीन करने के लिए प्रेरित करें। इसके लिए वीक में किसी हॉली-डे पर आप खुद भी बच्चों के साथ मिलकर सोसाइटी को क्लीन रखने के काम में उनका साथ दें

सकते हैं। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उत्साह से इस काम को करेंगे। **सभी को दें रेस्पेक्ट:** कुछ बच्चे सोसाइटी के गार्ड्स, स्वीपर्स और मेड्स से मिसबिहेव करते हैं। आप उन्हें अपने से बड़े प्रत्येक इंसान से सम्मानजनक तरीके से पेश आने को कहें फिर चाहे वह सोसाइटी का वर्कर हो या निवासी। **नियमों का करें पालन:** अक्सर बच्चे सोसाइटी की पार्किंग में खड़ी गाड़ियों के कांच तोड़ देते हैं या फिर उन पर स्क्रैच कर देते हैं। उन्हें इस प्रकार की हरकतें करने पर समझाएं, हल्की डांट भी लगाएं और आगे से न करने की सीख दें। उन्हें समझाएं कि अगर कोई हमारी गाड़ी पर ऐसा करेगा तो कितना गंदा लगेगा। इससे बच्चे जल्दी समझेंगे और भविष्य में ऐसा नहीं करेंगे। इसके साथ ही सोसाइटी के नियम उन्हें बताएं कि क्या करना है और क्या नहीं? आप उन्हें हर उस एक्टिविटी के बारे में जरूर बताएं, जिससे दूसरों को परेशानी हो सकती है। ✨

(चाइल्ड काउंसलर
कीर्ति वर्मा से की गई
बातचीत पर आधारित)

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, ऑनकोलॉजिस्ट

हालांकि बारिश के दिनों में धूप कम ही निकलती है लेकिन इसके बावजूद धूप से सुरक्षा बहुत जरूरी होती है क्योंकि सूर्य की युवी किरणें बादलों को पार करके जमीन पर आ जाती हैं और त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। ऐसे में आप 30 एस पी एफ या इससे ज्यादा क्षमता की सनस्क्रीन जरूर लगाएं। लेकिन त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन के साथ-साथ धरेलू उपचारों को भी आजमाएं। **ऐसे बना सकते हैं सनस्क्रीन:** घर में उपलब्ध चीजों से सनस्क्रीन बनाने के लिए एलोवेरा जेल, नारियल तेल, शिया बटर और जिंक ऑक्साइड का उपयोग किया जा सकता है। इन सबको मिलाकर एक क्रीम बनाई जा सकती है, जो त्वचा को धूप से

स्किन प्रोटेक्शन के लिए घर में बनाएं सनस्क्रीन

बचाने में मदद करती है। धूप की जलन से त्वचा की सुरक्षा में एलोवेरा महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। एलोवेरा को आप सीधे पीछे से तोड़कर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आप इसकी शाखा को खुरच कर जेल निकाल लें और इसे सीधे अपनी त्वचा पर लगा लें। कुछ देर बाद त्वचा को ताजे पानी से धो डालें। यह सनबर्न का बेहतर इलाज है।

खीरा-गुलाब जल: त्वचा के लिए गुणकारी खीरा का इस्तेमाल भी आप आधे कप नारियल तेल में ऑलिव ऑयल



हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले खीरे को कटुक्स करें और उसका पूरा रस निकाल लें। अब इसमें गुलाब जल मिलाकर एक घोल तैयार करें लें। अब इस मिश्रण को आप सनस्क्रीन की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। ठंडी तासीर की वजह से खीरा आपको ठंडक देगा।

नारियल-जैतून तेल: नारियल-जैतून तेल स्किन के लिए काफी फायदेमंद हैं। इससे सनस्क्रीन बनाने के लिए आधे कप नारियल तेल में ऑलिव ऑयल

ऑफिस में कई-कई घंटे बैटकर रेगुलर डेस्क वर्क करने से आपकी हेल्थ पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे बचने के लिए आप वर्कप्लेस पर माइक्रो वॉक कर सकती हैं। यह कैसे करते हैं, इसके क्या फायदे हैं, जानिए।

ऑफिस में करें माइक्रो वॉक आप रहेंगी फिट-एनर्जेटिक



आप ऑफिस में हर घंटे सिर्फ 2-5 मिनट चलने की आदत बना लेती हैं, तो यह आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों

के लिए लंबे समय में लाभकारी साबित हो सकता है। छोटी-छोटी स्वस्थ आदतें ही भविष्य में बड़ी बीमारियों से बचाती हैं। **क्या है माइक्रो वॉक:** इन समस्याओं से बचाव में माइक्रो वॉक काफी कारगर हो सकती है। माइक्रो वॉक का अर्थ है, दिन भर में नियमित अंतराल पर केवल 2 से 5 मिनट के लिए उठकर चलना। हर 30 से 60 मिनट में अपनी सीट से उठें, थोड़ा टहलें, पानी भरने जाएं, सीढ़ियां चढ़ें या ऑफिस के कॉरिडोर में कुछ मिनट टहलें। **माइक्रो वॉक के फायदे:** इसके कई फायदे हैं। जैसे-शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। कमर, गर्दन और कंधों पर पड़ने वाला दबाव कम होता है। शरीर में ऊर्जा बनी रहती है और थकान कम महसूस होती है। मानसिक तनाव कम करने और मूड बेहतर रखने में मदद मिलती है। एकाग्रता और उत्पादकता बढ़ती है। लंबे समय में मोटापा, डायबिटीज और

