हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार, 8 अप्रैल 2025

युवाओं में मोबाइल की बढ़ती लत चिंताजनक... 11

जिलेभर के पेस्टीसाइड विक्रेता हड़ताल पर, 390... 12

खबर संक्षेप

वीवीआईपी दौरे के मद्देनजर ड्रोन पर पाबंदी

सिरसा। जिला सिरसा में आठ अप्रैल को राजस्थान के मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम के मद्देनजर सुरक्षा की दृष्टि से जिलाधीश शांतनु शर्मा ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 व ड्रोन नियमावली 2021 के तहत प्रदत्तः शक्तियों का प्रयोग करते हुए गांव लोहगढ क्षेत्र के पांच किलोमीटर के दायरे में ड्रोन उड़ाए जाने पर प्रतिबंध लगाया है।

सेवा भारती ने पूजी 108 कंजक

फतेहाबाद। रामनवमी के उपलक्ष्य में समाजसेवी संस्था सेवा भारती द्वारा 108 कंजक पूजन महोत्सव धूमधाम से मनाया गया। संस्था द्वारा पिछले 15 वर्षों से 108 कंजक पूजन किया जा रहा है। संस्था संरक्षक हीरा लाल गुप्ता ने बताया कि संस्था द्वारा शहर में 2 स्कूल चलाए जाते हैं जिसमें अति जरूरतमंद परिवारों के बच्चे शिक्षा ग्रहण करते हैं। शहर के दानवीरों के सहयोग से हर वर्ष नवरात्रि में 108 कंजकों की पूजा कर भोजन खिलाया जाता है। यह परंपरा पिछले 15 वर्षों से चल रही है।

मंडियों में अब तक 33,941 क्विंटल सरसों की आवक

फतेहाबाद। जिला की विभिन्न अनाज मंडियों में सरसों फसल की आवक जोरों पर है। जिला में अब तक 33941 क्विंटल सरसों फसल की आवक हुई है, जिसमें से 24506 क्विंटल सरसों फसल की खरीद की जा चुकी है। उपायुक्त ने बताया कि इसके साथ ही मंडियों से सरसों फसल के उठान कार्य भी निरंतर किया जा रहा है। जिला में अब तक 10143 क्विंटल सरसों फसल का उठान हुआ है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि जिला में अब तक 33941 क्विंटल सरसों फसल की आवक हुई है।

नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य कैंप लगाया

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा सोमवार को विश्व स्वास्थ्य दिवस पर नागरिक अस्पताल में जागरूकता कैंप लगाया गया। जला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि सहायक एलएडीसी देवेंद्र कौर ने उपस्थित लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। कैंप में लोगों से बातचीत की और उनकी समस्याएं सुनी।

शिविर में 190 मरीजों की हुई जांच

सिरसा। बाबा बिहारी नेत्रालय द्वारा जगदीश इंडस्ट्रीज के संचालक जगदीश बंसल के सहयोग से आंखों की जांच के लिए गांव खैरेकां के निकट स्थित बंसल एग्रो इंडस्ट्री में कैंप लगाया गया। संस्था के सचिव शेखर महिपाल ने बताया कि शिविर का शुभारंभ जगदीश बंसल द्वारा किया गया। कैंप में 190 लोगों के नेत्रों की जांच नेत्ररोग विशेषज्ञा डॉ. नीरू गिजवानी की टीम द्वारा की गई।

प्लॉट की रजिस्ट्री की एवज में जबरन पैसे मांगने का आरोप

अल्फा इंटरनेशनल सिटी के मालिक पर एफआईआर दर्ज

2010 में खरीदा था प्लॉट, सारी किश्तें भरने के बाद भी रजिस्ट्री करवाने से टालते रहे

कमल नागपाल ने कम्पनी मालिक संतोष की पॉवर की धौंस दिखते हुए कहा कि उसका बड़े-बड़े लोगों के साथ व गुण्डों के साथ उठना- बैठना है। वह उसके परिवार को कहां दफना देगा, किसी को कानोकान खबर नहीं होगी। इस पर पीड़ित कपिल बांगा ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अल्फा इंटरनेशनल सिटी फतेहाबाद में प्लाट की रजिस्ट्री करवाने की एवज में जबरन पैसे मांगने का मामला सामने आया है। इस मामले में एक वकील ने अल्फा सिटी के मालिक सहित दो के खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाई है। यह एफआईआर शहर थाना फतेहाबाद पुलिस ने आर्थिक अपराध शाखा द्वारा की गई जांच के बाद दर्ज की है। इस मामले में अल्फा इंटरनेशनल सिटी के मालिक संतोष अग्रवाल व कमल नागपाल शामिल है।

पुलिस को दी शिकायत में सैक्टर 3 फतेहाबाद निवासी एडवोकेट कपिल बांगा ने कहा है कि उसके पिता शाम लाल बांगा वर्ष 2010 में एफसीआई से रिटायर हुए थे। 2010 में उन्होंने अल्फा इंटरनेशनल सिटी में 500 गज एक प्लाट खरीदा था। एग्रीमेंट के अनुसार उसके पिता ने समय पर सारी किश्तें भर दी। इसके बाद जब उन्होंने अल्फा सिटी के अधिकारी को उनके नाम रजिस्ट्री करवाने के लिए कहा तो अधिकारी ने कहा कि अभी अल्फा की जमीन पर केस चल रहा है। जैसे ही उसका निर्णय हो जाएगा, वह प्लाट की रजिस्ट्री करवा देंगे। एडवोकेट कपिल बांगा ने कहा कि इसके बाद अल्फा के अधिकारियों ने कभी केस का निर्णय होने, कभी कम्पलीशन सर्टिफिकेट न मिलने, कभी कोरोना में आफिस बंद रहने व कभी एनओसी बकाया की बात कहकर रजिस्ट्री करवाने से टालते रहे।

गुरूग्राम आफिस में हुई कमल से मुलाकात

एडवोकेट कपिल बांगा ने शिकायत में कहा कि कुछ समय बाद उन्हें पता चला कि अल्फा इंटरनेशनल सिटी के प्लाट की रजिस्ट्रियां हो रही है। इस पर जब उन्होंने अधिकारियों से रजिस्ट्री के लिए कहा तो उन्होंने गुरूग्राम आफिस में कमल नागपाल से मिलने को कहा। जब वह कमल नागपाल से मिले तो उसने कम्पनी के मालिक संतोष अग्रवाल से बात करके रजिस्ट्री करवाने की बात कही। इसके बाद न तो कमल नागपाल ने उसका फोन उठाया और न ही आफिस के कर्मचारियों ने कोई जवाब दिया। इसके बाद मार्च 2024 में उसने कम्पनी को लीगल नोटिस भेजा लेकिन कोई जवाब नहीं मिला।

मालिक का गुडों के साथ उठना-बैठना : कमल

बाद में फतेहाबाद ई-दिशा केन्द्र में मिले कमल अग्रवाल ने रजिस्ट्री करवाने की एवज में 20 लाख रुपये की मांग की और कहा कि वह यह पैसा फतेहाबाद के एक प्रोपर्टी डीलर के पास जमा करवा दे। जब उसने लिखित में बकाया बारे जानकारी मांगी तो उसने कहा कि अगर रजिस्ट्री करवानी है कि तो यह पैसे देने होंगे। नहीं तो वह न तो डिमांड लेटर देंगे और न ही कोई रसीद देंगे। कमल नागपाल ने कम्पनी मालिक संतोष की पॉवर की धौंस दिखते हुए कहा कि उसका बड़े-बड़े लोगों के साथ व गुण्डों के साथ उठना- बैठना है। वह उसके परिवार को कहां दफना देगा, किसी को कानोकान खबर नहीं होगी। इस पर पीड़ित कपिल बांगा ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने कमल नागपाल व संतोष अग्रवाल के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

फतेहाबाद। 'बिगिनर गाइड ऑफ जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन' पुस्तक का विमोचन करते सीएम।

सीएम ने सारिका ताखर की पुस्तक का किया विमोचन

■ पत्रकारिता के क्षेत्र से जुड़ी है पुस्तक 'बिगिनर गाइड ऑफ़ जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक में आयोजित फिल्म महोत्सव के शुभारंभ पर मुख्यमंत्री नायब सैनी ने पत्रकारिता के क्षेत्र से जुड़ी महत्वपूर्ण पुस्तक 'बिगिनर गाइड ऑफ़ जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन' का विमोचन किया। इस विशेष अवसर पर राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के उत्तर क्षेत्रीय कार्यवाह सीताराम व्यास भी उपस्थित रहे। यह पुस्तक फतेहाबाद जिला के गांव भूथन कलां की बेटी और प्रसिद्ध शिक्षाविद् एवं पत्रकारिता विशेषज्ञ डॉ. सारिका ताखर द्वारा लिखित है, जो वर्तमान में निम्स यूनिवर्सिटी, जयपुर के निम्स इंस्टिट्यूट ऑफ जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन में डीन के पद पर कार्यरत हैं। पत्रकारिता और जनसंचार के क्षेत्र में नवागंतुक विद्यार्थियों के लिए यह पुस्तक एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करेगी। इसमें मीडिया के मूल सिद्धांतों, समाचार लेखन, डिजिटल मीडिया, जनसंपर्क, और न्यूज़ प्रोडक्शन जैसे विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने पुस्तक की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह की पुस्तकों की आज के समय में बेहद आवश्यकता है, जो विद्यार्थियों को मीडिया की दुनिया में सही दिशा और समझ प्रदान करें। डॉ. सारिका ताखर का यह प्रयास न केवल सराहनीय है, बल्कि आने वाली पीढ़ी के लिए प्रेरणादायक भी है।

आरोपी क्लर्क पर कार्रवाई नहीं

6 साल से गाड़ी के नंबर के लिए भटक रहे मालिक ने खफा होकर एसडीएम को सौंपी स्कॉर्पियो

कैबिनेट मंत्री के सामने भी रखा मामला, समाधान नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद में एक स्कॉर्पियो गाड़ी का मालिक 6 साल से अपनी ही गाड़ी का नंबर पाने के लिए दफ्तरों के चक्कर काट रहा है। कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी भी उसे न्याय नहीं दिला सकी हैं। थक हारकर अब गाड़ी मालिक ने सोमवार को अपनी स्कॉर्पियो एसडीएम को सौंप दी है। फर्जी तरीके से इस गाड़ी की एनओसी बहादुरगढ़ में दिखा दी गई है। भट्टू क्षेत्र के गांव किरढ़ान निवासी देवेंद्र ने बताया कि साल 2015 में उसने नई स्कार्पियो खरीदी थी, उसका फस्ट पार्टी ऑनर वह खुद है। ओरिजिनल डॉक्यूमेंट उसके पास है। आरसी 2016 की है, मगर 2019 में एसडीएम ऑफिस से फर्जी तरीके से यहां एनओसी निकलवा कर बहादुरगढ़ ले गया। इस मामले की जांच सीएम फ्लाइंग ने भी की थी। बाद में एसडीएम ऑफिस के क्लर्क सहित 7 लोगों पर एफआईआर भी दर्ज करवाई गई थी। देवेंद्र ने बताया कि 5 साल से यह मामला दबा हुआ था, मगर दिसंबर 2024 में जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक लेने आई कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी के सामने उसने इस मामले को रखा। उस समय क्लर्क ओपी सिहाग के खिलाफ केस दर्ज करवाया गया और श्रुति चौधरी ने ड्राइवर को न्याय देने के निर्देश दिए थे, मगर कैबिनेट मंत्री के आदेशों के बाद भी उसके केस का कोई हल नहीं निकला है। देवेन्द्र के अनुसार 2021 में सीएम फ्लाइंग ने इस मामले की जांच की थी और आरोपी क्लर्क पर दो एफआईआर दर्ज भी हो चुकी है, लेकिन उसकी गिरफ्तारी नहीं हुई है। देवेंद्र ने बताया कि वह एनओसी का रिकॉर्ड बहादुरगढ़ होने के कारण अपनी गाड़ी नहीं चला पा रहा है।

