



हरिभूमि

रोहतक, मंगलवार
9 दिसंबर 2025

सहेली

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंजायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज में बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर



और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंजायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉलन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे- तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधरूपान महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करें। हेलदी एंटरटेनमेंट ही करें। इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपको स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से नहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेटिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं। सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूँढ़ें, जो आपको भावनात्मक रूप से



मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हों, जर्नलिंग करनी हो या मीडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है। अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपको प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें। काउंसिलिंग पर विचार करें: अगर कमी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं। सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

इंटीरियर
मधु सिंह

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज दे दें।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनने या व्हाइट कलर। दीवारों से कंटेनर वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रेक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव बाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल् में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर



सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन

स्किन केयर
विधि

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।
कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।
ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा को देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिकल्प, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए

मेडिकल एडवाइस
डॉ. अनुष्मा अवस्थी
ऑर्थोडिक्स-सीनियर केनसलेंट
ऑर्थोडिक्स हॉस्पिटल, गुरुग्राम

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग



बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।
डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के

होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।
लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।
स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।
माँथश्राइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल माँथश्राइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।
फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं।
15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपके स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।
(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनु माधेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
► तिल, रागी, चोलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
► अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
► एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
► मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
► नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें। अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुति: विनीता

ख़बर संक्षेप

राष्ट्रीय लोक अदालत
13 दिसंबर को

सिरसा। आगामी 13 दिसंबर को न्यायालय परिसर सिरसा, उपमंडल न्यायालय परिसर डबवाली व ऐलनाबाद में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन किया जाता है। उन्होंने बताया कि लोक अदालत की प्रक्रिया बिल्कुल संक्षिप्त व साधारण है, जिसमें दोनों पक्षों की सहमति से केस का निपटारा किया जाता है। दोनों पक्षों की सहमति से केस का फैसला होने के कारण दोनों पक्षों का मनमुटाव हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

जिला उपभोक्ता फोरम में
स्थापित होगा हेल्प डेस्क

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस के अवसर पर 24 दिसंबर को जिला उपभोक्ता फोरम में प्रातः 10:30 बजे एक विशेष हेल्प डेस्क स्थापित किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों और विधिक सहायता संबंधी जानकारी उपलब्ध कराने के उद्देश्य से यह हेल्प डेस्क लगाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि यह कार्यक्रम उपभोक्ताओं को सशक्त बनाने और उन्हें जागरूक करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।



चोपटा। अजय कुमार को मिलेनियम फॉर्मर ऑफ इंडिया अवार्ड देते हुए।

अजय को मिला मिलेनियम फॉर्मर ऑफ इंडिया अवार्ड

चोपटा। क्षेत्र के गांव जोड़कियां निवासी एकेसी फूड प्रतिष्ठान के मालिक अजय कुमार को दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में कृषि जागरण की ओर से मिलेनियम फार्मर ऑफ इंडिया अवार्ड दिया गया। अजय कुमार को यह सम्मान कृषि उत्पादों को डेयरी उत्पादों में बदलकर मूल्य संवर्धन करने और इस मॉडल को अन्य किसानों तक पहुंचाकर उन्हें भी कृषि आधारित उद्यम की राह दिखाने के प्रयासों के लिए दिया गया है। उल्लेखनीय है कि किसान अजय कुमार चौपटा में एकेसी फूड प्रतिष्ठान में पशुओं के दूध से मिठाइयां घी व अन्य खाद्य पदार्थ बनाकर (डेयरी फार्मिंग) से अपनी आय में इजाफा कर रहे हैं। अजय कुमार अपने परिवार के साथ गांव में खेती का आधुनिक तरीके से संचालन करते हुए घी व अन्य उत्पाद बना रहे हैं। पारंपरिक खेती को आधुनिक तकनीक से जोड़ने में उनकी विशेष रुचि है।



फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के नव निर्वाचित पदाधिकारी।

साहिबदयाल वधवा दूसरी बार बने राष्ट्रीय अध्यक्ष

फतेहाबाद। ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी की मीटिंग में सर्वसम्मति से साहिबदयाल वधवा को लगातार दूसरी बार राष्ट्रीय अध्यक्ष चुन लिया गया है। इसके साथ ही हरियाणा के वर्तमान प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ को भी सर्वसम्मति से दूसरी बार हरियाणा का प्रदेश अध्यक्ष चुना गया। फतेहाबाद निवासी एडवोकेट राजिंद कुमार कुकरेजा को हरियाणा पंजाब व चंडीगढ़ के कानूनी प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष के रूप में नई जिम्मेदारी सौंपी गई। राष्ट्रीय अध्यक्ष, हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष व कानूनी प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष को अपनी-अपनी कार्यकारिणी को चुनने का अधिकार राष्ट्रीय परिषद द्वारा दिया गया। इसके बाद फतेहाबाद में भी प्रदेश अध्यक्ष ओम प्रकाश चुघ की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन हुआ जिसमें राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिबदयाल वधवा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। सभी ने संस्थापक कमल हांडा एवं राष्ट्रीय परिषद के सभी सदस्यों का फतेहाबाद जिला को इतनी अहम अहम जिम्मेदारियों देने के लिए धन्यवाद किया। फतेहाबाद के सदस्यों ने साहिबदयाल वधवा, ओमप्रकाश चुघ व राजेंद्र कुकरेजा का स्वागत व अभिनंदन किया। इस अवसर पर सर्वसम्मति से धर्मपाल चावला को आगामी वर्ष के लिए फतेहाबाद जिला अध्यक्ष, डॉ. सुमन बजाज को महिला जिला अध्यक्ष व हरदीप सिंह बग्गा को जिला युवा अध्यक्ष चुना गया।

अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड : सफलता पर मिला हिंदी बालश्रेष्ठ सम्मान

सिरसा की पूर्वी बगड़िया ने जीता स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज़ ►►सिरसा

बेटियां अब बोझ नहीं हैं, वो अपनी मेहनत व लगन से न केवल अपना, बल्कि अपने अभिभावकों का भी नाम चमका रही हैं। देश में एक नहीं, ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं, जब बेटियों ने अलग-अलग क्षेत्रों में अपनी काबिलियत से इतिहास रचा है। ये कहना है सिरसा की बेटी पूर्वी बगड़िया का, जिन्होंने नीति आयोग, भारत सरकार हिंदी विकास संस्थान, दिल्ली द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड-2025 में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने के साथ-साथ हिंदी बालश्रेष्ठ सम्मान प्राप्त करके न



अंतरराष्ट्रीय हिंदी ओलंपियाड-2025 में स्वर्ण पदक विजेता पूर्वी बगड़िया।

केवल अपने अभिभावकों, बल्कि प्रदेशभर में सिरसा का मान बढ़ाया है। भारत सरकार द्वारा स्वर्ण पदक

रविवार को झाड़ू तक नहीं लगती, शहर में लगे कूड़े के ढेर

नाइट स्वीपिंग
का वादा रह
गया कागजों
तक सीमित

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

नगरपरिषद का खेल देखिए कि करोड़ों रुपये का सफाई टेंडर होने के बावजूद शहर में सफाई का काम सिर्फ कागजों में हो रहा है। पिछले कुछ दिनों से मुद्दा यहीं बना हुआ है कि सफाई व्यवस्था दुरुस्त नहीं है। सबसे बड़ी बात ये है कि रविवार को शहर में एक भी जगह पर झाड़ू नहीं लग रहा है। बेशक डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने वाली एजेंसी डीपिंग प्लाईट से कूड़ा उठा रही है, लेकिन रविवार को घरों से भी कूड़ा नहीं उठा रहा है। पांच शहरों में कूड़ा उठाने पर करीब पौने दो लाख रुपये खर्च कर रही है। इसके अलावा कर्मचारियों की सैलरी को मिलाया जाए तो करीब पांच लाख से अधिक की राशि बनती है, लेकिन इतनी राशि खर्च होने के बावजूद आज तक व्यवस्था में सुधार नहीं हो पा रहा है। जिले में फतेहाबाद, टोहाना व रतिया शहर है। लेकिन आज भी यहां पर सफाई व्यवस्था दुरुस्त नहीं है। कहने को तो सुबह व शाम को यहां पर सफाई होती है, लेकिन जब दुकानदारों से पूछा गया तो उनका एक ही जवाब होता है कि सुबह के समय सफाई होती है, शाम को एक भी कर्मचारी तक नहीं आता है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है



कि शहर में सफाई व्यवस्था कैसी होगी। शहर के दुकानों के बाहर डस्टबिन की व्यवस्था तक नप प्रशासन नहीं कर पाया है। फतेहाबाद शहर की बात करे तो मुख्य बाजार कुछ ही क्षेत्र में है, लेकिन यहां पर तो केवल सुबह के समय सफाई होती है। अधिकारी दावा कर रहे हैं कि शाम को भी सफाई होती है, लेकिन बाजार की हालत देखकर लगता नहीं कि सफाई होती होगी। रविवार को तो पूरे शहर का बुरा हाल है। इतना कूड़ा जमा हो जाता है कि सोमवार को कूड़ा उठाने में दोपहर को एक बज जाते हैं। नियम तो ये है कि नाइट स्वीपिंग होनी चाहिए। लेकिन यहां पर ऐसा कुछ नहीं है। पहले एक नाइट स्वीपिंग की मशीन आई थी। इस मशीन से केवल बिल ही बना रहा था।

कचरा प्रबंधन प्लांट की योजना ठप

प्रदेश में माजपा सरकार बनने के बाद मुख्यमंत्री मनोहर लाल 30 दिसंबर 2014 को पहली बार फतेहाबाद में आए थे। तब उन्होंने जनसभा में एलान किया था कि अगर कोई पंचायत कचरा प्रबंधन प्लांट के लिए करीब 30 एकड़ जगह दे देगी तो वहां प्लांट बना दिया जाएगा। नगर परिषद प्रशासन ने इसके लिए फतेहाबाद के साथ लगे गांव भूला के पास 30 एकड़ जगह का चयन किया। जहां फतेहाबाद, टोहाना, रतिया, भूला, जाखल और उकलाना के शहरी परिया का कचरा एकत्र कर उससे खाद और बिजली उत्पादन करने का प्रस्ताव सरकार के पास मंजूरी के लिए भेजा था लेकिन पांच साल तक काम न होने के कारण इसे हासी शिफ्ट कर दिया है।