की 15 बूंदें डालें। अब इसमें 7 बूंदें कैरट सीड्स ऑयल मिलाएं और इसे एक कांच की बोतल में भरकर रख दें। आप इसे लंबे समय तक यूज कर सकती हैं। **शिया बटर-बादाम ऑयल:** कांच की कटोरी में दो चम्मच बादाम का तेल, एक चम्मच शिया बटर, 1 चम्मच कोको बटर, विटामिन ए, कैल्शियम, जिंक ऑक्साइड आधा चम्मच लें। सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाकर एक एयर टाइट कंटेनर में रख लें, बाहर जाने से 15-20 मिनट पहले लगा लें। **एलोवेरा-शिया बटर:** 1 चम्मच एलोवेरा जेल, 1-2 चम्मच नारियल तेल, 3-4 चम्मच शिया बटर और 3-4 चम्मच जिंक ऑक्साइड को एक कटोरी में मिलाकर क्रीम जैसा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को एक प्लास्टिक के डब्बे में डालकर फ्रीज में रख लीजिए और यूज कीजिए। एलोवेरा जेल, स्किन को मॉयश्चराइज करने में मदद करता है और त्वचा को ठंडक प्रदान करता है। ✨

हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में सहायता मिलती है। लंबे समय तक बैठने से होने वाली मसल्स की अकड़न में राहत मिलती है। **कैसे करें माइक्रो वॉक :** हर 45-60 मिनट का रिमाइंडर अपने फोन पर सेट करें। फोन पर बात करते समय बैठे रहने की बजाय चलते हुए बातचीत करें। पानी की बोतल बार-बार भरने के लिए स्वयं जाएं। यदि संभव हो, लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का उपयोग करें। प्रिंटर तक या सहकर्मी को डेस्क तक पहुंचाएं। बर्किंग ऑवर्स में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर कुछ कदम जरूर चलें। **मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद:** जब हम कुछ मिनटों के लिए अपनी सीट छोड़कर चलते हैं, तो मस्तिष्क को भी एक छोटा ब्रेक मिलता है। इससे तनाव कम होता है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है और कार्य के प्रति उत्साह बना रहता है। कई बार केवल दो-तीन मिनट की वॉक भी मानसिक थकान को काफी हद तक कम कर सकती है। वैसे तो सिटिंग जाँब करने वाले सभी के लिए माइक्रो जाँब फायदेमंद है लेकिन आईटी प्रोफेशनल्स, बैंक, कॉल सेंटर, आकउंटेंट्स आदि प्रोफेशनल्स के लिए अधिक जरूरी है। ✨

(फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. इंद्रमणि
उपाध्याय से बातचीत पर आधारित)

दूसरे बच्चों से अच्छा बिहेवियर
आपने बच्चों को सोसाइटी के सभी बच्चों के साथ मित्रतापूर्वक व्यवहार करने और परस्पर लड़ाई-झगड़ा न करने को कहे हैं। साथ ही किसी बात पर मतभेद होने पर खुद ही झगड़ा करने के स्थान पर बड़ों से शिकायत करने की कठिनाई तक बच्चे आपस में मारपीट से बचे रहें।



खबर संक्षेप

दशमेश स्कूल के गतका खिलाड़ियों ने जीते मेडल

ओढां। गतका एसोसिएशन सिरसा द्वारा आयोजित जिला स्तरीय गतका चैंपियनशिप में दशमेश सीनियर सेकेंडरी स्कूल चोरमार के गतका खिलाडयौं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 13 गोल्ड मेडल और 2 सिल्वर मेडल हासिल कर स्कूल एवं क्षेत्र का नाम रौशन किया। इस जिला स्तरीय प्रतियोगिता में स्कूल के विभिन्न आयु वर्गों के लडक्रे एवं लड़कियों ने भाग लिया। खिलाड़ियों ने गतका के टीम एवं व्यक्तिगत मुकाबलों में हिस्सा लेते हुए अपनी खेल प्रतिभा, दृढ़ता, अनुशासन और शानदार तकनीक का प्रदर्शन किया तथा कई मुकाबलों में प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त किए।

बैठक में शहर की बदहाल सफाई पर जताई चिंता

रतिया। सर्व समाज सभा की मासिक बैठक शहर की बाबा नामदेव धर्मशास्त्रा में सभा के प्रधान सतपाल जिंदल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में सामाजिक सरोकारों, जनहित के मुद्दों और स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान पर विस्तृत चर्चा की गई। बैठक की शुरुआत देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले अमर शहीदों और स्वतंत्रता सेनानियों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करके की गई। सदस्यों ने कहा कि आज देश जिस आजादी और अधिकारों का उपभोग कर रहा है, वह वीरों के अतुलनीय बलिदान का ही प्रतिफल है। बैठक को संबोधित करते हुए सभा प्रधान सतपाल जिंदल ने बताया कि उपमंडल के गांव खाई स्थित कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय में विशेष आवश्यकता वाली छात्राएं शिक्षा प्राप्त कर रही हैं।