फतेहाबाद। एसडीएम दफ्तर के बाहर खड़ी स्कॉर्पियो।

एसपी ने प्रभारियों को दिए सख्त निर्देश

फसली सीजन के मद्देनजर अनाज मंडियों में सुरक्षा के कड़े प्रबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला पुलिस की ओर से फसली सीजन के मद्देनजर जिला की सभी अनाज मंडियों में सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए। जिला पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने बताया कि जिले के सभी थाना प्रभारियों को सख्त निर्देश दिए गए हैं कि वे फसली सीजन के दौरान उनके क्षेत्र में आने वाली सभी मंडियों में सुरक्षा की दृष्टि से पुख्ता प्रबंध करें तथा पूरी सख्ती व सावधानी बरतें ताकि किसी प्रकार की अप्रिय घटना व आपराधिक वारदातों को रोका जा सके। उन्होंने बताया कि जिला की सभी अनाज मंडियो में अतिरिक्त सुरक्षा के प्रबंध किए गए हैं। इसके अलावा प्रत्येक अनाज मंडी के आसपास डायल 112 तथा मोटरसाइकिल राइडर गश्त करेंगे तथा संदिग्ध गतिविधियों पर पैनी नजर रखेंगे। उन्होंने बताया कि सभी पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने-अपने थाना अधिकार क्षेत्र की अनाज मंडियों में जाकर सुरक्षा प्रबंधों का जायजा लें और समय-समय पर सुरक्षा प्रबंधों की समीक्षा करें तथा व्यापार मंडल के सदस्यों के साथ बेहतर समन्वय स्थापित करें। उन्होंने बताया कि जिला की सभी अनाज मंडियों के आसपास पुलिस की गश्त बढ़ाई गई है।

सिरसा। अनाज मंडी में तैनात पुलिस कर्मचारी।

समाधान शिविर में अधिकारियों ने सुनीं शिकायतें

नायब तहसीलदार के खिलाफ ड्यूटी में लापरवाही व सरकार को वित्तीय नुकसान पहुंचाने की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

लघु सचिवालय स्थित बैठक कक्ष में सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में संयुक्त रूप से अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया, एसडीएम राजेश कुमार व नगराधीश गौरव गुप्ता ने नागरिकों की शिकायतें सुनी। एडीसी ने कहा कि अधिकारी समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए यथा शीघ्र निपटारा सुनिश्चित करें। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों से उनके विभाग में लंबित शिकायतों की जानकारी ली। समाधान शिविर में अतिरिक्त उपायुक्त के समक्ष 16 शिकायतें प्राप्त हुई।

फतेहाबाद। नागरिकों की शिकायतें सुनते एडीसी अनुराग ढालिया व अन्य अधिकारी।

समाधान शिविर में ये पहुंची शिकायतें: खजूरी जाटी निवासी बीरबल सिंह ने गांव के जोहड़ का पानी जोहड़ में डलवाने बारे, बीघड़ निवासी करमचंद ने खेत का रास्ता खुलवाने बारे, भोडिया खेड़ा निवासी कांता ने पीपीपी में नाम कटवाने बारे, कुलां निवासी शिव दयाल ने बुढ़ापा पेंशन बनवाने बारे, मनोज कुमार ने पाइप लाइन में सीवरेज के मिक्स पानी की दिक्कत को दूर करने, आरके कॉलोनी निवासी ईश्वर चंद ने पीपीपी में इनकम करवाने तथा बुढ़ापा पेंशन बनवाने बारे, प्रेमपति व अन्य प्रार्थियों ने भूना बाबा रणधीर मोहल्ला में नया वाटरवर्क्स लगाने बारे, गांव धारनियां के ग्रामीणों द्वारा गांव में धानक चौपाल का कार्य पूरा करवाने बारे, खाबड़ा कलां निवासी ज्ञानीराम ने ग्राम पंचायत खाबड़ा कलां पट्टे पर दी जाने वाली शामलात भूमि करवाने बारे, नागपुर निवासी अरूण ने इनकम कम करवाने बारे, टोहाना निवासी गगनदीप शर्मा ने नायब तहसीलदार टोहाना रोहित कौशिक के खिलाफ अपने ड्यूटी के प्रति लापरवाही और सरकार का वित्तीय नुकसान करने बारे, सुभाष चंद्र ने क्रेडिट को एक सोसायटी के सदस्यों द्वारा परेशान कर जबरन वसूली का प्रयास करने, वार्ड नंबर 9 भूना निवासी विनोद कुमार ने गुलजारी व औम प्रकाश के खिलाफ सख्त कार्यवाही बारे, विनोद कुमार ने पीएम आवास योजना के तहत पक्का मकान बनाने के लिए मंजूर हुई राशि की दूसरी व तीसरी किस्त बारे शिकायत रखी।

ससुरालजनों से परेशान होकर दिया अंजाम

विकलांग ने सल्फास खाकर दी जान पत्नी सहित 5 लोगों पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले के जाखल क्षेत्र में ससुरालजनों द्वारा परेशान किए जाने से खफा होकर एक विकलांग युवक ने सल्फास खाकर आत्महत्या करने का मामला सामने आया है। इस बारे सूचना मिलते ही जाखल पुलिस मौके पर पहुंच गई और मृतक के शव को कब्जे में लेकर टोहाना के सरकारी अस्पताल में भेज दिया है। इस मामले में पुलिस ने सोमवार को मृतक की पत्नी सहित 5 ससुरालजनों के खिलाफ केस दर्ज किया है। शिकायत में बाजीगर बस्ती जाखल निवासी कुलवंत ने कहा है कि वउसका छोटा भाई मनदीप सिंह बचपन से दोनों टांगों से विकलांग है और पटियाला जिले के गांव चिचर में शादीशुदा था। 5 अप्रैल को उसके भाई मनदीप सिंह ससुराल चला गया। आज वह वापस घर आया और छत पर कमरे में चला गया। कुलवंत ने कहा कि जब वह छत पर गया तो उसने देखा कि उसका भाई के हाथ में सल्फास का पाऊच था।

एसपी ने स्कूल संचालकों के साथ की बैठक, समस्याओं व सुझावों पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

पुलिस अधीक्षक डबवाली सिद्धान्त जैन ने सोमवार को सरकारी व निजी स्कूल संचालकों की बैठक ली। बैठक में महिला थाना प्रभारी कमला देवी व सभी स्कूलों के प्रधानाचार्य व संचालक मौजूद रहे। एसपी ने कहा कि इस प्रकार की बैठक समय-समय पर होती रही हैं। हर बैठक में दिए जाने वाले सुझावों व शिकायतों पर काम करने के लिए डबवाली पुलिस पूर्ण रूप से कटिबद्ध है । पिछली बैठक में स्कूल के प्रधानाचार्यों द्वारा उठाए गए मुद्दों पर काफी काम किया गया है। इस संबंध में स्कूल प्रबंधकों ने कहा था कि स्कूल शुरू होने व छुट्टी के समय कुछ आवारा किस्म के लडक़े गेट के आगे आ कर बेवजह खड़े हो जाते थे। यह भी शिकायतें आ रही थीं कि स्कूल की छुट्टी के बाद शाम को स्कूल के स्टेडियम में आवारा किस्म के लोग नशा करते हुए पाए जाते हैं । जिस पर पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार थाना व चौकी प्रबंधकों ने उनके एरिया में पडऩे वाले शिक्षण संस्थानों पर उनके शुरू होने व छुट्टी होने के बाद गश्त की गई व आवारा किस्म के लोगों पर कार्यवाही की गई । जिसकी इस बैठक में स्कूल प्रबंधकों ने कहा कि अब स्थिति सामान्य है। उन्होंने कहा कि सभी स्कूलों में सीसीटीवी कैमरे लगवाए जाएं।

सिरसा। स्कूल संचालकों की बैठक लेते एसपी सिद्धांत जैन।

आने वाले 2-3 दिन तक तापमान 41 डिग्री तक पहुंचने की संभावना

पिछले दिनों से मौसम बार-बार ले रहा करवट

तापमान में बढ़ोतरी के बावजूद एक सप्ताह तक गेहूं कटाई के आसार नहीं, 11 को हो सकती है बूंदाबांदी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अप्रैल का दूसरा सप्ताह शुरू हो चुका है, गेहूं की फसल पककर तैयार है। पिछले 3-4 दिनों से तापमान में खासी बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। इसके बावजूद भी अभी गेहूं कटाई को एक सप्ताह का समय ओर लगेगा। दरअसल, पीछे मौसम ने करवट ली तो ठंड पडऩी शुरू हो गई, जिस कारण गेहूं कटाई में देरी आई। अब मौसम विभाग ने आने वाले 2-3 दिन तक तापमान 41 डिग्री तक पहुंचने की संभावना जताई है। इसके बाद 9 अप्रैल को पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से 10-11 अप्रैल को बूंदाबांदी की भविष्यवाणी की गई है। 12 व 13 अप्रैल को भी तापमान में गिरावट बताई गई है। ऐसे में किसान 15 अप्रैल से पहले गेहूं कटाई को लेकर कोई रिस्क नहीं ले सकता।

आमतौर पर बैसाखी के समय गेहूं की कटाई का काम शुरू हो जाता है। पिछले 6-7 सप्ताह से मौसम द्वारा बार-बार करवट लेने से गेहूं गोल्डन नहीं हो सका। अभी भी 40 फीसदी खेतों में गेहूं की फसल हरी खड़ी है। विशेषज्ञों की मानें तो फसल गोल्डन होने के बाद खेतों में एक सप्ताह धूप मांगती है और इस बार 9 अप्रैल को पश्चिमी विक्षोभ आने के चलते बादलवाही व हवाएं चलने की जो बात कही जा रही है, उस स्थिति में किसानों का गेहूं कटाई को हाथ लगाना खतरे से खाली नहीं है। वैसे भी पिछले 3-4 दिनों से तापमान में लगातार बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। आज भी यहां का तापमान 38 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है जोकि सामान्य से 5 डिग्री ज्यादा है। न्यूनतम तापमान भी सामान्य से 2-3 डिग्री ज्यादा चल रहा है। एचएयू हिसार मौसम विभाग के अनुसार आने वाले 2 दिनों तक तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी।

फतेहाबाद। खेतों में गोल्डन हुई गेहूं की फसल।

हरिभूमि

सहेली

वीकेंड के दो दिन सैटरडे, संडे लोगों को ऑफिस जाने की चिंता नहीं होती है, वे इत्मीनान में रहते हैं, आराम करते हैं, दो दिन एंज्वॉय करते हैं। लेकिन मंडे आते ही उन्हें एक तरह का भय सताता है, इसे 'मंडे ब्लूज' कहते हैं। हालांकि यह क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है, लेकिन यह है क्या? इसके क्या प्रभाव हमारे ऊपर होते हैं? इससे बचाव के क्या उपाय हैं, हर वर्किंग मेल-फीमेल को इस बारे में जरूर जानना चाहिए।

क्यों होता है मंडे ब्लूज कैसे बचें

कवर स्टोरी

सरस्वती रमेश

वर्किंग लोगों के लिए वीकेंड एक सुकून लेकर आता है। वो आराम से सोकर हफ्ते भर की थकान उतारते हैं। घर की साफ-सफाई करते हैं। दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलते हैं। शॉपिंग करते हैं और छुट्टियों के आनंद से सराबोर होकर सोमवार को फिर से काम पर लौट जाते हैं। लेकिन मंडे सबके लिए एक जैसा नहीं होता। मंडे आने के विचार से अनेक महिलाएं और पुरुष एक भय से भर उठते हैं। ऐसा भय जिसे वो महसूस तो करते हैं, लेकिन इसके बारे में कम ही चर्चा करते हैं। जबकि यह भय अनेक लोगों के लिए वास्तविक है। इसलिए इस पर जब-तब रिसर्च होते रहते हैं। इस भय को 'मंडे ब्लूज' के नाम से जाना जाता है।