अलग-अलग टेंडरों से बढ़ा खर्च

जिले में एक ही कूड़ा निस्तारण केंद्र होता तो इसका फायदा ये होता कि हर शहर में कूड़ा निस्तारण के लिए टेंडर नहीं लगाना पड़ता। केवल कूड़ा वहां तक डालना होता था। लेकिन अब हर शहर में कूड़ा उठाने के साथ उसका निस्तारण का भी टेंडर दे रखा है। सबसे अधिक 1675 रुपये प्रति टन कूड़ा उठाने का टेंडर प्रतिदिन दिया हुआ है। जबकि सबसे कम रतिया में 1414 रुपये प्रति टन है। यहां पर एजेंसी कूड़ा उठाने के साथ इसका निस्तारण कर इसकी खाद बना रही है।

पूरे जिले शहरों में प्रतिदिन निकलता
कूड़ा और खर्च हो रही राशि

शहर	कूड़ा निकल रहा	राशि खर्च
फतेहाबाद	34 टन	54000
टोहाना	37 टन	54000
रतिया	22 टन	31000
भूला	14 टन	21000
जाखल	7 टन	12000

नोट : यह हर दिन की राशि है।

फतेहाबाद शहर में सफाई
कर्मचारियों की ये है स्थिति

शहर में वाई	: 27
मौजूदा में कुल सफाई कर्मचारी	: 140
पक्के कर्मचारियों की पोस्ट	: 157
इयुटी पर कार्यरत कर्मचारी	: 30
खाली पड़ी पोस्ट	: 117
कच्चे कर्मचारी कार्यरत	: 119
शहर की जनसंख्या	: करीब एक लाख
प्रतिदिन निकलता कूड़ा	: करीब 35 टन

रविवार को यहां पर सफाई होना जरूरी

फतेहाबाद शहर में हंस मार्केट, मोबाइल मार्केट, जवाहर चौक व जवाहर चौक की बात करे तो यहां पर हजारों की संख्या में हर दिन बाइक आते हैं। लेकिन यहां पर केवल सुबह के समय सफाई हो रही है। दोपहर व शाम के समय सफाई के लिए नप प्रशासन ने कोई व्यवस्था नहीं की है, लेकिन नियम तो ये है कि वो समय सफाई होनी चाहिए। इसके अलावा मुख्य बाजारों में डस्टबिन होना चाहिए। उधर रविवार को तो सफाई तक नहीं होती है। ऐसे में सुबह दुकानदार आते और झाड़ू उठाकर सफाई करते हैं।

डेरा बाबा सतराम भारा में संकीर्तन समारोह
12 से 14 दिसंबर तक, श्रीमद्भागवत पाठ शुरू

फतेहाबाद। भीमा बस्ती स्थित पानी वाली टंकी के पास स्थित डेरा बाबा सतराम भारा का वार्षिक बाबे दा मेला के उपलक्ष्य में 12 से 14 दिसंबर तक संकीर्तन सत्संग समारोह का आयोजन किया जाएगा। इसी उपलक्ष्य में आज श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ पंडित कुशल बिहारी शर्मा द्वारा किया गया। डेरा के गद्दीनशीन बाबा दीनदयाल की अध्यक्षता में आयोजित पूजा अर्चना समारोह में प्रबंधन कमेट्री के संरक्षक अमर लाल मदान, सचिव सुभाष गांधी, राजकुमार मदान, लेखराज नारंग, नरेश मदान, अनिल मदान सहित अनेक सेवादर उपस्थित थे।

पार्क की जमीन पर गुरुद्वारा निर्माण का विरोध

- पंचायत व पुलिस को शिकायत भेजी, त्वरित कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज़ ►►टोहाना

गांव धारसूल कलां स्थित शहीद भगत सिंह पार्क की जमीन पर गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू करने के विरोध में गांव के लोगों द्वारा मोर्चा खोला गया है। इसके विरोध में सोमवार सुबह धारसूल कलां गांव के ग्रामीण बड़ी संख्या में गांव की गोशाला में एकत्रित हुए। इस दौरान ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि पार्क की जमीन पर अवैध रूप से कब्जा कर गुरुद्वारा बनाने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने इसका विरोध करते हुए कहा कि गांववासी किसी भी सूरत में पार्क स्थल पर गुरुद्वारा



टोहाना। धारसूल कलां में बैठक करते ग्रामवासी।

फोटो: हरिभूमि

का निर्माण नहीं होने देगे। ऐसे में गांव में गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू होने के बाद तनाव की स्थिति बनी है। सोमवार को गोशाला में एकत्रित हुए ग्रामीणों द्वारा पार्क की जगह पर किए जा रहे अवैध कब्जे को रोकने

के लिए त्वरित कार्यवाही की मांग को लेकर स्थानीय ग्राम पंचायत व पुलिस चौकी में शिकायत देने के साथ ही टोहाना के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी व एसडीएम को शिकायत भी भेजी गई है।

