हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार, 27 मई 2025

11 समाधान शिविरः नहर कॉलोनी के डिपो होल्डर के खिलाफ पहुंची...

12 आने वाली पीढ़ियों के सामने हमें अपनी परंपराओं को एक धरोहर...

खबर संक्षेप

सतर्कता निगरानी कमेटी की बैठक आज

फतेहाबाद। अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम 1989 के अंतर्गत गठित जिला स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी समिति की बैठक उपायुक्त एवं जिला स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी कमेटी की अध्यक्ष मनदीप कौर की अध्यक्षता में आज दोपहर 12.30 बजे लघु सचिवालय सभागार में आयोजित की जाएगी।

अवैध शराब निकालते एक व्यक्ति गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने गांव लोहाखेड़ा के एक मकान में छापेमारी कर एक व्यक्ति को भट्टी लगाकर नाजायज शराब निकालते गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान सतपाल सिंह पुत्र सुच्चा सिंह निवासी लोहाखेड़ा के रूप में हुई है। थाना शहर प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद सिंह ने बताया कि पुलिस टीम एसआई ईश्वर के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इस दौरान सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई।

टीबी मुक्त ग्राम पंचायतों को किया जाएगा सम्मानित

फतेहाबाद। जिला क्षयरोग अधिकारी डॉ. अमित कुमार ने बताया कि टीबी मुक्त अभियान के तहत 28 मई को सुबह 10.30 बजे डीपीआरसी हॉल में एक सम्मान समारोह का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें जिला की 84 टीबी मुक्त ग्राम पंचायतों को उपायुक्त मनदीप कौर द्वारा स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि भारत सरकार द्वारा आरंभ किए गए टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत जिला की 88 नामांकित ग्राम पंचायतों का 1 जनवरी, 2024 से 31 दिसंबर, 2024 तक राज्य व जिला स्तरीय टीमों द्वारा निरीक्षण किया गया।

टीचर पिटाई मामले में सात आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। जिला के गांव भंभूर स्थित एक प्राइवेट स्कूल के अध्यापक की पिटाई के मामले में पुलिस ने सात आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार किए गए इन आरोपियों में पुष्पेंद्र, कमल, पवन कुमार, मोहित, मुकेश और रामकुमार शामिल हैं। इनमें छात्र का पिता, चाचा और दादा भी शामिल हैं।

निःशुल्क शुगर व बीपी जांच कैंप का आयोजन

फतेहाबाद। सामाजिक संगठन पूर्ण सोसायटी की अशोक नगर युनिट द्वारा अशोक नगर में खण्डा चौक पर निःशुल्क शुगर व ब्लड प्रैशर जांच कैम्प का आयोजन किया गया। कैम्प की अध्यक्षता प्रधान सन्नी बंसल व पायल चक्रवर्ती ने की। सुबह 7 से 8.30 बजे तक आयोजित हुए इस मेडिकल कैम्प में करीब 35 लोगों ने शुगर व ब्लड प्रैशर की जांच करवाई गई। जरूरतमंद लोगों को निशुल्क दवाईयां भी वितरित की। इस अवसर पर वार्ड नंबर 4 के पार्षद प्रतिनिधि मनोज नारंग व भाजपा नगर मंडल के अध्यक्ष विकास शर्मा ने विशेष अतिथि के रूप में शिरकत की तथा टीम का उत्साह बढ़ाया।

31 को अधिवक्ता करेंगे नशा न करने बारे जागरूक

फतेहाबाद। विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर 31 मई को आओ, तंबाकू छोड़ें की थीम पर जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता विशेष जागरूकता कैंप आयोजित कर नशा से दूर रहने बारे जागरूक करेंगे। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव गायत्री ने बताया कि 31 मई को राजकीय विद्यालय बन मंदोरी में एडवोकेट सिद्धार्थ भोला, राजकीय विद्यालय नाढोड़ी में एडवोकेट एमएल भांभू तथा नागरिक अस्पताल फतेहाबाद में एडवोकेट पूनम रानी लोगों को जागरूक करेंगे।

एसडीओ सतपाल रोज ने पूर्व संध्या पर अशोक नगर का किया था दौरा

आमरण अनशन पर बैठा पार्षद 4 घंटे बाद ही जूस पीकर माना

पेयजल संकट और सीवरेज समस्या से था खफा

अन्य पार्षद भी साथ देने के लिए जन स्वास्थ्य विभाग में पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