न्यू शूटिंग बॉल ऑल ओपन स्पर्धा में छार खिलाड़ी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ सिरसा

पीर बाबा शाहबू शाह मेले पर प्रतिहारी में न्यू शूटिंग बॉल ऑल ओपन प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न क्षेत्रों से पहुंची टीमों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और खिलाड़ियों ने शानदार खेल प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए रोमांचक मुकाबले खेले। आम आदमी पार्टी की नेत्री कविता नागर ने कहा कि ग्रामीण स्तर पर होने वाली खेल प्रतियोगिताएं युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने का बेहतरीन अवसर प्रदान करती हैं। उन्होंने खिलाड़ियों को भविष्य में भी खेलों में आगे



गौसेवा ही सनातन परंपरा व मानवता की सच्ची सेवा
फतेहाबाद। श्री कृष्ण प्रणामी गौशाला बनगांव में स्वामी सदानंद महाराज के पावन आगमन से पूरा गौशाला परिसर भक्तिमय एवं आध्यात्मिक वातावरण से सराबोर हो गया। इस अवसर पर गौशाला प्रबंधक कमेट्री, गौसेवकों एवं समस्त गाम्गवासियों ने महाराज जी का बेहद श्रद्धा, भाव और उत्साह के साथ भव्य स्वागत एवं अभिनंदन किया। कार्यक्रम के दौरान स्वामी सदानंद महाराज ने गौशाला परिसर का बारीकी से अवलोकन किया और गौवध की सेवा, चारे तथा देखभाल की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए सदानंद महाराज ने गौसेवा, करुणा, सद्भाव एवं सामाजिक सेवा के प्रति प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि गौसेवा केवल एक धार्मिक कार्य नहीं, बल्कि समाज एवं मानवता की सेवा का सबसे महत्वपूर्ण माध्यम है। महाराज जी ने सभी से इस पुनीत कार्य में बढ़-चढ़कर सहयोग करने का आह्वान किया।

श्री खाटू श्याम धाम में हर्षोल्लास व धूमधाम से मनाया तीज महोत्सव



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ सिरसा

राजियां रोड स्थित श्री खाटू श्याम धाम में श्री श्याम परिवार द्वारा तीज महोत्सव धूमधाम से मनाया गया। मंदिर के सदस्य दिपेश गोयल ने बताया कि बाबा श्याम का झूला कोलकाता से मंगवाए गए फूलों से विशेष रूप से सजाया गया था, जो श्रद्धालुओं के लिए आकर्षण का केंद्र

शहीद मदनलाल ढींगरा को नमन, प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किया याद अंग्रेज अफसर को गोली मारकर मचा दी थी सनसनी, 25 की उम्र में शहीद हुए ढींगरा



सिरसा। शहीद मदन लाल ढींगरा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते लोग।

कार्यक्रम में ये रहे उपस्थित

कार्यक्रम में कंजुमर फोरम के पूर्व अध्यक्ष प्रदीप मेहता एडवोकेट, श्याम बजाज, नगर पार्षद रमेश मेहता, वीरभान मेहता, बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष रमेश मेहता, गुरु नानक चैरिटेबल ट्रस्ट के सुरेंद्र सिंह वेदवाला, अमन चोपड़ा, एडवोकेट राम सिंह बेनीवाल, प्रोफेसर रविंद पुरी, गुरजीत मान, युक्तेश ढींगरा, पूर्व अध्यक्ष गुरदेव सिंह राही तथा हरबंस नारंग, सुनील मेहता, कृष्ण मेहता सहित अनेक गणमान्य उपस्थित रहे।

1909 को लंदन की पेंटनविल जेल में मात्र 25 वर्ष की आयु में उन्हें फांसी दे दी गई। उनका बलिदान आने वाली पीढ़ियों के क्रांतिकारियों के लिए प्रेरणा बना। नागरिक परिषद के सचिव सुरेंद्र भाटिया ने कहा कि शहीद मदनलाल ढींगरा ने युवावस्था में जिस साहस और दृढ़ता के साथ ब्रिटिश शासन को चुनौती दी, वह भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास का गौरवशाली अध्याय है। ब्रिटिश शासन ने मुकदमे की प्रक्रिया पूरी कर बेहद कम समय में उन्हें फांसी दे दी, लेकिन उनकी शहादत ने देश के युवाओं में