टोहाना में डिवाइडर से टकराई कार
ओवरब्रिज के पास नहीं लगा था साइनबोर्ड

टोहाना। टोहाना में नेशनल हाइवे 148बी के चंडीगढ़ रोड पर देर रात एक कार डिवाइडर से टकरा गई। यह हादसा ओवरब्रिज के पास अंधेरा होने और साइनबोर्ड न लगे होने के कारण हुआ। कार ड्राइवर को हजारों रुपए का नुकसान हुआ है। गंभीरत रहीं कि गाड़ी पलटी नहीं, जिससे बड़ा हादसा टल गया। मिली जानकारी के अनुसार हादसे के समय कार में सवार परिवार पंजाब के पाताड़ा से टोहाना में एक शादी समारोह में शामिल होने आया था। ड्राइवर कुलवीर ने बताया कि ओवरब्रिज से नीचे उतरते ही घना अंधेरा था, जिसके कारण उनकी गाड़ी डिवाइडर पर चढ़ गई। इस घटना में गाड़ी का टायर और रेंडिएटर फट गया। ड्राइवर ने प्रशासन पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए साइनबोर्ड लगाने की मांग की है। इससे बताया कि स्थानीय लोगों ने भी जानकारी दी कि इस सड़क पर पहले भी तीन-चार हादसे हो चुके हैं, लेकिन प्रशासन द्वारा कोई साइनबोर्ड नहीं लगाया गया है। ड्राइवर ने आगामी धुंध के मौसम को लेकर चिंता जताई और कहा कि यदि साइनबोर्ड नहीं लगाए गए तो बड़ा हादसा हो सकता है।

रोडवेज कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

- मांगों का समाधान नहीं होने पर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज़ ►►सिरसा

हरियाणा रोडवेज कर्मचारियों ने सोमवार को सरकार पर वादाखिलाफी के आरोप लगाते हुए सिरसा के बस अड्डा पर रोष प्रदर्शन किया। धरना दे रहे कर्मचारियों को संबोधित करते हुए सर्व कर्मचारियों को बुलाकर भी उनकी मांगों का समाधान नहीं किया जा रहा। मार्गों की नेताओं ने कहा कि जनता का पैसा प्राइवेट बस मालिकों



सिरसा। सरकार के खिलाफ धरना देते रोडवेज कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

समस्याओं को बातचीत से करें समाधान

इसके अलावा गुप डी के कर्मचारियों को सिरसा डिपो में ओवर टाइम, बकाया नाइट अलाउंस और एलटीसी का भुगतान नहीं किया गया है। ऐसे में रोडवेज कर्मचारियों को एक बार फिर आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ा है। उन्होंने मांग की कि कर्मचारियों की सभी समस्याओं का बातचीत के जरिए तुरंत समाधान किया जाए। रोडवेज कर्मचारियों के साथ सरकार की दो-तीन दैरे की बातचीत में जिन मांगों पर सहमति बनी थी उन मांगों को तुरंत लागू किया जाए।



चोपटा। कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

दयानंद स्कूल में फन उत्सव का आयोजन

चोपटा। नोहर रोड स्थित दयानंद स्कूल में सोमवार को फन उत्सव का आयोजन किया गया। कॉमिंवाल में रंग-बिरंगे स्टाल लगाए गए जिनमें अलग अलग तरह की गैम्स,फूड की स्टॉल लगाई गईं। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में छात्र छात्राओं ने सोलो परफॉर्मेंस, सांस्कृतिक नृत्य, समूह गायन प्रस्तुत किए। आध्यात्मिक प्रस्तुति महाभारत व नवदुर्गा दर्शन ने सबका मन मोह लिया। विद्यालय के चारों हाउस द्वारा कई राज्यों की झांकियों का प्रदर्शन आकर्षण का केंद्र रहा जिसने सभी को वहां की संस्कृति से अवगत कराया। इस दौरान अभिभावकों के लिए भी कई प्रकार की गैम्स का आयोजन किया गया। स्कूल प्राचार्या शिक्षा गोदारा ने कहा कि अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी ने इस आयोजन को और भी विशेष बना दिया। इस मौके पर स्कूल चेरमैन भरत सिंह कासिनियां, एमडी विजेन्द्र गोदारा, सरपंच रीटा कासिनिया, एसएचओ नाथूसरी चौपटा राधेश्याम आदि मौजूद रहे।



सिरसा। आरकेपी स्कूल में कार्यक्रम के दौरान पौधारोपण करते हुए।

नेचर एक्सप्लोरेशन एक्सटेंशन
पर व्याख्यान का आयोजन

- सभी ने पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया

सिरसा। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन की आईन्यूएसी एवं आरकेपी नेहरू पार्क सीनियर सेकेंडरी स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नेचर एक्सप्लोरेशन एक्सटेंशन लेक्चर कार्यक्रम आरकेपी स्कूल परिसर में किया गया। यह कार्यक्रम नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन के छात्राध्यापकों द्वारा चल रही शिक्षण-प्रशिक्षण के दौरान करवाया गया। मुख्य वक्ता एसएलजेयू सोसायटी फार् कंजर्वेशन एंड प्रोटेक्शन ऑफ एनवायरनमेंट एंड लविंग ऑर्गेनिज्म के संस्थापक एवं संरक्षक डॉ. राजीव खनगवाल थे। उन्होंने हमारे जीवन में