क्या है मंडे ब्लूज: मंडे यानी सोमवार आने या वीकेंड खत्म होने के विचार से उपजी चिंता, उदासी या तनाव की प्रबल भावनाओं को मंडे ब्लूज कहते हैं। मंडे यानी सोमवार की सुबह काम पर लौटने के लिए मन में कोई उमंग न होना, सुस्ती और आलस महसूस करना, मन में जोश की कमी होना, सब मंडे ब्लूज के लक्षण हैं। हालांकि सोमवार को होने वाली निराशा कोई क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है। यह एक तरह से लगातार काम करने से होने वाली मानसिक, शारीरिक थकान और असंतोष का नतीजा हो सकती है। मंडे ब्लूज से पीड़ित महिलाएं-पुरुष सोमवार की सुबह चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, तेज हार्टबीट जैसी समस्याओं से जूझते हैं।

क्यों होता है: छुट्टी के बाद काम पर लौटने के विचार से घबराहट तभी होती है, जब नौकरी से असंतुष्टि हो या काम से संबंधित तनाव हो। जब काम रुचि का न हो या बहुत ज्यादा तनावपूर्ण हो तो हार्ट-बीट तेज हो जाती है, सिरदर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो सकता है। काम के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। इस तरह व्यक्ति अनचाहे ही मंडे ब्लूज का शिकार हो जाता है। कई बार वर्क लोड होने और नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में भी सोमवार, घबराहट का सबब बनकर आता है। यह भी हो सकता है कि आप अपनी निजी

समस्याओं से ग्रस्त होकर काम से घबराती हों।

मंडे ब्लूज के प्रभाव: जानकार मानते हैं कि मंडे ब्लूज व्यक्ति की कार्यशैली और प्रोडक्टिविटी को प्रभावित करता है। ऐसे व्यक्ति मंडे आते ही अपने बॉस या एचआर को तरह-तरह के बहाने बताने लगते हैं। जैसे- घर में कुछ जरूरी काम है, ऑफिस आना मुश्किल है। या कोई करीबी रिश्तेदार एक्सपायर हो गया है, अंतिम संस्कार में जाना है। या आज तबियत ठीक नहीं है, आदि-आदि। हमारे इस व्यवहार से न सिर्फ हमारी इमेज खराब होती है बल्कि काम भी प्रभावित होता है।

क्या कहती है रिसर्च: अमेरिका की पैसिफिक फूड्स और टाकर रिसर्च के एक सर्वे से पता चला है कि साल में औसतन 36 बार लोगों को सोमवार का डर सताता है। सर्वे में दो हजार लोगों को शामिल किया गया। इसमें 32 प्रतिशत ने कहा कि रविवार दोपहर बाद उन्हें सोमवार को काम पर लौटने की चिंता सताने लगती है। 25 प्रतिशत ने कहा कि सोमवार के बारे में सोच-सोच कर उनका रविवार भी खराब हो जाता है। कुछ लोगों का कहना था कि छुट्टी में काम की अधिकता से उपजा थकान और अपर्याप्त नींद के कारण सोमवार उन्हें पसंद नहीं आता। यहां तक कि कई बार स्कूली बच्चे भी अपने पैरेंट्स से कहते पाए जाते हैं कि यह मंडे क्यों आता है? छुट्टियां कितनी मजेदार होती हैं।

बचाव के उपाय: मंडे ब्लूज भले ही क्लिनिकल डिसऑर्डर न हो, लेकिन वास्तविक तो है ही। इसलिए जानकार इससे बचने के उपाय भी बताते हैं।

समस्या को लिखकर: दरअसल, लिखना एक थेरेपी है। हमारी कुछ चिंताएं ऐसी होती हैं, जिन्हें किसी से कहना ठीक नहीं होता या किसी से कहकर कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। लेकिन उन्हें लिखकर किसी से दुख कहने जितना ही रिलीफ मिल सकता है। इसलिए आने वाले सप्ताह को लेकर आपको किस तरह की चिंता सता रही है, उसके बारे में लिखिए। कुछ जरूरी काम जो करने हैं, उनके बारे में भी लिखें। लिखने से आपकी चिंताओं को लेकर आपका नजरिया बदलेगा। हो सकता है, लिखते हुए आपको कुछ समाधान भी सूझ जाए। समाधान न भी सूझे तो लिखने से हमें मानसिक शांति जरूर महसूस होगी। यह एक तरह से किसी को अपनी परेशानी बता देने जैसा असरदार होता है।

व्यायाम: सोमवार की सुबह वर्कआउट करना खराब मूड से बचने का एक प्रभावी तरीका है। कई शोधों से पता चलता है कि व्यायाम चिंता, अवसाद और कई अन्य मानसिक बीमारियों को कम करने में मददगार है। व्यायाम खुद को उन विचारों से ध्यान हटाने का एक बेहतरीन तरीका भी है, जो आपको परेशान कर रहे हैं। वर्कआउट करने से सिर्फ तन ही नहीं, मन भी हल्का महसूस करता है। इस तरह आप तारोताजा होकर अपने काम के लिए नए सिरे से तैयार नजर आएंगी।

मेडिटेशन: चिंता, उदासी और तनाव की स्थिति में ध्यान खुद को मानसिक शांति देने का एक शानदार तरीका है। आप अपने मूड को बेहतर बनाने और अच्छी नींद लाने के लिए संडे की रात को कुछ मिनट मेडिटेशन करें। मुमकिन हो तो इसे हर रात बिस्तर पर जाने से पहले करें। भरपूर नींद

लेने से दिमाग, फिजूल बातों की पुनरावृत्ति करने से मुक्त होता है। नए और उपयोगी विचारों का जन्म होता है और ऑफिस का काम बोझ नहीं लगता। इस तरह सोमवार नई सुबह की तरह हमारी दिनचर्या में प्रवेश करता है, चुनौती या दुःस्वप्न बनकर नहीं।

थोड़ी बहुत मस्ती: सब कुछ छुट्टियों में करने की बजाय कुछ मस्ती वर्किंग डेज में भी की जा सकती है। जैसे लंच ब्रेक के दौरान अपने कुलीग के साथ कुछ मिनट की सैर करना। कभी-कभी हल्का-फुल्का कोई गेम, अंताक्षरी खेलना भी तनाव को कम करता है। शाम को किसी खुली और प्राकृतिक सौंदर्य से भरी जगह में थोड़ा वक्त बिताना। इन छोटी-छोटी बातों से हमारा मन सहज होकर चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयारी करता है।

लोगों से मिलना-जुलना: लोगों से मिलने-जुलने से मन में प्रसन्नता के केमिकल रिलीज होते हैं। कई शोधों से पता चला है कि समूह में रहने वाले या संयुक्त परिवारों में रहने वालों को मानसिक तनाव और अवसाद की समस्या कम

होती है, जबकि लोगों से कम मिलने वाले और अकेले रहने वाले लोगों में तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए समय-समय पर अपने अजीज दोस्तों से मिलती रहें। काम से जुड़ा कोई प्रेशर हो तो उसे किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करें। हो सकता है, उससे कोई मूल्यवान सलाह मिल जाए, जो आपके भीतर के सारे डर को छूमंतर कर दे।

आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार और परिजनों के साथ रिश्तों का निर्वाह आसान नहीं है, इसका यह मतलब नहीं कि रिश्तों को यों ही छोड़ दिया जाए। हमें यह नहीं भूलना चाहिए, निकटवर्ती रिश्ते हमारी जिंदगी को आसान बनाते हैं, एक खुशी देते हैं।

रिश्ते तब रहेंगे हमेशा मधुर-आत्मीय

रिलेशनशिप

डॉ. यशोधरा भटनागर

बहुत कुछ पाने की लालसा लिए, दौड़ती-भागती जिंदगी में बहुत कुछ हमारे हाथों से छूटता जा रहा है। छूट रहे हैं रिश्ते, रिश्तों में बंधा प्यार। हाथ में हासिल है सिर्फ अकेलापन और इससे उपजा दर्द-संत्रास। इस दर्द और अकेलेपन से घिरकर आज हम डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। उलझते-टूटते रिश्तों को संभालने और जोड़ने की बहुत जरूरत है। यह अलग बात है कि आज हम इन रिश्तों को जोड़ने की कोशिश न करते हुए, इन्हें परख रहे हैं, यह करते हुए रिश्तों को तार-तार कर रहे हैं। हम अकसर कहते हैं- 'जिंदगी का असली मजा तो सबके साथ है।' जी हां, ये रिश्ते ही जीवन का आधार होते हैं, जो हमें प्रेम, अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। परिवार में सौहार्द, प्रेम और सामंजस्य बनाए रखने के लिए रिश्तों को समझना जरूरी है, इस तरह समझने से आपसी जुड़ाव और आत्मीयता बढ़ती है, जबकि परखने से संदेह उत्पन्न होता है। रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने के लिए केवल समझ ही नहीं, बल्कि विश्वास, सम्मान, सहनशीलता और संवाद जैसे कई महत्वपूर्ण घटक जरूरी हैं। यह घटक कौन से हैं, हमें जानना चाहिए-

आपसी समझ और संवेदनशीलता: जब हम अपनों को समझने का प्रयास करते हैं तो मतभेद खत्म होते हैं, आपसी संबंध मधुर बने रहते हैं। संवेदनशीलता का गुण हमें दूसरों की तकलीफों और जरूरतों को महसूस करने में मदद करता है, जिससे रिश्ते आत्मीय बनते हैं।

विश्वास की मजबूत डोर: रिश्तों की नींव विश्वास पर टिकी होती है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर पूरा भरोसा रखते हैं, तो कोई भी कठिन परिस्थिति उनके रिश्तों को हिला नहीं सकती। संदेह और अविश्वास से दूरी बढ़ती है, जबकि विश्वास से प्रेम और अपनापन बढ़ता है।

सम्मान और स्वीकृति: रिश्ते तभी फलते-फूलते हैं, जब उनमें परस्पर सम्मान हो। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों की भावनाओं और निर्णयों का सम्मान करें तो रिश्ते अधिक मजबूत बन सकते हैं।

रिश्तों की संजीवनी है संवाद: कई रिश्ते सिर्फ इसलिए कमजोर हो जाते हैं, क्योंकि लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते। संवाद की कमी से गलतफहमियां जन्म लेती हैं, दूरियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए यदि किसी रिश्ते को मजबूत बनाना है, तो प्रेमपूर्वक और सकारात्मक रूप से बातचीत करें।

धैर्य और सहनशीलता: कभी-कभी परिस्थितियां अनुकूल नहीं होतीं, हमें अपनों की कुछ बातों या आदतों से असहमति भी हो सकती है। ऐसे में धैर्य और सहनशीलता का परिचय देना जरूरी है। शांत रहकर स्थिति को समझना रिश्तों को बचाए रखने का प्रभावी तरीका है।

क्षमा और समझौता: कोई भी इंसान पूर्ण नहीं होता, हर रिश्ते में कभी न कभी गलतियां होती हैं। यदि हम क्षमा करने और समझौता करने की भावना रखते हैं, तो रिश्ते लंबे समय तक टिकते हैं। पुरानी बातों को भूलकर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहिए।