स्वतंत्रता की लौ को और प्रज्वलित किया। सुरेंद्र भाटिया ने मांग की कि शहीद मदनलाल ढींगरा के शहीदी दिवस को प्रदेश स्तर पर सरकारी रूप से मनाया जाए। उन्होंने कहा कि हरियाणा और पंजाब की धरती का इस महान क्रांतिकारी से गहरा भावनात्मक जुड़ाव है। नई पीढ़ी को ऐसे महान स्वतंत्रता सेनानियों और क्रांतिकारियों के जीवन, संघर्ष तथा बलिदान से परिचित करवाना समय की आवश्यकता है। प्रदेश स्तर पर आयोजन होने से युवाओं को देशभक्ति, साहस और राष्ट्र के प्रति समर्पण की प्रेरणा मिलेगी।

देश के लिए प्राण न्योछावर करने वाले शहीद मदनलाल का जीवन युवाओं के लिए प्रेरणा : प्रेमानंद

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी द्वारा महान स्वतंत्रता सेनानी अमर शहीद मदन लाल धींगड़ा जी के शहीदी दिवस के अवसर पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। लघु सचिवालय के बाहर स्थित शहीदी स्मारक पर आयोजित इस कार्यक्रम में समाज के विभिन्न गणमान्य लोगों और समाजसेवियों ने शहीद की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें गाम्भीरी श्रद्धांजलि दी और उनके महान बलिदान को नमन किया। कार्यक्रम में विचार आश्रम मंदिर से स्वामी विद्वान प्रेमानंद महाराज ने अपने आध्यात्मिक एवं प्रेरक विचारों से सभी को ओत-प्रोत किया। उन्होंने कहा, शहीद मदन लाल धींगड़ा जी का जीवन देशभक्ति और स्वाभिमान का अद्वितीय उदाहरण है। देश की आजादी के लिए हंस्ते-हंस्ते प्राण न्योछावर करने वाले ऐसे महान वीर सापूतों का बलिदान युगों-युगों तक युवा पीढ़ी को प्रेरणा देता रहेगा। उनके दिखाए मार्ग पर चलना और देश को अखंडता के लिए समर्पित रहना ही उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि है। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेंद्रश्री साहिब दयाल चववा ने कहा कि शहीद किसी एक काम के नहीं बल्कि पूरे राष्ट्र की धरोहर होते हैं। अमर शहीद मदन लाल धींगड़ा के शौर्य और निडरता ने अंग्रेजी हुकूमत की नाँव हिला दी थी। प्रदेशाध्यक्ष ओमप्रकाश घुघ ने कहा कि समाज को अपने महापुरुषों और शहीदों की शहादत को आह्वान किया कि वे शहीदों के पदचिह्नों पर चलते हुए राष्ट्र निर्माण में अपना सक्रिय योगदान दें। कार्यक्रम के दौरान गायक राजेश मोगा द्वारा प्रस्तुत किए गए सुमधुर देशभक्ति गीतों ने वहां मौजूद सभी लोगों के दिलों में राष्ट्रप्रेम की अलख जगा दी और माहौल को पूरी तरह देशभक्ति के रंग में रंग दिया। इस अवसर पर कानूनी प्रदेश अध्यक्ष एडवोकेट राजेंद्र कुकरेजा, प्रदेश मुख्य सलाहकार पवन रूखाया, जिला अध्यक्ष धर्मपाल चावला, महिला विंग की जिला अध्यक्ष डॉ. सुमन बजाज, जिला महासचिव परम अरोड़ा, रवि मेहता, रामराज मेहता, राधा कृष्ण नारंग, डॉक्टर विंग के जिला अध्यक्ष डॉ. सुभाष मेहता, भीमसेन मेहता आदि मौजूद रहे।



फतेहाबाद। शहीद मदन लाल धींगड़ा के शहीदी दिवस पर नमन करते ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के सदस्य।

फोटो : हरिभूमि

बीएड विद्यार्थियों को कॉलेज की गतिविधियों से कराया रूबरू

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद

एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में नए शैक्षणिक सत्र 2026-27 के बी.एड. प्रथम वर्ष के नवगंतुक विद्यार्थियों के लिए एक विशेष ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य नवप्रवेशी विद्यार्थियों को महाविद्यालय के शैक्षणिक वातावरण, बी.एड. पाठ्यक्रम की संरचना, अनुशासन नियमों तथा विभिन्न शैक्षणिक एवं सह-शैक्षणिक गतिविधियों से विस्तार से परिचित कराना रहा। कार्यक्रम के दौरान प्रवक्ताओं द्वारा विद्यार्थियों को बी.एड. कार्यक्रम की रूपरेखा, विषय संयोजन, परीक्षा प्रणाली और महाविद्यालय की आचार-संहिता के बारे में विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान किया गया। इसके साथ ही विद्यार्थियों को कॉलेज में क्रियाशील विभिन्न



फतेहाबाद। बीएड कॉलेज में आयोजित ओरिएंटेशन कार्यक्रम को संबोधित करते प्राचार्या डॉ. जनक रानी।

समितियों, क्लब एवं एसोसिएशन, राष्ट्रीय सेवा योजना, शिकायत एवं निवारण प्रकोष्ठ तथा भारतीय ज्ञान परंपरा सेल की कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी दी गई।