पौधारोपण का महत्व विषय पर अत्यंत प्रेरणादायक और ज्ञानवर्धक व्याख्यान प्रस्तुत किया। डॉ. राजीव ने कहा कि आज के समय में पर्यावरण असंतुलन, बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन से मानव अस्तित्व गंभीर खतरे में है ऐसे में अधिक से अधिक पौधारोपण और प्रकृति संरक्षण ही जीवन को बचा सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि पेड़ केवल लगाए ही न जाएं, बल्कि उनकी देखभाल और संरक्षण की जिम्मेदारी भी पूरी निष्ठा के साथ निभाई जाए। उन्होंने पौधों को जीवन का वास्तविक आधार और भावी पीढ़ियों का सुरक्षा कवच बताया। विद्यालय परिसर में सभी ने पौधारोपण किया और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया गया।

पार्क पर कब्जा

गांव धारसूल कलां के सरपंच सतारु सिंह, ब्लॉक समिति सदस्य विकास कुमार, राजेंद्र काला, रणवीर, रामनिवास, मंदीप, महेंद्र, दिलप्रीत, धर्मप्रीत आदि ने बताया कि वामियों द्वारा गाम पंचायत के सहयोग से गांव धारसूल कलां में जाखल रोड पर पंचायती तालाब के सामने तीन कमाल पंचायती भूमि पर शहीद भगत सिंह पार्क बनाया हुआ है। अब कुछ लोगों द्वारा बगैर कोई अनुमति पार्क में लगी शहीद भगत सिंह की प्रतिमा को एक कोने में लगा दिया है, जबकि बाकी पार्क की पूरी जगह पर अवैध कब्जा कर गुरुद्वारा बनाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। इसे लेकर वामियों द्वारा प्रशासनिक अधिकारियों को शिकायत भेजी गई है।

बिजली अदालत का आयोजन आज

सिरसा। बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की सुनवाई के लिए नौ दिसंबर को प्रातः 11 बजे से दोपहर एक बजे तक दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के सकल कार्यालय सिरसा में बिजली अदालत का आयोजन किया जाएगा। बिजली निगम के अधीक्षक अभियंता कुलदीप अत्री ने बताया कि विभाग उपभोक्ताओं को निर्बाध बिजली की आपूर्ति के लिए प्रतिबद्ध है। उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए बिजली विभाग द्वारा अनेक महत्वाकांक्षी कार्यक्रम प्रारंभ किए गये हैं ताकि बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को त्वरित रूप से सुलझाया जा सके। इसी कड़ी में बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की सुनवाई नौ दिसंबर को सिरसा स्थित सकल कार्यालय में प्रातः 11 बजे से दोपहर एक बजे तक की जाएगी। उन्होंने बताया कि मुख्यतः गलत बिलिंग, वोल्टेज संबंधित बिजली आपूर्ति, खराब मीटर की बदलने आदि शिकायतों का समाधान किया जाएगा। बिजली के अनाधिकृत उपयोग के मामले में दंडित या जुर्माना और दुर्घटनाओं से संबंधित मामलों की सुनवाई नहीं की जाएगी।

किसानों ने फूँकी नए बीज विधेयक बिल की प्रतियां

टोहाना। संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर हिसार रोड स्थित पक्का मोर्चा व उपमंडल के सभी गांवों में किसानों ने नए बीज विधेयक बिल, नई कृषि क्रांति नीति और बिजली विधेयक 2025 की प्रतियां का दहन करके केंद्र सरकार की नीतियों का विरोध किया। किसानों ने मांग की है कि नए बीज बिल, नई कृषि क्रांति बिल और 2025 बिजली विधेयक बिल को रद्द किया जाए जो कि किसान, मजदूर और आमजन के विरोधी हैं।

सूचना

मैं, नरेश कुमार पुत्र श्री ज्ञानी राम निवासी गांव मंगाली झारा, तह. व जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरा पुत्र नशीब व मेरी पुत्रवधू रेखा मेरे कहन-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार पदोन्नत
हॉसी। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने पुलिस लाइन हॉसी में तैनात सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार के कंधे पर स्टार लगा इंस्पेक्टर पदोन्नत कर सम्मानित किया और पदोन्नति पर बधाई दी। बता दें सब इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार 2 अप्रैल 1992 को पुलिस विभाग में खेल कोटे से सिपाही के पद पर भर्ती हुए और पुलिस विभाग में अपने कार्य के प्रति समर्पित रहते हुए पदोन्नति पाकर इंस्पेक्टर के पद तक पहुंचे हैं। इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार कुछ दिनों पहले सिरसा से तबादला होने के बाद हॉसी आए थे।

स्वच्छता के नियम तोड़ने पर चार का चालान

हिसार। स्वच्छता के नियम तोड़ने वालों पर नगर निगम का अभियान जारी है। सोमवार को निरीक्षण के दौरान एएसआई विजेता ने रेड स्क्वेयर मार्केट व अप्रसेन मार्केट में खुले में कचरा डालने 2 व्यक्तियों के चालान किए। इसके अलावा सीटीएल प्रदीप जाखड़, तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुंडु ने ऋषि नगर क्षेत्र में 2 के द्वारा डस्टबिन प्रयोग न करने चालान किए गए। इसके साथ ही टीम ने लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया।