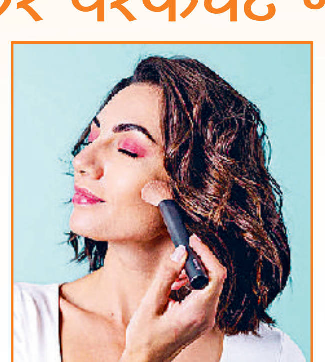
वर्किंग वूमेन इस सीजन में ऐसे करें परफेक्ट मेकअप

मेकअप

ललिता गोयल

गर्मी के मौसम में वर्किंग वूमेन के लिए अपना मेकअप लुक दिन भर अपीलिंग बनाए रखना थोड़ा टफ होता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण मेकअप के न टिकने और पैची दिखने की संभावना रहती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप यहां बताए जा रहे मेकअप स्टेप्स को फॉलो करें।

स्किन प्रिपरेशन: मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए जरूरी है कि मेकअप से पहले स्किन बेस सही तरीके से रेडी किया जाए। सही बेस बनाने के लिए सबसे पहले किसी माइल्ड क्लींजर से स्किन को साफ करें और सुटेबल एसपीएफ युक्त लाइट मॉयश्चराइजर लगाएं। अगर ह्यूमिडिटी ज्यादा है तो प्राइमर का इस्तेमाल करें। यह मेकअप को फैलने से रोकता है। फेस का टी-जोन एरिया ऐसा होता है, जहां से मेकअप फैलने का डर रहता है, इसलिए लाइट मेकअप को ध्यान में रखते हुए इसे सिर्फ टी-जोन या फिर ऑयली एरिया पर ही लगाएं।



हैवी फाउंडेशन से बचें: गर्मी के मौसम में मेकअप करने के लिए फाउंडेशन या फिर पावडर का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह टिंटेड मॉयश्चराइजर, बीबी क्रीम या वाटर बेस्ड फाउंडेशन से स्किन को कवर करें। मेकअप को सिंपल और लाइट रखें। वाटर प्रूफ प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

सेटिंग पावडर: मेकअप करने के दौरान सेटिंग पावडर का इस्तेमाल करें और अपने टी-जोन और पसीने वाली जगह पर अप्लाई करें। इससे मेकअप सेट रहेगा।

कंसीलर लगाएं: चेहरे के दाग-धब्बे या फिर डार्क सर्कल को छुपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन गर्मियों में इसके अलावा उन जगहों पर भी लगाएं, जहां इसकी जरूरत है।

ज्यादा लेयर से बचें: चेहरे पर मेकअप की ज्यादा लेयर ना लगाएं। एक साथ कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं और एक्ने की समस्या होने की संभावना अधिक रहती है।

फेस मिस्ट करें: फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे मेकअप करने के बाद अप्लाई किया जाता है। यह त्वचा के डिहाइड्रेशन को रोकता है और इसके इस्तेमाल से स्किन को एक फ्रेश लुक मिलता है। स्किन टाइप के अनुसार, फेस मिस्ट का उपयोग किया जा सकता है।

ब्लॉटिंग पेपर: हमेशा अपने साथ ब्लॉटिंग पेपर रखें। ब्लॉटिंग पेपर मेकअप को खराब किए बिना अतिरिक्त तेल और पसीने को धीरे से सोख लेता है और स्किन दिनभर फ्रेश दिखती है।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

जरूरी नहीं हर छोटे-बड़े कार्यक्रम के लिए मोटा पेमेंट देकर एंकर को बुलाएं। आप में से किसी को भी कभी अपनी कॉलोनी, सोसाइटी, ऑफिस या किसी फैमिली फंक्शन में छोटे-मोटे कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ सकती है। आप जब एंकरिंग कुशलता से करेंगी तो वाह-वाही पाएंगी। इस कला में माहिर कैसे हों, जानिए।

अच्छी एंकरिंग भी है एक कला

एडवाइस

अभिव्यक्ति त्रिवेदी

कार्यक्रम छोटा हो या बड़ा, बिना अच्छे संचालन के सफल नहीं हो सकता। कार्यक्रम बिखरा-बिखरा और अव्यवस्थित लगेगा। इस लिहाज से संचालनकर्ता या एंकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जिन कार्यक्रमों का संचालन अच्छा होता है, दर्शक भी शुरू से अंत तक जुड़े रहते हैं। ये कार्यक्रम पूर्णतः सफल होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कार्यक्रम की सफलता की महत्वपूर्ण कड़ी है एंकरिंग यानी संचालन। अच्छी एंकरिंग के लिए कौन से गुण होने चाहिए, आप भी जानें। क्या पता कब आपको किसी कार्यक्रम के लिए एंकरिग करनी पड़ जाए।

पहले से हो तैयारी: एंकरिंग करने वाले को कार्यक्रम की पूरी जानकारी पहले से होनी चाहिए। कार्यक्रम का स्वरूप क्या है, कौन-कौन से अतिथि आएंगे, कौन अध्यक्षता करेगा, कौन स्वागत भाषण देगा और कौन आभार प्रदर्शन करेगा, कौन किसका स्वागत करेगा? इस तरह पूरी सूची उसके पास होनी चाहिए। साथ ही, कब कौन-सी प्रस्तुति है, कब किसे बोलने के लिए आमंत्रित करना है? कुल मिलाकर पूरा खाका एंकर के दिमाग में क्लियर रहना चाहिए, तभी वह अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा पाएगा, अन्यथा पूरा प्रोग्राम अव्यवस्थित हो जाएगा।

आवाज हो बुलंद: एंकरिंग करने वाले की आवाज जोरदार होनी चाहिए, जिससे उसे कभी बिना माइक के भी लोगों को संबोधित करना पड़े तो वह आसानी से कर सके। दूसरा, उसके बोलने के ढंग में सही उतार-चढ़ाव होना बेहद जरूरी है, ताकि उसके द्वारा कही गई बातें श्रोताओं तक पहुंच सकें।

सही और स्पष्ट उच्चारण: एंकर का बोला हुआ एक-एक शब्द सही और स्पष्ट होना चाहिए। ऐसा न हो कि वह शब्दों का गलत उच्चारण करे, वरना श्रोताओं को सुनने में अच्छा नहीं लगेगा।

कविता और शायरियों का प्रयोग: एंकरिंग का कार्य दर्शकों को कार्यक्रम के शुरू से आखिर तक बांधे रखना होता है ताकि वे बोर न हों और कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाएं। इसलिए एक कुशल एंकर को सही समय पर सटीक काव्य पंक्तियों या शायरियों का उपयोग करते रहना चाहिए। इससे कार्यक्रम में श्रोताओं और दर्शकों की रुचि बनी रहती है। कार्यक्रम में चार चांद लग जाते हैं।

प्वाइंट्स नोट करने की आदत: जब-जब कोई वक्ता अपने विचार रखता है या कोई प्रस्तुति होती है, एंकर को उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करते जाना चाहिए और जैसे ही वक्ता का बोलना खत्म हो, उन्हीं की बात को जोड़कर आगे की बात जारी रखनी चाहिए।

त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल: एंकरिंग करने वाले में यह खूबी भी होनी चाहिए कि अगर कहीं कोई बात बिगड़ रही हो तो वह अपनी त्वरित बुद्धि से उसे संभाल ले। कब कितना बोलना है, इस बात का ध्यान भी रखे ताकि आयोजन और व्यक्ति की गरिमा बनी रहे।

लोगों को बांधे रखने की कला: एक कुशल एंकर में यह कला होनी चाहिए कि वह अपनी बातों से लोगों का ध्यान अपनी ओर न केवल खींचे बल्कि उन्हें अपनी बातों के जादू में बांधे रखे। यह एक अच्छे एंकर का बहुत बड़ा गुण है।

इस तरह एक सफल और सुंदर कार्यक्रम के संपन्न होने के पीछे एक अच्छे एंकर की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, उसे अपनी इस भूमिका को बहुत खूबसूरत अंदाज में निभाना चाहिए, दर्शकों के दिलों में एक जगह बनानी चाहिए।

नवजात शिशु का पहला आहार उसकी मां का दूध होता है। उसी से बच्चे को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए ब्रेस्ट फीडर मां को अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

ब्रेस्ट फीडर मां की ऐसी हो डाइट

डाइट सजेशन

नीलम अरोड़ा

बच्चे को जन्म देने के बाद मां के लिए यह जरूरी है कि जितने समय तक संभव हो सके, वह उसको अपना ही दूध पिलाए। इससे उसे भरपूर पोषण मिलता है। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि बच्चा चूंकि मां से ही अपना आहार ग्रहण करता है, इसलिए मां की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो दोनों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सके।

प्रोटीन रिच डाइट: डिलीवरी के बाद मां को प्रतिदिन छह महीने तक 80 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती हैं। 6 से 12 महीने तक उसे रोज 70 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। बच्चे को प्रोटीन इसी दूध से मिलता है। यही प्रोटीन बच्चे की मांसपेशियों के विकास और उसके वजन को बढ़ाने के लिए जरूरी है। मां के शरीर में भी यदि हार्मोंस, एंजाइम और एंटीबॉडी का सही प्रोडक्शन होगा, तो बच्चे को भी इसका पूरा लाभ मिलेगा।

आयरन: अगर मां की डाइट में आयरन की कमी हो तो उसे एनीमिया हो सकता है। इससे बचने के लिए मां को अपनी खुराक में दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां और अंडा लेना चाहिए ताकि बच्चे को भी आयरन की आपूर्ति हो सके और उसकी मांसपेशियां

मजबूत बन सकें।

कैल्शियम-विटामिन-डी: गर्भावस्था में भी बच्चे के शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए मां को कैल्शियम युक्त डाइट लेने के साथ-साथ कैल्शियम की टैबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। मां को अपने भोजन में दही, पनीर, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियां, ज्वार, बाजरा, रागी, अंडे, मछली लेने चाहिए। विटामिन-डी की आपूर्ति के लिए इन स्रोतों के साथ-साथ मां और बच्चे को थोड़ी देर धूप में जरूर रहना चाहिए।

फैटी फूड्स: डिलीवरी के बाद मां के दूध की गुणवत्ता सुधारने और ज्यादा मात्रा में दूध बनने के लिए कई तरह के वसायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे-बादाम का हलवा, अलसी और गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू और ड्राई फ्रूट्स युक्त पंजीरी, खाने के लिए देने चाहिए। इनको बनाने में इस्तेमाल होने वाली अजवाइन, सौंफ, सोंठ और दूसरे मसाले पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। लेकिन चूंकि इनमें फैट और कैलोरीज ज्यादा होती हैं, इसलिए इनको सीमित मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इससे मोटापा बढ़ सकता है।

दिन में तीन बार खाएं: अगर मां पूरे दिन में पोषक आहार नहीं लेती है तो वह भला अपने बच्चे को फीड कैसे करा सकती है? इसलिए बच्चे के साथ मां की सेहत भी दुरुस्त रहे, इसके लिए दिन में कम से कम तीन बार उसे संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें सुबह के नाश्ते को कभी छोड़ना नहीं चाहिए। ब्रेस्ट फीड कराने के दौरान बार-बार भूख लगती हैं, क्योंकि इसमें काफी कैलोरीज खर्च होती हैं। तीन बार खाना खाने के अलावा बीच-बीच में फल, बादाम, फ्रूट्स सलाद, दही, दूध इत्यदि भी मां को लेते रहना चाहिए।

एल्कोहल-धूम्रपान से बचें: गर्भावस्था में ही नहीं डिलीवरी के बाद भी मां के द्वारा एल्कोहल और धूम्रपान सेवन का बुरा असर, बच्चे पर होता है। एल्कोहल दूध के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। धूम्रपान और तंबाकू का भी बुरा असर बच्चे पर दिखने लगता है। इसलिए ब्रेस्ट फीड कराने वाली मांओं को इनसे बचना चाहिए।