शैक्षणिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया

राज के दौरान छात्रों को कॉलेज की समृद्ध पुरतत्काय व्यवस्था, वर्षाक कॉलेज पत्रिका, खेलकूद गतिविधियों, सांस्कृतिक कार्यक्रमों तथा ललित कला से जुड़ी गतिविधियों से अवगत कराया गया। प्राध्यापकों ने विद्यार्थियों को इन सभी सह-शैक्षणिक गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। इसके अतिरिक्त, बी.एड. की पढ़ाई के महत्वपूर्ण अंग शिक्षण-अभ्यास एवं इंटरशिप, कॉलेज भ्रमण, शैक्षणिक यात्राओं, माइग्रेशन सर्टिफिकेट, बस पास की सुविधा तथा शुल्क संबंधी दिशा-निर्देशों के बारे में भी विद्यार्थियों को विस्तार से समझाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कॉलेज की प्राचार्या डॉ. जनक रानी ने कहा कि ओरिएंटेशन कार्यक्रम नए विद्यार्थियों को संस्थान की कार्यप्रणाली, शैक्षणिक माहौल और उपलब्ध अवसरों को समझने में अहम भूमिका निभाता है। उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे अनुशासन, सकारात्मक दृष्टिकोण और सक्रिय भागीदारी के साथ अपने ज्ञान, कोशल और व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की दिशा में निरंतर आगे बढ़ें। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय परिवार की ओर से सभी नवगंतुक विद्यार्थियों का औपचारिक रूप से स्वागत करते हुए उनके उज्ज्वल एवं सफल भविष्य की कामना की गई।



अटल बिहारी वाजपेयी की पुण्यतिथि पर पौधरोपण

फतेहाबाद। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने गांव दाणी सांचला में भारत रत्न एवं पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की पुण्यतिथि के अवसर पर आराजित पौधरोपण कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस दौरान उन्होंने पौधरोपण कर अटल बिहारी वाजपेयी की श्रद्धांजलि अर्पित की तथा पर्यावरण संरक्षण और हरित भविष्य के निर्माण को संकल्प लिया। सांसद सुभाष बराला ने कहा कि अटल बिहारी वाजपेयी देश के महान सापूत, कुशल राजनेता, प्रखर वक्ता और राष्ट्रसेवक थे। उन्होंने अपने विचारों, आदर्शों और राष्ट्रसेवा के माध्यम से देश को कई दिशा प्रदान कीं। अटल जी का जीवन राष्ट्रहित, सुशासन, विकास और सामाजिक सरोकारों के प्रति समर्पण का प्रेरणादायी उदाहरण है। उनके विचार और आदर्श आज भी देशवासियों को राष्ट्रसेवा के लिए प्रेरित करते हैं।

तीज कार्यक्रम में महिलाओं ने दिखाई हुनर की झलक, हाथ से बने उत्पादों की लगाई स्टॉल

महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने में आजीविका मिशन की अहम भूमिका : देव कुमार शर्मा



डबवाली। तीज कार्यक्रम में भाग लेती महिलाएं।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶डबवाली

गांव डबवाली में सोमवार को हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन की ओर से महिलाओं के लिए तीज पर्व के उपलक्ष्य में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए तीज पर्व की खुशियां साझा की और अपनी प्रतिभा एवं हुनर का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में हरियाणा बीज विकास निगम के चेयरमैन देव कुमार शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं ने तीज पर्व से जुड़ी

परंपरिक गतिविधियों में हिस्सा लिया। वहीं हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन से जुड़ी महिलाओं द्वारा तैयार किए गए हस्तनिर्मित उत्पादों की प्रदर्शनी और स्टॉल भी लगाई गई। इन स्टॉलों पर महिलाओं द्वारा अपने घरों और समूहों के माध्यम से तैयार किए गए विभिन्न प्रकार के उत्पाद प्रदर्शित किए गए। कार्यक्रम में पहुंचे अतिथियों और ग्रामीणों ने महिलाओं के हुनर की सराहना की तथा उनके उत्पादों के बारे में जानकारी ली। इस अवसर पर महिलाओं में खासा

चेयरमैन देव कुमार शर्मा ने कहा कि हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन ग्रामीण महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में सराहनीय कार्य कर रहा है। स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से महिलाएं न केवल एक-दूसरे से जुड़ रही हैं, बल्कि अपने हुनर को रोजगार और आमदनी का साधन भी बना रही हैं। उन्होंने कहा कि महिलाओं को मेहनत का उन्हें उचित आर्थिक लाभ मिल सके। उन्होंने कहा कि तीज जैसे पारंपरिक पर्व हमारी संस्कृति और विरासत से जुड़े हैं और ऐसे आयोजनों के माध्यम से महिलाओं को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर भी मिलता है।

उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं को एक मंच प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें आत्मनिर्भर बनाने, उनके हुनर को सहायता समूहों के माध्यम से आर्थिक रूप से मजबूत करने के लिए प्रोत्साहित करना रहा।

बाजार उपलब्ध कराने और स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से आर्थिक रूप से मजबूत करने के लिए प्रोत्साहित करना रहा।