दिव्यांग केंद्र में नेत्र ऑपरेशन शिविर 12 को
हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में समाजसेवी अशोक आहुजा के सहयोग से आहुजा फाउंडेशन-ए वेलफेयर की ओर से दिसंबर को निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर का आयोजन किया जाएगा। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष सुरेंद्र कुच्छल, सचिव एडवोकेट राजेश जैन व प्रोजेक्ट हेड रामनिवास अग्रवाल ने बताया कि शिविर में दिव्यांग केंद्र के अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सक सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित बुजुर्गों की आंखों का निशुल्क ऑपरेशन करेंगे। इसके साथ ही उचित परामर्श दिया जाएगा।

वनवासी कल्याण आश्रम ने स्वतंत्रता आंदोलन में बिरसा मुंडा के योगदान का बखान

हिसार। वनवासी कल्याण आश्रम द्वारा देवी भवन के गोयंका सदन में जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम पूरे उत्साह के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों से काफी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया और विद्यार्थियों ने बिरसा मुंडा पर आधारित नाटिका प्रस्तुत करके खूब वाहवाही लूटी। इस अवसर पर हठुर्गि के कुलपति डॉ. बी.आर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे और वनवासी कल्याण आश्रम के उत्तर क्षेत्र संगठन मंत्री डालचंद मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। इस अवसर पर डॉ. अमित मेहता, डॉ. ललित मोहन बंसल, डॉ. सुनील अग्रवाल, वैद्यप्रकाश गोयल, राजेंद्र गुप्ता नलवा वाले, सीए संजय वर्मा, भीमसेन बंसल, पुनीत मैग, डॉ. महेंद्रपाल मितल व राधेश्याम ऐरन विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। कार्यक्रम में आएएसएस के विभाग संचालक पवन जिंदल, सह जिला संचालक मोहित बंसल, विभाग प्रचारक पुनीत, जिला समरस्ता प्रमुख डॉ. सुखबीर, सेवा भारती के प्रांत उपाध्यक्ष कमल सराफ, जिला सेवा प्रमुख अश्विनी लाहौरिया व कार्यालय प्रमुख नेकराम भी विशेष रूप से मौजूद रहे। मुख्य वक्ता डालचंद ने कहा कि देश में अनजिनिबत स्वतंत्रता सेनानी रहे हैं लेकिन बिरसा मुंडा के अप्रतिम योगदान के लिए उन्हें भगवान बिरसा मुंडा के रूप में पूजा जाता है।



हिसार। वनवासी कल्याण आश्रम द्वारा आयोजित जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

आरपीएस सैनिक स्कूल में मनाया भारतीय सशस्त्र बल झंडा दिवस

■ दिवस पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हॉसी

आरपीएस सैनिक स्कूल में सोमवार को भारतीय सशस्त्र बल झंडा दिवस के अवसर पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छठी कक्षा के कैडेट्स द्वारा नाटक, रिकट, वाद विवाद एवं नाट्य प्रस्तुति के माध्यम से सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इस अवसर पर सभी कैडेट्स को देश की एकता और अखंडता की शपथ दिलाई गई।



हॉसी। झंडा दिवस पर एकता एवं अखंडता की शपथ लेते कैडेट्स।

विद्यालय प्रधानाचार्या एकता सचदेवा ने विद्यार्थियों को सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व को अवगत कराते हुए भारतीय सशस्त्र बलों के साहस, अनुशासन और बलिदान पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों को देश सेवा के लिए

प्रेरित किया। विद्यालय प्रबंध निदेशक डॉ. संदीप देशवाल ने अपने संबोधन में सशस्त्र बल झंडा दिवस के महत्व को रेखांकित किया और कार्यक्रम की सफलता पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को बधाई दी।

ओशो जन्मोत्सव के लिए सजाया जा रहा ओशो ध्यान उपवन

हिसार। ओशो ध्यान उपवन में जीवन एक उत्सव विषय पर आधारित ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस ध्यान सत्र में साधकों ने बद्ध-चढ़कर हिस्सा लिया और ध्यान व जीवन को उत्सवमय बनाने के उपायों को समझा। स्वामी संजय व मां सांची ने साधकों को ध्यान विधियां बताकर उनका अभ्यास भी करवाया। ध्यान सत्र के दौरान स्वामी संजय ने दो दिवसीय ओशो जन्मोत्सव व मेडिटेशन कैंप की विस्तृत जानकारी भी साझा की। उन्होंने बताया कि 10 व 11 दिसंबर को ओशो जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा और इस उत्सव में विभिन्न क्षेत्रों से लोग बद्ध-चढ़कर हिस्सा लेंगे।

जहर मुक्त थाली उत्पादक-उपभोक्ता मिलन समारोह

थाली को जहरमुक्त बनाना सबसे बड़ी जरूरत

सेवानिवृत्त मंडल आयुक्त गर्ग ने किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

सेवानिवृत्त मंडल आयुक्त अशोक कुमार गर्ग ने जहरमुक्त थाली को समय की सबसे बड़ी जरूरत बताया है। उनका कहना है कि लोगों में कैसर जैसी गंभीर बीमारियों के फैलने का मुख्य कारण भोजन में कीटनाशकों के अवशेष मिलने के कारण हैं। अशोक कुमार गर्ग गुर्जर धर्मशाला में जहर मुक्त थाली उत्पादक-