डायटिंग न करें: डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चा चूंकि अपनी पूरी खुराक के लिए मां पर ही निर्भर होता है, ऐसे में मां अगर डायटिंग करती है और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन से दूर रहती है, तो बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। डायटिंग करने की बजाय मां को डॉक्टर की सलाह पर रोजाना व्यायाम जरूर करना चाहिए, ताकि मोटापा न बढ़े।

खबर संक्षेप

सिरसा। कौशल विस्तार व्याख्यान में कोच रचना फुटेला ने विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए।

सीएमके कॉलेज में हुआ कौशल विस्तार व्याख्यान

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में वाणिज्य एवं बीबीए विभाग द्वारा सोमवार को वेल्यू एडिड कोर्स साक्षात्कार कौशल के संदर्भ में विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें बिजनेस इंस्टीयूट आईसीबीआई एंड सर्टीफायड व कोच रचना फुटेला ने विद्यार्थियों को जानकारी दी। प्राचार्या डॉ. रंजना ग्रोवर ने कहा कि वर्तमान समय में कौशल विकास अनिवार्य ही नहीं जीवन का महत्वपूर्ण भाग बन चुका हैं यदि आप कौशल दक्षता प्राप्त कर लेते हों आप सफलता के उत्कर्ष प्राप्त कर सकते हैं।

रोड़ी में नशे से युवक की मौत का मामला

सिरसा। रोड़ी पुलिस रामलाल निवासी अलीके तहसील सरदूलगढ़ की शिकायत पर जग्गी, स्वर्णजीत सहित 10-15 अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है। रामलाल ने बताया कि वह किरयाणा की दुकान करता है। उसका बेटा प्रदीप कुमार बिजली मैकेनिक था और प्राइवेट काम करता था। वह नशे का भी आदी था। उसने बताया कि 6 अप्रैल को उसका बेटा काम के सिलसिले में रोड़ी जाने की बात कहकर निकला था। उसने बताया कि उसे प्रदीप के नशे का टीका लगाने से मौत की सूचना मिली।

आरोपियों की गिरफ्तारी पर पुलिस का जताया आभार

फतेहाबाद। गांव ठुईयां में सीएससी संचालक की हत्या के मामले में पुलिस द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपियों को जल्द पकडऩे पर ग्रामीणों ने आज पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी से मुलाकात कर धन्यवाद किया। ग्रामीणों ने पुलिस प्रशासन के प्रति विश्वास और संतोष व्यक्त करते हुए कहा कि इस संवेदनशील मामले में पुलिस की तत्परता से क्षेत्र में न्याय और शांति की भावना को बल मिला है। इस अवसर पर एसपी , आईपीएस ने ग्रामीणों को आश्वस्त करते हुए कहा कि जिले में कानून व्यवस्था को बनाए रखना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

शिविर में 220 लोगों ने कराई दांतों की जांच

हिसार। इंडियन डेंटल एसोसिएशन हिसार शाखा के दंत चिकित्सकों द्वारा सेक्टर 16-17 की झुग्गी-झोपड़ियों में निशुल्क दंत चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। कैंप का उद्घाटन लाडली वेलफेयर चेरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक अनिल सिंगला द्वारा किया गया है। दंत चिकित्सा कैंप में 220 लोगों के दांतों की निशुल्क जांच की गई।

एमएम कॉलेज में मोबाइल फोन के दुष्प्रभावों की जानकारी दी

युवाओं में मोबाइल की बढ़ती लत चिंताजनक कुछ समय के लिए त्याग करें युवा : जैन साध्वी

फोन का लंबे समय तक उपयोग करना शरीर पर डालता है अनेकों नकारात्मक प्रभाव

■ प्राचार्य ने जैन साध्वियों और अन्य अतिथियों का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जैन साध्वी एवं युवा प्रेरिका डॉ. शिवप्रज्ञा व मधुर गायिका साध्वी खुशी ने मनोहर मैमोरियल कॉलेज में आज के युवाओं में मोबाइल फोन को लेकर बढ़ती लत को लेकर चिंता जताई। विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए उनहोंने मोबाइल फोन अत्याधिक प्रयोग से होने वाले दुष्प्रभावों बारे जानकारी दी। जैन साध्वियों ने कहा कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग लोगों के समय की बर्बादी का कारण बन रहा है। युवा वर्ग घंटों तक सोशल मीडिया और गेम्स में व्यस्त रहता है, जिससे पढ़ाई और अन्य महत्वपूर्ण कार्य प्रभावित होते हैं। लंबे समय तक मोबाइल फोन का उपयोग स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। कार्यक्रम में विशेष तौर पर एसएस जैन सभा श्याम नगर फतेहाबाद के प्रधान सुरेन्द्र मित्तल, प्रमुख समाजसेवी नेहा मित्तल, सुखदेव कालापीला, विनोद मित्तल, नवल जैन, कृष्ण मोंगा, प्रवीन जैन भी मौजूद रहे। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने जैन साध्वियों व अन्य अतिथियों का कॉलेज पहुंचने पर स्वागत किया। वाइस प्रिंसीपल डॉ. मीनाक्षी कोहली ने जैन साध्वियों द्वारा दिए गए संदेश को लाभप्रद बताते हुए विद्यार्थियों से इन पर अमल करने का भी आह्वान किया। जैन साध्वी डॉ. शिवप्रज्ञा ने छात्र-छात्राओं को मोटिवेट करते हुए कहा आज हर माता-पिता की एक ही शिकायत रहती है कि उनका बच्चा घंटों मोबाइल फोन से चिपका रहता है। मोबाइल पर कई तरह की चीजें देखने की वज़ह से उनकी भाषा खराब होने के साथ स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो रहा है। व्यक्ति चाहते हुए भी खुद को इस लत से नहीं निकाल पा रहा है। समस्या तब और ज्यादा बढ़ जाती है जब यह लत बड़ों को देखते-देखते बच्चों को भी अपनी गिरफ्त में लेने लगती है। सोशल मीडिया इतना बड़ा है कि बच्चा हानिकारक वेबसाइटों तक पहुंच सकता है, जो उनकी सोचने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि वह भी यूथ है लेकिन उनकी लाइफ बड़ी टफ है। नंगे पैर चलना पड़ता है। उन्होंने हर चीज रुपये, पैसे, आश्रम, घर-बार, मोह-माया का त्याग कर दिया है। उन्होंने विद्यार्थियों से पूछा कि वह कितने समय के लिए मोबाइल का त्याग कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि स्मार्टफोन के इस युग में आजकल सभी अपने मोबाइल फोन को 24 घंटे अपने पास रखते हैं। इसकी वजह से बहुत जल्दी लोग डिप्रेशन और तरह-तरह की बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। ऐसे में हमें कुछ समय के लिए मोबाइल का त्याग अवश्य करना चाहिए। इस अवसर पर एसएस मल्होत्रा, डॉ. संध्या अग्रवाल, कैप्टन रजनी वर्मा, प्रो. तृप्ता मेहता, डॉ. विजय गोयल, प्रो. सुरेन्द्रपाल सिद्धू, प्रो. तारिका, अनु जिंदल, डॉ. रामगोपाल सहित समस्त स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में विद्यार्थियों को मोटिवेट करती जैन साध्वियां व उपस्थित अतिथिगण। फोटो :हरिभूमि

सुशील बने श्री ब्राह्मण महासभा के प्रधान

सिरसा। ब्राह्मण समाज की एक अहम बैठक सोमवार को सुशील शर्मा के निवास स्थान पर हुई। बैठक की अध्यक्षता सतनारायण पारीक पूर्व प्रधान श्री ब्राह्मण सभा व सुभाष शर्मा ने संयुक्त रूप से की। इस बैठक में ब्राह्मण समाज की एक नई सभा के गठन को लेकर विचार-विमर्श किया गया। इस प्रस्ताव की प्रस्तावना सुभाष शर्मा द्वारा की गई। जिसको उपस्थित विप्र बंधुओं ने ध्वनि मत से पारित कर दिया। सभा का नाम श्री ब्राह्मण महासभा, जिला सिरसा रखा गया और सभी ने एकमत से सुशील शर्मा को सभा का प्रधान व सुमिता शर्मा को महिला विंग की जिला प्रधान नियुक्त किया गया तथा नई कार्यकारिणी बनाने बारे अधिकार दिया। संयुक्त रूप से प्रधान सुशील शर्मा व सुमिता शर्मा ने अपनी नियुक्ति पर समाज के लोगों का आभार व्यक्त किया और कहा कि इस सभा में न्यूनतम 5 हजार सदस्य बनाए जाएंगे और समाज के हित में जैसे की समाज को आर्थिक रूप से सुदृढ़ करना, एकजुट करना और समाज को एक मंच पर लाना प्राथमिकता रहेगी। उन्होंने कहा कि समाज के कमजोर लोगों को रोजगार उपलब्ध करवाना और शिक्षा के क्षेत्र में वंचित विद्यार्थियों को सभी सुविधाएं भी उपलब्ध करवाने का प्रयास किया जाएगा। आगामी दो दिनों में कार्यकारिणी का विस्तार विचार-विमर्श उपरांत कर दिया जाएगा। इस मौके पर हीरालाल शर्मा, सुभाष शर्मा, हुकुम चंद, संजय शर्मा नीटू, वेद प्रकाश शर्मा, श्याम लाल शर्मा, देवेंद्र गौड़, सीताराम जोशी, घनश्याम शर्मा, त्रिलोक शर्मा, अशोक शर्मा, विजय जोशी, रामकिशन शर्मा आदि मौजूद रहे।

पूर्व सीएम हुड्डा और सांसद सैलजा कुमारी ने राजकुमार नारंग के निधन पर शोक जताया

फतेहाबाद। गांव भोडियाखेड़ा के प्रमुख समाजसेवी एवं वरिष्ठ कांग्रेस नेता राजकुमार नारंग के निधन पर पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा व सिरसा लोकसभा से सांसद कुमारी शैलजा ने शोक प्रकट किया है। पूर्व सीएम ने फोन पर राजकुमार नारंग के परिजनों से बात कर शोक जताया और दिवंगत आत्मा की शांति हेतु प्रार्थना की। इसके अलावा फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया, पूर्व विधायक चौ. दुड़ाराम, रतिया के पूर्व विधायक लक्ष्मण नापा, चेयरमैन भारत भूषण मिढ़ा, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, भाजपा महामंत्री जंगजीत हुड्डा, अशोक जाखड़, भाजपा नेता जगदीश शर्मा, शम्मी धींगड़ा, नगरपरिषद उपप्रधान सविता टुटेजा, पूनम सिंगला, पार्षद नीलांशी शर्मा, डॉ. सुमन बजाज, एलके सेठी एडवोकेट हिसार, चौधरी द्वारका प्रसाद एडवोकेट, इन्द्र कड़वासरा एडवोकेट, भरत सिंह शर्मा एडवोकेट, नीरज मेहता एडवोकेट, कौशल मेहता एडवोकेट ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा, प्रदेश अध्यक्ष ओमप्रकाश चुघ, इनेलो नेता सुमनलता सिवाच एडवोकेट विश्व हिन्दू परिषद के जिलाध्यक्ष संदीप टांटिया आदि ने भी शोक जताया।

भावदीन में शहीद निशान सिंह की याद में श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन

सुबह 10 बजे निकाली तिरंगा यात्रा, लोगों ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