खबर संक्षेप

जन सेवा के पदाधिकारियों का शपथ ग्रहण समारोह

सिरसा। भारतीय कौशल विकास शिक्षा परिषद के अंतर्गत गठित जनसेवा समिति के हरियाणा के नवनियुक्त पदाधिकारियों का शपथ ग्रहण समारोह सोनी धर्मशाला सिरसा में हुआ। समारोह में सोनिया शर्मा प्रदेश अध्यक्ष, रेखा सोनी प्रदेश महासचिव तथा सीमा रानी, प्रदेश कोषाध्यक्ष, जन सेवा समिति, हरियाणा को उनके पद एवं दायित्व की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष वीर इंद्र प्रताप सिंह की गरिमामयी उपस्थिति रही। राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा नवनियुक्त पदाधिकारियों को उनके अर्थांरिटी लेटर प्रदान किए गए और उन्हें सौंपे गए दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करने के लिए प्रेरित किया गया।

वृद्ध आश्रम में संचालित की मिनी लाइब्रेरी

सिरसा। बाबा सरसाईनाथ बुक बैंक वेलफेयर ट्रस्ट की ओर से वृद्ध आश्रम, चतरगढ़ पट्टी सिरसा में मिनी लाइब्रेरी का उद्घाटन किया गया। ट्रस्ट के महासचिव प्रेम कंदोई ने बताया कि लाइब्रेरी का उद्देश्य वृद्ध आश्रम में रहने वाले बुजुर्गों को धार्मिक और साहित्यिक पुस्तकें उपलब्ध कराना है। इससे उनका खाली समय सार्थक रूप से व्यतीत होगा और उन्हें मानसिक शांति के साथ-साथ ज्ञान की प्राप्ति भी होगी। गुरदीप सेनी ने कहा कि यह लाइब्रेरी वरिष्ठजनों के लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगी। इसमें धार्मिक एवं साहित्यिक दोनों प्रकार की पुस्तकें उपलब्ध कराई गई हैं, जिससे बुजुर्गों का समय सार्थक तरीके से बीतगा।

1500 विद्यार्थियों में वितरित की स्टेशनरी

सिरसा। राष्ट्रीय ग्रामीण एवं शहरी विकास संगठन की ओर से विद्यार्थियों की शिक्षा को प्रोत्साहित करने और जरूरतमंद बच्चों को शैक्षणिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से गुडिआखेड़ा में स्टेशनरी वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय तथा राजकीय प्राथमिक विद्यालय गुडिआखेड़ा के विद्यार्थियों सहित फतेहाबाद क्षेत्र के कुल 1500 विद्यार्थियों को स्टेशनरी सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम में खंड विकास अधिकारी नाथूसरी चौपटा स्टालिन सचदेवा मुख्यातिथि थे। उन्होंने विद्यार्थियों के समक्ष शिक्षा, मेहनत और अनुशासन पर प्रकाश डाला।

श्रीमत गुप की बैठक में सिटी सेंटर में निवेश की दी जानकारी



सिरसा। श्रीमत गुप द्वारा आयोजित चैनल पार्टनर मीट में भाग लेते लोग।

■ अमारा ग्रीन में निवेश की संभावनाओं बारे दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

श्रीमत गुरप की ओर से निजी प्रतिष्ठान पर चैनल पार्टनर मीट का आयोजन किया गया जिसमें चैनल पार्टनरों के साथ डबवाली रोड पर विकसित किए जा रहे सिटी सेंटर तथा वेदवाला रोड पर विकसित किए जा रहे अमारा ग्रीन बारे विस्तार से जानकारी दी गई।

श्रीमत गुप के डायरेक्टर राजीव जैन ने सिटी सेंटर तथा अमारा ग्रीन में निवेश की संभावनाओं बारे विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि श्रीमत गुरप द्वारा विश्व स्तरीय सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं। सीनियर एग्सेसिप्ट निशारा शेख

फतेहाबाद में रनिंग का क्रेज, सैकड़ों महिला-पुरुषों ने लगाई दौड़ जूते बांधे और निकल पड़े दौड़ने शहर में फिटनेस रन ने बढ़ाया जोश



हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

स्वतंत्रता दिवस की अलसुबह जब शहर के अधिकांश लोग नींद से जाग रहे थे, उस समय फतेहाबाद की सड़कों पर दौड़ते कदम देशभक्ति और फिटनेस का संदेश दे रहे थे। आज सुबह करीब 5:45 बजे हुड़ा सेक्टर-3 बस स्टैंड के नजदीक फतेहाबाद रन क्लब की ओर से आयोजित 'फ्रीडम रन 2026' में सैकड़ों महिला-पुरुषों ने पूरे उत्साह के साथ हिस्सा लिया। हाथों में तिरंगा, चेहरे पर जोश और दिल में देशभक्ति का जज्बा लिए प्रतिभागियों ने 3, 5 और 11 किलोमीटर की दौड़ में अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। बच्चों से लेकर युवाओं, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों तक विभिन्न आयु वर्ग के लोगों की भागीदारी ने आयोजन को खास बना दिया।