हिसार। जहर मुक्त थाली उत्पादक-उपभोक्ता मिलन समारोह को संबोधित करते हुए पूर्व मण्डल आयुक्त अशोक कुमार गर्ग व उपस्थित किसान व उपभोक्ता।

उपभोक्ता मिलन समारोह में संबोधन दे रहे थे। समारोह की अध्यक्षता डॉ. सतीश कुमार कालड़ा व अनिता शर्मा ने की। उन्होंने किसानों को जहरमुक्त खेती करने के लिए बधाई दी, किसान समाज की भलाई कर रहे हैं और

अन्य किसानों को नया रास्ता दिखा रहे हैं। उन्होंने उपभोक्ताओं से अपील की कि वे किसानों को लाभकारी मूल्य प्रदान करें ताकि वे जहरमुक्त खेती की ओर बेहतर तरीके से कर सकें। डायटेशियन डॉ. समता खटकड़ ने संतुलित और

विचार किए साझा

डॉ. सतीश कुमार कालड़ा ने अध्यक्षीय संबोधन में आयोजकों का आभार व्यक्त किया कि उन्होंने उत्पादकों और उपभोक्ताओं को एक मंच प्रदान किया है जिसमें वे अपने विचार साझा कर सकें। इससे उनमें बेहतर तालमेल और विश्वास पैदा होगा। डॉ. बलजीत सिंह ब्याण ने कार्यक्रम का परिप्रेक्ष्य रखते हुए कहा कि जहरमुक्त थाली अभियान डॉ. सुरेन्द्र दलाल कीट साक्षरता मिशन की यात्रा का पड़ाव है। मास्टर सतीश कुमार और प्रेम ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

पौष्टिक भोजन के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

अधिकारियों को दिए त्वरित समाधान के आदेश

पूर्व कैबिनेट मंत्री डॉ. गुप्ता ने सुनीं जनसमस्याएं, समाधान के निर्देश

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सुरेश गोयल धूपवाला, रामचन्द्र गुप्ता, सतीश सुरनिया, लोकेश असीजा, राहुल सैनी, सुनील वर्मा, कृष्ण बिश्नोई, सुरेंद्र सैनी, प्रेमिला पूनिया, विनोद तोषावाड़, बलबीर शंभु, अनिल गोदारा, दीपक अग्रवाल, कैप्टन नरेंद्र शर्मा सहित अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद

मुख्य सड़कों के निर्माण में देरी

आदमपुर। कस्बे के मुख्य सड़क नहीं बनने से क्षेत्रवासी बुरी तरह परेशान हैं। आदमपुर बस स्टैंड से भादरा रेलवे फाटक कांति चौक तथा बस स्टैंड से अनाज मंडी रोड नया बनाने के लिए लगभग 6 महीने पहले तोड़ दिए गए थे लेकिन अभी तक निर्माण नहीं किया गया है। इन मार्गों पर पुरानी सड़कें तोड़कर खुदाई करके बीच कार्य छोड़ दिया गया है, जिसके चलते इन मार्गों पर वाहन चलाना तो दूर की बात पैदल चलना भी मुश्किल हो गया है। आदमपुर अनाज मंडी, बस स्टैंड तथा विभिन्न शिक्षण संस्थानों में आवागमन करने वाले लोग बुरी तरह परेशान हैं। इसके अलावा दुकानदारों का काम भी चौपट होकर रह गया है। लोगों को कहना है कि प्रशासन अधिकारी कुंभकर्णी नौद सोए हुए हैं।

कार्यक्रम में सब्जी मंडी मंडल के अध्यक्ष लोकेश असीजा ने क्रिप्टो करेंसी से जुड़े मुद्दों पर अपने विचार साझा किए। इस

दौरान कार्यकर्ताओं ने भी क्रिप्टो करेंसी के विषय में अपने संदेह रखे, जिनका समुचित उत्तर उनकी ओर से दिया गया।



हिसार। कार्यकर्ताओं को सम्मानित करते भाजपा नेता मनदीप मलिक।

बिहार जीत में योगदान देने पर सम्मानित

हिसार। एक भारत श्रेष्ठ भारत अभियान के तहत बिहार चुनाव में जिले के विस्तारकों द्वारा किए गए उत्कृष्ट कार्य को समर्पित एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में एक भारत श्रेष्ठ भारत अभियान के जिला संयोजक मनदीप मलिक ने बिहार जाकर विभिन्न विधानसभाओं में विस्तारक के रूप में सेवा देने वाले जिला के कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि इनमें रामशंकर शर्मा ने जीरदेई विधानसभा, सुनील सिंह व दिलीप बाजपेई ने लोरिया विधानसभा, अवधेश ने गुजपफरपुर विधानसभा, सुनील गुप्ता ने गोरिया कोठी और कहलगांव विधानसभा तथा संजय सिंह व सतीश सिंह ने कहलगांव विधानसभा क्षेत्र में विस्तारक के तौर पर समर्पण से कार्य किया। कार्यक्रम की संपूर्ण रूपरेखा और समन्वय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले शंकर गोस्वामी को भी जिला संयोजक मलिक द्वारा विशेष सम्मान प्रदान किया गया। कार्यक्रम में पूर्वचल प्रकोष्ठ के जिला संयोजक सुनील सिंह व अन्य मौजूद रहे।