यात्रा गांव की प्रमुख गलियों से गुजरी, लोगों ने की पुष्प वर्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला के गांव भावदीन के शहीद निशान सिंह की पुण्यतिथि पर शहादत दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत सुबह 10 बजे शहीद के निवास स्थान से तिरंगा यात्रा के साथ हुई, जिसमें गांव के युवाओं, बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। तिरंगा यात्रा में लोगों ने शहीद निशान सिंह अमर रहें और भारत माता की जय जैसे गगनभेदी नारों के साथ देशभक्ति का माहौल बना दिया। यह यात्रा गांव की प्रमुख गलियों से गुजरती हुई श्रद्धांजलि स्थल तक पहुंची। रास्ते भर लोगों ने पुष्प वर्षा कर तिरंगा यात्रा का भव्य स्वागत किया। श्रद्धांजलि स्थल पर शहीद स. निशान सिंह की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया गया। इस अवसर पर हलका विधायक शिशपाल केहरवाला, पूर्व चेयरमैन जगदीश चोपड़ा और आईपीएस अधिकारी उत्तम पहल मुख्यअतिथि के मुख्य रुप में उपस्थित थे। अतिथियों ने शहीद की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी और उनके अद्वितीय बलिदान को नमन किया। कार्यक्रम के दौरान स्वामी विवेकानंद डिफेंस अकादमी के बच्चों द्वारा देशभक्ति से भरपूर सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। बच्चों ने अपने अभिनय, गीत और नृत्य के माध्यम से शहीदों के योगदान को जीवंत कर दिया। इस आयोजन में यूथ क्लब डिंग का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम के अंत में ग्रामीणों द्वारा पहुंचे हुए सभी मुख्य अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

सिरसा। शहीद निशान सिंह की प्रतिमा पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए।

भगवान नहीं छोड़ता भक्त का साथ: पंडित सुगन शर्मा

भगत नरसी के विवाह की कथा सुनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

प्राचीन श्री बंशीवट मंदिर के प्रांगण में नानीबाई का मायरा कथा के तीसरे दिन कथा व्यास आचार्य पंडित सुगन शर्मा ने भगत नरसी के विवाह कि कथा सुनाई। भगवान द्वारा नरसी को केदार राग देने की मधुर कथा सुनाई। उन्होंने बताया कि नरसी के जीवन में जब-जब विपदा आयी, केदार राग गाते ही उनकी सभी विपदाएं दूर हो गयी। नगर के लोगों द्वारा ईर्ष्या वश नरसी को सेठों की हुंडी लिखवाने की दुविधा में डालने और सेठों से लिये धन चोरों द्वारा चुरा लेने पर भगवान स्वयं हुंडी लेकर पहुंचते हैं और अपने भगत के मान की रक्षा करते हैं। कथावाचक ने बताया कि भगवान कभी अपने भक्त का साथ नहीं छोड़ता, बस हमें दिल से पुकारना आना चाहिये। उन्होंने नरसी के जीवन के मधुर-मधुर प्रसंगों को गान किया। भगवान शंकर की पूजा का महत्व समझाया। कथावाचक ने बहुत ही सुंदर-सुंदर भजनों के माध्यम से नरसी का चरित्र गान किया। उपस्थित सभी हरि भगतों ने कथा का खूब आनंद उठाया। कथा में डेरा बाबा भूमण शाह के गद्दीनशीन बाबा ब्रह्मदास ने उपस्थिति दर्ज करवाकर सभी को आशीर्वाद दिया।

सिरसा। कथा के दौरान डेरा बाबा भूमण शाह के गद्दीनशीन बाबा ब्रह्मदास उपस्थितजनों को संबोधित करते हुए।

लूटपाट करने वाले गिरोह के दो सदस्य गिरफ्तार, दो अन्य की भी हुई पहचान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस ने मोटरसाइकिल लूटपाट गिरोह का पर्दाफाश करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। ऐलनाबाद थाना प्रभारी सुरेंद्र सिंह ने बताया कि बेहरवाला खुर्द निवासी मनोज कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह ऐलनाबाद में एक दुकान पर काम करता है। बीती 26 मार्च को रात्रि करीब 9 बजे दुकान से काम खत्म कर बाइक पर सवार होकर अपने घर बेहरवाला खुर्द की ओर जा रहा था। इसी दौरान बाइक जब अंडरब्रिज से बाहर निकला तो ब्रेकर के पास ने एक युवक खडा दिखाई दिया, जिसने बाइक को देखकर हाथ देकर रुकवाया। बाइक रुकते ही दीवार के पीछे छिपे दो अज्ञात युवक अपने हाथों में कापे लेकर आ गए और जो युवक पहले से मेरे पास खड़ा था उसने बाइक की चाबी निकाल ली और मुझे धक्का देकर तीनों युवक बाइक लेकर फरार हो गए। उन्होंने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर ऐलनाबाद थाना में बाइक लूटपाट व झीना झपटी का मामल दर्ज कर जांच शुरु की गई थी।

नवनियुक्त पैनल अधिवक्ताओं के साथ सचिव प्रवेश सिंगला ने की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण स्थित एडीआर सेंटर में प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला की अध्यक्षता में नवनियुक्त पैनल अधिवक्ताओं की बैठक हुई। बैठक में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी ने अधिवक्ताओं को प्राधिकरण के कार्यों और उद्देश्यों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। साथ ही, उन्होंने बनाए गए ड्यूटी रोस्टर के बारे में भी बताया और अधिवक्ताओं को उनके कर्तव्यों से अवगत कराया। उन्होंने अधिवक्ताओं से अपील की कि वे अपने गली-मोहल्लों, गांवों और आसपास के क्षेत्रों में जागरूकता शिविर आयोजित करें। इन शिविरों के माध्यम से लोगों को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यों और मुफ्त कानूनी सहायता (फ्री लीगल एड) के लाभों के बारे में जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि प्राधिकरण समय-समय पर लोक अदालतों का आयोजन करता है।

सिरसा। नवनियुक्त पैनल अधिवक्ताओं की बैठक लेते सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला। फोटो :हरिभूमि

साइबर अपराध

सावधान! लिंक नही अब फोटो भी करेगी, बैंक अकाउंट खाली: एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण ने आमजन को साइबर क्राइम के प्रति आगाह करते हुए कहा कि डिजिटल युग में जहां टेक्नोलॉजी हमारी जिंदगी को आसान बना रही है। वहीं साइबर अपराधी नए-नए तरीकों से लोगों को निशाना बना रहे हैं। अब सिर्फ फर्जी कॉल या ईमेल ही नहीं, बल्कि एक साधारण फोटो भी आपके मोबाइल और बैंक अकाउंट को हैक कर,आपके बैंक अकाउंट को खाली कर सकती है। एसपी ने बताया कि ठगों ने भी अब ठगी का नया पैंतरा ईजाद कर लिया है। उन्होंने कहा कि साइबर ठग अब लिंक नही फोटो भेज कर व्हाट्सएप कॉल करते है और उनके द्वारा व्हाट्सएप पर भेजी गई फोटो को पहचान के लिए कहते है। जैसे ही आप उस फोटो पर-क्लिक करते है, इस फोटो में खतरनाक मैलिशियस लिंक छिपा होता है।

कार सवार युवक 15.34 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने गश्त के दौरान कंगनपुर रोड सिरसा क्षेत्र से कार सवार एक युवक को 15 ग्राम 34 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी उप निरीक्षक जगदीश चंद्र ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान कीर्ति नगर सिरसा से होते हुए गांव कंगनपुर की ओर जा रही थी। इसी दौरान पुलिस पार्टी को सामने से एक कार आती दिखाई दी। कार सवार युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक गाड़ी को वापस मोडकर भगाने का प्रयास किया। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर उक्त कार सवार युवक को रोककर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली तो उसके कब्जा से 15 ग्राम 34 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई।

व्यापारियों के लिए सरकार की एक मुश्त समाधान योजना का ऐलान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

■ पिछली योजनाओं से कहीं अधिक लाभकारी होगी एक मुश्त समाधान योजना

हरियाणा सरकार ने व्यापारियों को बड़ी राहत देने के उद्देश्य से एक मुश्त समाधान योजना शुरू की है। यह योजना व्यापारियों के लिए पिछली योजनाओं से कहीं अधिक लाभकारी होगी और बकाया कर, ब्याज व जुर्माने से छुटकारा पाने का सुनहरा अवसर प्रदान करेगी। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) अंजू सिंह ने देते हुए बताया कि इस योजना से व्यापारियों को बकाया कर की राशि चुकाने में मदद मिलेगी। यदि किसी व्यापारी का बकाया कर एक लाख रुपए तक है, तो उसका पूरा कर, ब्याज और जुर्माना माफ कर दिया जाएगा। वहीं, एक लाख से दस लाख रुपए तक के बकाया कर वाले व्यापारियों को ब्याज और जुर्माने की पूरी छूट मिलेगी, साथ ही एक लाख रुपए की कर छूट भी दी जाएगी। इस स्थिति में शेष कर का केवल 40 प्रतिशत भुगतान करना होगा। उन्होंने बताया कि दस लाख से दस करोड़ रुपए तक के बकाया कर पर भी ब्याज और जुर्माने की पूरी माफी के साथ एक लाख रुपए की कर छूट का लाभ मिलेगा।

चार स्वयं सेवकों ने लिया राज्य स्तरीय एनएसएस शिविर में भाग

भूना। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूना के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के चार स्वयं सेवकों राहुल, दीनदयाल, जॉनी और विवेक तथा प्रोग्राम अधिकारी राजकुमार प्रवक्ता गणित ने राज्य स्तरीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर में भाग लिया। यह शिविर हिसार के गांव मुकलान स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित की गई थी। इस दौरान विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के माध्यम से स्वयं सेवकों ने विचारों का आदान-प्रदान किया तथा विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। शिविर में भाग लेने उपरांत आज विद्यालय में पहुंचे स्वयंसेवकों तथा कार्यक्रम अधिकारी का विद्यालय प्राचार्य नरेश शर्मा व स्टाफ सदस्यों ने स्वागत किया।

विद्यार्थियों ने स्वास्थ्य के महत्व को किया रेखांकित

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर क्रेसण्ट स्कूल में जागरुकता कार्यक्रम का किया आयोजन

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन करता है वास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

क्रेसण्ट स्कूल में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में प्रेरणास्पद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कक्षा 5वीं और 8वीं के विद्यार्थियों ने इस अवसर पर स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करते हुए अनेक गतिविधियां प्रस्तुत की, जिनका उद्देश्य सभी में स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। किरण व परिधि के मंच संचालन में पाखी व प्राची एवं तेजस ने विचार प्रस्तुति के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के महत्व पर सोचने के लिए प्रेरित किया। ओवी व अवनीत ने अपने भाषण के माध्यम से बताया कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन वास करता है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित दिनचर्या अनिवार्य है। फतेह सिंह एवं भव्य ने 'लाइफ इज़ ए गिफ्ट तथा ईट ए बैलेंसड डाइट' विषयों पर कविताओं ने सभी को भावविभोर कर दिया। वीरेन ने रोचक सामान्य ज्ञान के प्रश्न पूछ कर उपस्थित विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की। कक्षा 5वीं के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नाटिका ने यह सशक्त संदेश दिया कि जंक फूड का त्याग करते हुए पौष्टिक आहार अपनाकर हम स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ा सकते हैं। कार्यक्रम के समापन पर प्रधानाचार्या पूनम ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि संतुलित आहार में प्रोटीन, विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्वों का समावेश अत्यंत आवश्यक है, जो शरीर के सुचारू क्रियान्वयन में सहायक होते हैं।

फतेहाबाद। क्रेसण्ट स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में प्रस्तुति देते