फतेहाबाद। 'फ्रीडम रन 2026' में भाग लेते शहरवासी।

फ्रीडम रन में तिरंगे के साथ दौड़े, फिटनेस का दिया संदेश

फ्रीडम रन के दौरान शहर का माहौल पूरी तरह देशभक्ति और उत्साह से सराबोर नजर आया। प्रतिभागियों ने दौड़ के दौरान एक-दूसरे का उत्साह बढ़ाया और नियमित व्यायाम व सक्रिय जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। कई प्रतिभागी तिरंगा लेकर दौड़ते नजर आए। आयोजन का उद्देश्य केवल स्वतंत्रता दिवस मनाना नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक गतिविधियों को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित करना भी रहा। दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. गगन मेहता ने बताया कि फतेहाबाद रन क्लब का मुख्य उद्देश्य शहरवासियों को स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति जागरूक करना है।

दौड़ के बाद प्रतिभागियों के लिए की इलेक्ट्रोलाइट की व्यवस्था

फ्रीडम रन में प्रतिभागियों के लिए तीन श्रेणियां रखी गई थीं। इनमें 3 किलोमीटर, 5 किलोमीटर और 11 किलोमीटर की दौड़ शामिल रही। सुबह-सुबह आयोजन स्थल पर बड़ी संख्या में प्रतिभागियों के पहुंचने से माहौल उत्साहपूर्ण हो गया। दौड़ शुरू होने के बाद अलग-अलग आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने अपनी क्षमता के अनुसार दूरी पूरी की। आयोजन के दौरान प्रतिभागियों की सुविधा का भी ध्यान रखा गया। रन के बाद हाइड्रेशन के लिए इलेक्ट्रोलाइट वाटर और नारियल पानी की व्यवस्था की गई। इससे प्रतिभागियों को दौड़ के दौरान और बाद में शरीर में पानी व आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी से बचाने में मदद मिली।

इन लोगों ने निभाई भूमिका

फ्रीडम रन के आयोजन में डॉ. पवन मेहता, अभिषेक, दिनेश बिश्नोई, साहिल असीजा, डॉ. गगन मेहता, अनुप, विपुल, गुलशन, रमाइल आनंद, पवन सिंहा, मणि असीजा, मनीषा मेहता, अलीशा, साक्षी, अविंका, श्वेता नारंग, मनीषा रावल और दीक्षा सहित अनेक लोगों ने सहभागिता निभाई। फतेहाबाद रन क्लब के इस आयोजन ने स्वतंत्रता दिवस की सुबह को वर्ग के प्रतिभागियों ने अपनी क्षमता के अनुसार दूरी पूरी की। आयोजन के दौरान प्रतिभागियों की सुविधा का भी ध्यान रखा गया। रन के बाद हाइड्रेशन के लिए इलेक्ट्रोलाइट वाटर और नारियल पानी की व्यवस्था की गई। इससे प्रतिभागियों को दौड़ के दौरान और बाद में शरीर में पानी व आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी से बचाने में मदद मिली।

फोटो : हरिभूमि

समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मीडिया की भूमिका अहम: सीजेएम

■ एडीआर सेंटर में 'रोल ऑफ मीडिया इन सोशल अवेयरनेस' विषय पर वर्कशॉप का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

जिला न्यायालय परिसर स्थित एडीआर सेंटर में सोमवार को 'रोल ऑफ मीडिया इन सोशल अवेयरनेस' विषय पर वर्कशॉप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव श्रीमति संतोष बागोतिआ ने की। वर्कशॉप में उपस्थित वरिष्ठ पत्रकारों ने मीडिया के अतीत व वर्तमान के परिदृश्य,



सिरसा। वर्कशॉप को संबोधित करती सीजेएम संतोष बागोतिआ।

चुनौतियाँ, मीडिया का योगदान पर प्रकाश डालते हुए विचार सांझा किए। सीएजेएम संतोष बागोतिआ ने कहा कि आज मीडिया कानूनी अधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य,

स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकारी योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने, सामाजिक कुरीतियों और अन्य समस्याओं को सामने लाकर समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में भी मीडिया का महत्वपूर्ण योगदान है। उन्होंने आह्वान किया कि मीडिया, आमजन की आवाज बनते हुए सशक्त समाज, राष्ट्र निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाए। साथ ही आमजन को अपने अधिकारों, कानूनी सहायता और सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए जागरूक करते रहें।

योगासन स्पोर्ट्स स्पर्धा में सिरसा रहा अव्वल

सिरसा। हरियाणा स्टेट योग एसोसिएशन के तत्वावधान में दो दिवसीय सब-जूनियर व जूनियर हरियाणा स्टेट योगासन स्पोर्ट्स प्रतियोगिता लॉर्ड शिवा कॉलेज ऑफ फार्मसी में संपन्न हुई, जिसमें सिरसा जिला फ्रन्ट रनर अप रहा। प्रतियोगिता के समापन अवसर पर सहदेव जयदेव चेरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान ललित जैन मुख्यातिथि और दी आदृती एसोसिएशन के प्रधान प्रेम बजाज विशिष्ट अतिथि थे। एसोसिएशन सिरसा के महासचिव प्रो. आरसी लिंबा ने बताया कि इस प्रतियोगिता में 8 से 18 वर्ष तक के 450 लड़के-लड़कियों ने भाग लिया। मौके पर जिला एसोसिएशन के प्रधान देशकमल बिश्नोई, उप प्रधान दलीप वर्मा, सहसचिव डॉ. राजकुमार, इलम चंद आदि रहे।