बाबा बंदा सिंह बहादुर सिख संप्रदाय के राष्ट्रीय अध्यक्ष को सौपा पत्र

हिसार। गुरु तेग बहादुर जी की 350वीं शहादत को समर्पित रविवार को हॉसी में विशाल गुरुमत समागम का आयोजन किया गया। समागम में हॉसी, हिसार, नारनौद, मोठ, लोहारी, हाजमपुर, जमालपुर, सीपर, ररारा, बलियाली, बवानीखेड़ा, भिवानी, भुरटाना, तोशाम, चांग व आसपास से आई संगत ने श्रद्धा भाव से हाजिरी भरी। समागम में पंजाबी भाषा अध्यापक गौरव भुटानी भी भाषा के प्रति जागरूक करने के लिए उपस्थित रहे। भाषा अध्यापक ने बाबा बंदा सिंह बहादुर सम्प्रदाय के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. शिव शंकर पाहवा को पत्र दिया। इसमें उन्होंने साध संगत व गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटियों से अपील की कि वे अपना ध्यान पंजाबी भाषा की तरफ करें। बच्चों में भाषा सीखने की इच्छा होते हुए भी उन्हें अध्यापक नहीं मिल रहे। गौरव भुटानी ने बच्चों के माता-पिता से अपील की कि वे पंजाबी भाषा की मांग स्कूलों में करें ताकि वे उस इतिहास व साहित्य को किताबों में पढ़ सकें जो वे समागमों में सुनते हैं।



वोट चोर गद्दी छोड़, रैली में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेंगे कार्यकर्ता



आदमपुर। वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली के लिए कार्यकर्ताओं की बैठक में संबोधित करते विधायक चंद्रप्रकाश। फोटो: हरिभूमि

■ विधायक चंद्रप्रकाश ने ली कार्यकर्ताओं की बैठक

हरिभूमि न्यूज़ ►► आदमपुर

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी द्वारा शुरू किए गए वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान के तहत 14 दिसंबर को दिल्ली में आयोजित होने वाली महारैली के लिए विधायक चंद्रप्रकाश ने आदमपुर के पीडब्ल्यूडी रैस्ट हाउस में कार्यकर्ताओं की बैठक का आयोजन किया। इस बैठक में चंद्रप्रकाश ने वोट चोर गद्दी छोड़ महारैली में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने का आह्वान किया।

विधायक चंद्रप्रकाश ने आरोप लगाया कि भाजपा ने वोट चोरी करके लोकतंत्र का मजाक बनाया है। इससे जनता खफा है और भाजपा को सबक सिखाने के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि संविधान की रक्षा करने और लोकतंत्र की मर्यादा बनाए रखने के लिए हर कार्यकर्ता को 14 दिसंबर को महारैली में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करवानी होगी। इसके साथ ही अपनी आवाज बुलंद करते हुए भाजपा को उसकी मनमानी का जवाब देना होगा। उन्होंने कहा कि इस महारैली में कार्यकर्ता बद्ध-चढ़कर हिस्सा लेंगे और अपनी आवाज बुलंद करेंगे।

सहोदय एथलेटिक्स मीट में रिद्धिका रही बेस्ट एथलीट

■ प्रिंसिपल और शिक्षकों ने छात्रा की मेहनत को सराहा और उत्साहवर्धन किया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार



हिसार। छात्रा रिद्धिका को सम्मानित करते प्राचार्या एवं अन्य स्टाफ सदस्य।

बगला रोड स्थित श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल की होनहार छात्रा रिद्धिका ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का अद्भुत प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। सुखराम मेमोरियल स्कूल, कालीरावण में आयोजित सहोदय एथलेटिक मीट में रिद्धिका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। केवल इतना ही नहीं, प्रतियोगिता के दौरान उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन और खेल के प्रति समर्पण को देखते हुए उन्हें बेस्ट एथलीट अवार्ड से भी सम्मानित किया गया, जो उनके खेल कौशल और कठोर परिश्रम का प्रमाण है।

विद्यालय की प्रधानाचार्या नीरू भाटिया ने इस उपलब्धि पर छात्रा रिद्धिका, उनके अभिभावकों तथा खेल अध्यापिका यमुनेत्री को बधाई देते हुए कहा कि रिद्धिका ने विद्यालय और शहर का मान बढ़ाया है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि वह भविष्य में भी इसी तरह खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करती रहेंगी।



जननायक चौधरी देवी लाल जी की प्रेरणा से हरियाणा की जनता की आवाज़ बनी

जननायक जनता पार्टी के 8वें स्थापना दिवस

पर सभी समर्पित कार्यकर्ता साथियों को और प्रदेश की सम्मानित जनता को

हार्दिक बधाई

जुलाना की ऐतिहासिक, रिकॉर्ड-तोड़ रैली को भव्य सफलता दिलाने के लिए

प्रदेश के प्रत्येक नागरिक और पार्टी सदस्य का



थामो हरियाणा के हित की चाबी, चारों ओर फिर दिखेगी कामयाबी