प्राइवेट प्ले स्कूलों के लिए रजिस्ट्रेशन अनिवार्य

सिरसा। जिला में संचालित किए जा रहे सभी प्राइवेट प्ले स्कूलों के लिए रजिस्ट्रेशन करवाना अनिवार्य है। राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (एनसीपीसीआर) की गाइडलाइंस के अनुसार बिना रजिस्ट्रेशन के कोई भी प्राइवेट प्ले स्कूल संचालित नहीं हो सकता। इस नियम का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कानूनी कार्रवाई की जाएगी। महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक कम जिला कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दर्शना सिंह ने बताया कि जिला में चल रहे सभी प्राइवेट प्ले स्कूलों को एनसीपीसीआर की गाइडलाइंस के तहत रजिस्ट्रेशन करवाना होगा। पहले से रजिस्टर्ड प्ले स्कूलों को भी हर साल अपनी मान्यता का नवीनीकरण (रिन्यूअल) करवाना अनिवार्य है। यदि कोई स्कूल बिना रजिस्ट्रेशन के संचालित पाया गया, तो उसे बच्चों का दाखिला करने से प्रतिबंधित भी किया जाएगा। डॉ. दर्शना सिंह ने बताया कि यदि कोई प्ले स्कूल बच्चों को वैन या अन्य वाहन सुविधा प्रदान करता है, तो उसे क्षेत्रीय परिवहन कार्यालय (आरटीओ) से सहमति और रूट पास लेना अनिवार्य होगा। इसके अलावा, प्ले स्कूल केवल 3 से 6 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए ही मान्य होंगे। स्कूल संचालकों को सुरक्षा, रजिस्ट्रेशन प्रमाण पत्र, जमीन के दस्तावेज, भवन निर्माण, फायर सेफ्टी, चार्टर्ड अकाउंटेंट (सीए) की रिपोर्ट और सभी स्टाफ की पुलिस वेरिफिकेशन जैसे नियमों का पालन करना होगा। साथ ही, स्कूल के नाम में 'प्ले स्कूल' शब्द का होना भी अनिवार्य है।

खबर संक्षेप

सोलर पैनल का स्टार्टर चोरी करने के आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने गांव थेड़ी में खेत से सोलर पैनल का स्टार्टर चोरी करने के मामले में कार्यवाही करते हुए पंजाब के दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान विक्रम पुत्र कृष्ण कुमार निवासी खैरांकलां, जिला मानसा, सुरेन्द्र कुमार पुत्र रोशन लाल निवासी खैरां खुर्द के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से एक स्टार्टर और एक मोटरसाइकिल को भी बरामद किया है।

बंसल बने अग्रवाल सम्मेलन के उपाध्यक्ष

फतेहाबाद। अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन की बैठक में फतेहाबाद के सन्नी बंसल को जिला उपाध्यक्ष के पद पर नियुक्त किया गया। इस अवसर पर जिला प्रधान राजेश गर्ग व जिला महामंत्री मुकेश बंसल ने सन्नी बंसल को फूल माला पहनाकर उनकी नियुक्ति पर बधाई दी। सन्नी बंसल ने अपनी नियुक्ति पर जिला प्रधान राजेश गर्ग व जिला महामंत्री मुकेश बंसल व अन्य का आभार जताया।

शाह सतनाम स्कूल के लिए वैन सर्विस शुरू

फतेहाबाद। शाह सतनाम जी गर्ल्ज स्कूल सिरसा के लिए फतेहाबाद से छात्राओं के लिए वैन सर्विसेज शुरू कर दी गई हैं। आज दिल्ली रोड स्थित डेरा सच्चा सौदा से इस वैन सर्विस का शुभारंभ किया गया। वैन शुरू होने की खुशी में लड्डू भी बांटे गए किए गए।

टोहाना शहर से दो मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने टोहाना शहर से दो मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। दोनों मामलों में पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव डांगरा निवासी मनीष कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से टोहाना आया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को चण्डीगढ़ रोड स्थित सत्यम होटल के आहर खड़ा किया और होटल में चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस बाहर आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था।

ठेके से चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

ओढां। पुलिस ने शराब ठेके का ताला तोडक़र शराब चोरी करने के मामले में आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान सतपाल पुत्र बबलू निवासी पीरखेड़ा के रूप में हुई है। ओढां थाना प्रभारी अनिल कुमार ने बताया कि अमित कुमार पुत्र वीर सिंह निवासी भादरा जिला हनुमानगढ़ राजस्थान ने शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया था।

सरसों कटाई दिवस का किसानों को किया जागरूक

रतिया। जिले के भट्टू क्षेत्र के गांव मेहुवाला के अलावा चबरवाल में कॉर्टेवा एग्रीसाइंस कम्पनी द्वारा किसानों को जागरूक करते हुए सरसों कटाई दिवस का आयोजन कर महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। यह शिविर गांव चबरवाल के किसान सुभाष चंद्र व मेहुवाला में किसान विपिन के खेत में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में कंपनी के जिला क्षेत्रीय अधिकारी विक्रांत प्रताप सिंह मौजूद रहे।

एसोसिएशन ने कहा कानून अन्यायपूर्ण, हर स्तर पर कानून का विरोध किया जाएगा

सीड्स एवं पेस्टिसाइड्स एक्ट 2025 के खिलाफ जिलेभर के पेस्टीसाइड विक्रेता हड़ताल पर, 390 दुकानें 7 दिन रहेंगी बंद

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

प्रदेश में लागू किए सीड्स एवं पेस्टिसाइड्स एक्ट 2025 के खिलाफ पिछले कुछ दिनों से चल रहे असंतोष के बाद सोमवार को पेस्टीसाइड्स एवं सीड्स एसोसिएशन ने हड़ताल का ऐलान कर दिया है। नए एक्ट के विरोध में आज जिलेभर में पेस्टीसाइड विक्रेताओं ने अपनी दुकानें बंद रखकर रोष जताया। एसोसिएशन ने 7 दिनों के लिए अपनी दुकानें बंद रखने का ऐलान कर दिया है। जिला कॉ-ऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन एवं भाजपा नेता नरेश तनेजा टीटू ने भी इस कानून को गलत बताया। भाजपा के इन चेयरमैन की भी पेस्टीसाइड की दुकान है। जिले में 390 से अधिक पेस्टीसाइड दुकानें बंद रही। इनमें फतेहाबाद शहर की करीब 130, टोहाना की 146, रतिया की 120 दुकानें शामिल हैं। जिला कॉ-ऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन एवं भाजपा नेता नरेश तनेजा टीटू ने बताया कि सरकार ने बीज व पेस्टीसाइड वालों के लिए जो कानून बनाया है, वह सरासर गलत है। बेचने वालों का इसमें कोई मामला नहीं बनता है। उसके विरोध में सात दिन बंद का ऐलान किया है। हरियाणा स्तर पर यूनियन ने बंद किया है, उनके साथ ही हम लगे हुए हैं। सभी दुकानें बंद हैं। जो पूरे हरियाणा की यूनियन का फैसला होगा, वह सभी को मंजूर होगा।

फतेहाबाद। नए एक्ट का विरोध करते पेस्टीसाइड विक्रेता। फोटो : हरिभूमि

दुकानदारी ठप हो जाएगी : कृष्ण

पेस्टीसाइड यूनियन के फतेहाबाद प्रधान कृष्ण कुमार गिल्होत्रा ने कहा कि सरकार ने बीज नकली मिलने पर डीलर को भी जेल भेजने का प्रावधान कानून में कर दिया है। यह गलत है। अगर डीलर जेल चला जाएगा, तो हमारी दुकानदारी ठप हो जाएगी। हमारे परिवार के सामने रोजी-रोटी का संकट हो जाएगा। डीलर का काम तो बीज व पेस्टीसाइड बेचने का है। डीलर इनको बनाता नहीं है। इसलिए यह प्रावधान सही नहीं है। इस फैसले को वापस लेना चाहिए। किसानों को डीलर उधार में भी सामान देते हैं। इस मसले में किसानों का भी साथ लेंगे। गिल्होत्रा ने कहा कि हम मजबूरी में हड़ताल कर रहे हैं। यदि यह कानून लागू हो गए तो हम दुकानदारी लायक रहेंगे नहीं। हमारी हरियाणा स्तर की यूनियन सरकार से बातचीत के प्रयास में है। अगर बातचीत सिरे चढ़ गई तो सात दिन से पहले ही हड़ताल खत्म कर सकते हैं, अन्यथा जो हरियाणा यूनियन फैसला लेगी, उसी के अनुसार चलेंगे।

ये बोले व्यापारी

एसोसिएशन का कहना है कि यह कानून अन्यायपूर्ण है और सरकारने ऐसे कानून बनाए हैं, जिससे यह लगता है कि यह कानून किसी आतंकवादी संगठन के लिए बनाए गए हों। उनका कहना है कि मुख्यमंत्री इस मामले में संज्ञान लें और कानून में संशोधन करवाएं, क्योंकि कोई भी दुकानदार गलत बीज नहीं बेचता है। यह कानून अन्यायपूर्ण है, जिसमें लाखों रुपये के जुर्माने सहित जेल का भी प्रावधान कर दिया गया है। बीज व पेस्टीसाइड विक्रेता नामी कंपनियों का ही सामान बेचते हैं और इस कानून से तो छोटे-मोटे दुकानदारों की रोजी रोटी भी छीन जाएगी। उन्होंने कहा कि यदि सरकार ने इस कानून में कोई संशोधन नहीं किया तो यह हड़ताल अनिश्चितकाल तक चली जाएगी।

बीज व कीटनाशक विक्रेताओं ने शुरू की हड़ताल

सिरसा। बीज व कीटनाशक विक्रेताओं ने सोमवार को कीटनाशक और बीज (हरियाणा संशोधन) विधेयक, 2025 लागू करने के विरोध में हड़ताल शुरू कर दी है। बीज व कीटनाशक विक्रेता संगठन के जिला प्रधान राधे गांधी व सीड प्रोड्यूसर एसोसिएशन के प्रधान अनिल कालड़ा ने कहा कि यह कानून अव्यवहारिक और असंगत हैं। इससे व्यापार करना नामुमकिन हो जाएगा। सरकार से बार-बार बातचीत की कोशिश नाकाम रहीं। मजबूर होकर अब व्यापारियों को हड़ताल का रास्ता अपनाना पड़ा है। उन्होंने बताया कि सिरसा शहर में 300, जिला में 3622 जबकि पूरे प्रदेश में लगभग 30 हजार बीज व कीटनाशक विक्रेता हड़ताल पर हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार का यह कानून बीज विक्रेताओं के लिए काला कानून है। प्रधान राधे गांधी ने बताया कि इस नए कानून के अनुसार यदि कोई किसान बीज रोपने में गलती करता है या बिजाई के मानदंडों में कोई ढिलाई करता है और फसल के खराब होने की शिकायत करता है तो इसके लिए विक्रेताओं को आरोपी बनाया जा सकता है।

सिरसा। बंद पड़ी कीटनाशक विक्रेताओं की दुकानें। फोटो : हरिभूमि

बीज और पेस्टीसाइड कपंनियों के बहकावे में न आएं डीलर: लखविंद्र

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

भारतीय किसान एकता के प्रधान लखविंद्र सिंह ने कहा कि दुकानदार बीज विक्रेताओं के बहकावे में न आएं। नए कानून से किसानों के साथ-साथ सही काम करने वाले दुकानदारों का भी फायदा होगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा में चुनाव से पहले बीजेपी ने किसानों से वायदा किया था की सीड, पेस्टीसाइड व फर्टिलाइजर का गलत काम करने वाले लोगों के खिलाफ सख्त कानून लेकर आएंगे। हमारी इस विषय में सरकार व सरकार के उच्चाधिकारियों के साथ कई दौर की बैठकें हुई। पिछले 11 सालों से हरियाणा की सता में स्थापित बीजेपी ने किसानों के हक में पहली बार अच्छा काम किया है। हालांकि हम इस कानून को और सख्त बनाने के हक में हैं, जिससे कि किसान व किसानी की हो रही बर्बादी को रोका जा सके। इस संशोधन से किसान को जो राहत मिलेगी, उसके लिए हम सरकार का आभार प्रकट करते हैं। हैरानी की बात तो ये है कि पेस्टीसाइड सीड व फर्टिलाइजर माफिया इतना हावी हो चुका है।