सीडीएलयू के संवर्द्धन का अनावरण

■ न्यूलेटर छात्रों में सकारात्मक सोच को बढ़ाने का माध्यम

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा प्रकाशित 'न्यूलेटर' 'संवर्द्धन' के तीसरे अंक का औपचारिक अनावरण विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने किया। यह 'न्यूलेटर' विद्यार्थियों को पत्रकारिता, संपादन एवं प्रकाशन के क्षेत्र में व्यवहारिक अनुभव प्रदान करने के साथ-साथ विश्वविद्यालय की शैक्षणिक, सह-शैक्षणिक एवं अन्य गतिविधियों को व्यापक मंच प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। प्रो. विजय कुमार



सिरसा। सीडीएलयू में 'न्यूलेटर' 'संवर्द्धन' के तीसरे अंक का औपचारिक अनावरण करते कुलपति व अन्य।

ने कहा कि 'संवर्द्धन' को केवल एक विभागीय 'न्यूलेटर' तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए, बल्कि इसे विद्यार्थियों के लिए ज्ञान, सकारात्मक सोच, नवाचार और प्रेरणा का प्रभावी माध्यम बनाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय का लक्ष्य सीडीएलयू को सेंटर ऑफ एक्सीलेंस के रूप में विकसित करना है और 'संवर्द्धन'

इस विजन को विश्वविद्यालय के प्रत्येक स्टेकहोल्डर तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने कहा कि न्यूलेटर को राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 की भावना के अनुरूप विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण, तकनीकी दक्षता, रचनात्मकता एवं नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने वाली सामग्री को स्थान देना चाहिए।

हरियाणा स्टेट रैकिंग बैडमिंटन टूर्नामेंट में छाए सिरसा के खिलाड़ी

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिरसा

फरीदाबाद में 12 से 16 अगस्त तक आयोजित दूसरी हरियाणा स्टेट रैकिंग बैडमिंटन टूर्नामेंट में सिरसा के खिलाड़ियों ने अपने शानदार प्रदर्शन से स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक जीतकर सिरसा जिले को गौरवान्वित किया है। कोच दीपेश ठक्कर ने बताया कि इस प्रतियोगिता में निशु मलिक (अंडर-19 गल्स डबल्स) ने स्वर्ण पदक, तनु मलिक और निशु मलिक (विमेंस डबल्स) में व इशू मलिक ने (मिक्सड डबल्स) में रजत पदक तथा इशू मलिक (विमेंस डबल्स) और निशु मलिक ने (मिक्सड डबल्स) में कांस्य पदक जीतकर जिले के



साथ-साथ अभिभावकों का नाम रोशन किया। उन्होंने बताया कि इससे पूर्व भी इन खिलाड़ियों ने अनेक प्रतियोगिताओं में प्रतिभागिता कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है।

विकसित भारत के लिए नशा तस्करों को हो फांसी की सजा

नशे के खिलाफ सख्त कानून की मांग, सड़कों पर उतरा जनसैलाब

2-3 केस वाले तस्करों की जमानत हो बंद : भवानी सिंह

हरिभूमि न्यूज़ ►► फतेहाबाद

नशे की ओवरडोज से जान गंवाने वाले युवाओं की स्मृति में और नशा तस्करों के खिलाफ जन-आक्रोश व्यक्त करने के उद्देश्य से फतेहाबाद में एक विशाल कैंडल मार्च निकाला गया। महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट एवं नशामुक्ति सेना के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित यह कैंडल मार्च स्वामी विज्ञान प्रेमानंद महाराज



फतेहाबाद। नशे के खिलाफ सख्त कानून की मांग को लेकर कैंडल मार्च निकालते नशामुक्ति सेना सदस्य।

फतेहाबाद। नशे के खिलाफ सख्त कानून की मांग को लेकर कैंडल मार्च निकालते नशामुक्ति सेना सदस्य। फतेहाबाद के मांडल टाउन स्थित पपीहा पार्क से प्रारंभ

हुआ। हाथों में जलती हुई मोमबत्तियाँ लिए सैकड़ों लोगों ने नशे के खिलाफ जमकर आवाज बुलंद की।

इससे पूर्व पपीहा पार्क के बाहर एक विशाल जनसभा का आयोजन किया गया। सभा में वक्ताओं ने कहा कि पहले 'बेटी बचाओ-बेटी

पढ़ाओ' का नारा था, लेकिन आज के दौर में समय की सबसे बड़ी मांग 'बेटी बचाओ-नशे को दूर भगाओ' बन चुकी है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9253681005