वक्फ संशोधन विधेयक को सराहा

- वक्फ संशोधन विधेयक से आएगी न्याय, समानता और पारदर्शिता : सुभाष बराला

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला के निवास पर सोमवार को विभिन्न समाजसेवी संस्थाओं ने वक्फ संशोधन विधेयक 2025 के राज्यसभा में पारित होने की खुशी जताई। इस अवसर पर सभी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व सरकार के प्रति आभार व्यक्त किया और मिठाइयां बाँटकर खुशी का इजहार किया। सांसद सुभाष बराला ने कहा कि वक्फ संशोधन विधेयक, 2025 को स्वीकृति मिलने के साथ ही वर्षों से चली आ रही अन्याय और भ्रष्टाचार की व्यवस्था का अंत हुआ है। यह विधेयक न्याय, समानता और पारदर्शिता के एक नए युग की शुरुआत का प्रतीक है। इसके माध्यम से वक्फ बोर्ड और वक्फ संपत्तियों को अधिक जवाबदेह, पारदर्शी और जनहितकारी बनाया जाएगा। इससे मुस्लिम समुदाय के गरीबों, महिलाओं और बच्चों सहित समाज के सभी वंचित वर्गों को व्यापक लाभ पहुंचेगा। उन्होंने इस ऐतिहासिक विधेयक के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह और अल्पसंख्यक कार्य मंत्री किरेन रिजिजू का आभार जताया। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद ने स्थानीय लोगों की जनसमस्याओं को भी ध्यानपूर्वक सुना और संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही उनके त्वरित निपटारे के निर्देश दिए।

फतेहाबाद। सांसद सुभाष बराला के निवास पर वक्फ संशोधन विधेयक पारित होने पर खुशी जताते विभिन्न संस्थाओं के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

दिल की बीमारियों से बचाव के लिए दिए टिप्स

- स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और तनावमुक्त जीवनशैली जरूरी : डॉ. मोहंती

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डॉ. बीके मोहंती और रितु डोगरा ने छात्रों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक किया। उन्होंने छात्रों को दिल की देखभाल और कैंसर की रोकथाम के बारे में जानकारी दी। स्कूल प्राचार्य अरूण शर्मा ने अतिथियों का विद्यालय प्रांगण में पहुंचने पर स्वागत किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और विभिन्न बीमारियों से बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी प्रदान करना था। डॉ. बी.के. मोहंती ने छात्रों को दिल की देखभाल के महत्व के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि दिल की बीमारियों से बचाव के लिए स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और तनावमुक्त जीवनशैली अपनाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आज हमारी दिनचर्या और खान-पान सब बदल गया है। यही कारण है कि मनुष्य को अनेक की बीमारियों ने घेर रखा है। उन्होंने छात्रों को दिल की बीमारियों के लक्षणों और उनके उपचार के बारे में भी जानकारी दी। रितु डोगरा ने छात्रों को कैंसर की रोकथाम के बारे में जागरूक किया। उन्होंने कहा कि कैंसर एक गंभीर बीमारी है जिसका इलाज संभव है, लेकिन इसके लिए पहचान और उपचार आवश्यक है। उन्होंने छात्रों को कैंसर के लक्षणों और उसके उपचार के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम के अंत में छात्रों ने डॉ. बी.के. मोहंती और रितु डोगरा से प्रश्न पूछे और अपने संदेहों का समाधान किया।

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में विद्यार्थियों को स्वास्थ्य बारे जागरूक करते विशेषज्ञ।

जागरूक किया

प्राचार्य अरूण शर्मा ने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक करना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

स्कूलों में नामांकन बढ़ाने को लगा मेला

- गांव अयाल्की व बिंजा लांबा में स्कूल रेडिनेस मेला आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी प्ले स्कूल में नामांकन बढ़ाने के लिए गांव अयाल्की व बिंजा लांबा में स्कूल रेडिनेस मेला आयोजित किया गया। गांव अयाल्की में सरपंच कविता लखेरा व पंच कुलविंदर कौर तथा गांव बिंजा लांबा में महिला पंच सीमा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत कर स्कूल रेडिनेस मेले का शुभारंभ किया।

मेले को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य लोगों को महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी केंद्र में दिए जाने वाले लाभ से परिचित कराना रहा। जिला समन्वयक बलदेव ने केंद्र में आई माताओं को जागरूक करते हुए कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र में अपने बच्चों व आस-पड़ोस के बच्चों को जरूर भेजे। उन्होंने यह भी बताया कि 3 वर्ष तक 85 प्रतिशत बच्चों के दिमाग का विकास हो जाता है। वहीं सुपरवाइजर खुशी ने बताया गया कि आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों की प्री स्कूल शिक्षा के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य व पोषण का भी ध्यान रखा जाता है। बच्चे के शुरुआती 5-6 साल बहुत अह्म होते हैं।

फतेहाबाद। स्कूल रेडिनेस मेले में उपस्थित महिलाओं को जानकारी देते जिला समन्वयक बलदेव व सुपरवाइजर खुशी। फोटो : हरिभूमि

आंगनबाड़ी में सुविधाएं

उन्होंने बताया कि आंगनबाड़ी केंद्रों व प्ले स्कूलों में हर महीने बच्चों का वजन किया जाता है व हाइट मापी जाती है। स्कूल रेडिनेस मेले के दौरान वर्करों द्वारा बच्चों को बौद्धिक विकास, भाषा विकास, शारीरिक व रचनात्मक विकास, गणित विकास, सामाजिक विकास व लाइब्रेरी कॉर्नर की अनेक गतिविधियां करवाई गई। इन गतिविधियों का मुख्यातिथियों द्वारा अवलोकन किया गया और नागरिकों से आह्वान किया कि वे अपने छोटे-छोट बच्चों को आंगनबाड़ी व प्ले स्कूलों में जरूर भेजे ताकि उनका सर्वांगीण विकास हो सके।

सुपरवाइजर सुषमा रानी सेवानिवृत्त

- झलनियां पीएचसी में कर्मचारियों ने दी भावभीनी विदाई

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

स्वास्थ्य विभाग झलनियां पीएचसी में सुपरवाईजर के पद पर कार्यरत सुषमा रानी की सेवानिवृति के उपलक्ष्य में पीएचसी में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। सम्मान समारोह में सुषमा रानी के साथ उनके पति भाजपा के जिला उपाध्यक्ष महेश शर्मा व बेटे हिमांशु शर्मा, डॉ. संजय शर्मा, अर्चना शर्मा, मोनिका रानी भी विशेष रूप से पहुंचे। इस दौरान अधिकारियों व कर्मचारियों ने सुषमा रानी को भावभीनी विदाई देते हुए उनकी दीर्घायु, उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। सम्मान समारोह में सीएचसी की एसएमओ डॉ. हिना, झलनियां पीएचसी के एमओ डॉ. विवेक ने सुषमा रानी के कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि सुषमा रानी ने अपने कार्यकाल के दौरान विभागीय दायित्वों को कुशलता पूर्वक निर्वहन किया है। उनका कार्यकाल सराहनीय रहा है। पी.एच.सी. झलनियां के स्टाफ सदस्यों ने सुषमा रानी व उनके परिवार को पगड़ी पहनाकर एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। मंच संचालन हैल्थ इंस्पैक्टर ईश्वर सिंह ने किया। इस अवसर पर डॉ. दीप माला, नर्सिंग ऑफिसर रानी देवी, रेखा रानी, हैल्थ इंस्पैक्टर ईश्वर सिंह, आईए गिरधर शर्मा, सीएचओ कार्तिक, आदित्य, मोनिका, एमपीएचडब्ल्यू राजेन्द्र कुमार, हरिकेश शर्मा, प्रदीप कुमार सहित अन्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। सेवानिवृति पर सुषमा रानी को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

नमन रत्ती सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक

- राज्य स्तरीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

राष्ट्रीय सेवा योजना, युवा मामले एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय एनएसएस सम्मान समारोह में फतेहाबाद के युवा विद्यार्थी नमन रत्ती को सर्वश्रेष्ठ एनएसएस स्वयंसेवक, राज्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। नमन रत्ती को मिली इस उपलब्धि से क्षेत्र में खुशी की लहर है और शिक्षाविदें ने नमन की इस उपलब्धि पर उसे बधाई दी है। बता दें कि चण्डीगढ़ के सैक्टर 42 स्थित पोस्ट ग्रेजुएट गर्वमेंट कॉलेज के ऑडीटोरियम हाल में राज्य एनएसएस यूनिट, यूटी चण्डीगढ़ द्वारा यह सम्मान समारोह आयोजित किया गया था। समारोह में मुख्यअतिथि के तौर पर प्रेरणा पुरी, आईएएस, शिक्षा सचिव चण्डीगढ़ ने पोस्ट ग्रेजुएट गर्वमेंट कॉलेज, सैक्टर 11 चण्डीगढ़ के विद्यार्थी एवं फतेहाबाद निवासी नमन रत्ती को सामुदायिक सेवाओं में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए नवाजा।

फतेहाबाद। नमन रत्ती को एनएसएस सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक राज्य स्तरीय पुरस्कार से सम्मानित करते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

शाह सतनाम संस्थान में ऑफ सीजन स्पोर्ट्स कैंप शुरू

तीन माह तक खिलाड़ी सुबह व शाम करेंगे प्रैक्टिस

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

शाह सतनाम जी बॉयज शिक्षण संस्थान में सोमवार को ऑफ सीजन स्पोर्ट्स कैंप का शुभारंभ हुआ।

इस कैंप में शाह सतनाम जी बॉयज स्कूल, कॉलेज व सेंट एमएसजी ग्लोरियस इंटरनेशनल स्कूल (बॉयज विंग) के 300 खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। ऑफ सीजन स्पोर्ट्स कैंप के शुभारंभ अवसर पर शाह सतनाम जी शिक्षण संस्थान की प्रबंधन समिति के सदस्य रिटायर्ड कर्नल नरेंद्र पाल सिंह तूर, शाह सतनाम जी बॉयज कॉलेज के प्रशासक डा. शशी आंनद, स्कूल के प्रिंसीपल राकेश धवन सहित सभी खेलों के प्रशिक्षक पहुंचे। कैंप की शुरुआत में सभी खिलाडियों ने मार्च पास्ट किया और बाद में नशों से दूर रहकर खेल को खेल भावना व पूरी लग्न से खेलों का अभ्यास करने की शपथ ली। सोमवार से शुरू हुआ ऑफ सीजन स्पोर्ट्स कैंप करीब तीन महीने चलेगा। जिसमें खिलाड़ी अलग-अलग खेल विधाओं का प्रशिक्षण उच्च श्रेणी के प्रशिक्षकों की देख-रेख में करेंगे।

सिरसा। कैंप में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

दौड़, स्पीड और जंपिंग का करेंगे अभ्यास

कैंप के दौरान सुबह व शाम को प्रशिक्षकों की ओर से खिलाड़ियों को अभ्यास करवाया जाएगा। हर महीने खिलाड़ियों का मोटर एल्बिटी टेस्ट लिया गया। जिसमें वजन माप, उंचाई माप, वर्टिकल जम्प, 30 मीटर फ्लाइंग स्टार्ट, बॉल थ्रो, 800 मीटर रन एवं शटल रन का टेस्ट लिया गया। कैंप में सुबह के सत्र में सुबह 5 से 8 बजे तक खिलाड़ियों को फिजिकली फिट रखने के लिए दौड़, स्पीड, जंपिंग सहित अन्य खेल गतिविधियां कराई जाएगी।