माजरा रोड अशोक नगर क्षेत्र में पेयजल संकट और सीवरेज समस्या से खफा वार्ड पार्षद सुभाष नायक ने सोमवार सुबह भट्टू रोड स्थित जन स्वास्थ्य विभाग कार्यालय के बाहर आमरण अनशन शुरू कर दिया। सुबह 9 बजे अनशन पर बैठे पार्षद को विभाग ने एसडीओ ने साथ बैठकर मात्र 4 घंटे में ही सैट कर दिया और बाद में पार्षद को जूस पिलाकर अनशन खत्म करवाया और घर वापस भेज दिया। जबकि इससे पूर्व पार्षद ने घोषणा की थी कि जब तक उनके वॉर्ड में सीवरेज जाम की समस्या का समाधान नहीं होगा वह इस आमरण अनशन खत्म नहीं करेंगे। उनका अनशन दिन और रात जारी रहेगा। सुभाष नायक का साथ देने के लिए पार्षद प्रतिनिधि हंसराज योगी, पार्षद मोहनलाल नारंग व अन्य पार्षद भी जन स्वास्थ्य विभाग में पहुंचे थे। एसडीओ सतपाल रोज ने पार्षद को लिखित आश्वासन दिया जिसके बाद उन्होंने अपना आमरण अनशन खत्म किया। साथ ही पार्षद सुभाष नायक ने कहा कि यह अनशन अभी स्थगित किया है, खत्म नहीं किया। यदि मांगे नहीं मानी जाती तो फिर से बड़े स्तर पर आमरण अनशन किया जाएगा। बता दें कि पार्षद ने जनस्वास्थ्य विभाग से आहत होकर तीन पूर्व सोशल मीडिया पर लिखित में आमरण अनशन की चेतावनी दी थी। सुभाष नायक ने कहा कि जब तक उनके वार्ड में सीवर समस्या का स्थायी समाधान नहीं होगा, तब तक वह नहीं मानेंगे। अगर प्रशासन चाहे तो एक दिन में उनकी समस्या का समाधान हो सकता है। उनके वार्डवासी सीवर समस्या से जूझ रहे हैं। पीने का पर्याप्त पानी नहीं आता है। शनिवार को पार्षद सुभाष नायक ने चेतावनी दी थी कि वार्ड की समस्याओं का समाधान नहीं होने से परेशान होकर वह सोमवार को आमरण अनशन शुरू कर देंगे। पार्षद सुभाष ने बताया कि पिछले एक साल से उनके वार्ड की यह सड़क बदहाल है और जुलाई 2024 से सीवरेज लाइन पूरी तरह बंद है। इसके कारण सड़क पर गंदा पानी जमा हो रहा है और बदबू फैल रही है। लोगों का अपने घरों में बैठना तक दूभर हो गया है। पार्षद ने कहा कि उन्होंने इस समस्या के समाधान के लिए जनस्वास्थ्य विभाग में 20 से अधिक ऑनलाइन शिकायतें दर्ज की हैं और कई बार विभाग के दफ्तर जाकर अधिकारियों से अपील भी की, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। ब्रह्मकुमारी आश्रम रोड, जो माजरा रोड और अशोक नगर मोहल्ले से होकर नेशनल हाईवे तक जाती है, पर जमा गंदा पानी न केवल बदबू का कारण बन रहा है, बल्कि वाहन चालकों के लिए भी खतरा बना हुआ है। कई लोग सड़क पर फिसलकर चोटिल हो चुके हैं।

फतेहाबाद। जनस्वास्थ्य विभाग में अनशन पर बैठा पार्षद। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद। पार्षद को लिखित आश्वासन देते एसडीओ। फोटो : हरिभूमि

पार्षद को मनाने गए थे अधिकारी

पार्षद सुभाष नायक द्वारा आमरण अनशन की चेतावनी देने के बाद रविवार शाम को जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ सतपाल रोज व जेई बलविंद्र सिंह उनके वार्ड में गए। उन्होंने समस्याओं को लेकर पार्षद के साथ चर्चा की और जल्द समाधान करवाने का आश्वासन दिया। काफी देर तक बातचीत चली, लेकिन वह अपनी बातों से पार्षद को संतुष्ट नहीं कर पाए। पार्षद धरने पर बैठने को लेकर अडिग रहे। पार्षद सुभाष नायक ने कहा कि अधिकारी समाधान में लंबा समय लगाना चाह रहे हैं, मगर उन्हें ऑन द स्पॉट समाधान चाहिए।

सिरसा। बरूवाला के पास टूटी नहर। फोटो : हरिभूमि

पानी के आते ही ढूकड़ा के पास बरुवाली माइनर टूटी

- एक महीने बाद आया नहर में पानी, दर्जन भर गांवों में पेयजल किल्लत बरकरार

हरिभूमि न्यूज ⏭चोपटा

क्षेत्र से गुजरने वाली बरुवाली नहर गांव ढूकड़ा के पास टूट गई। नहर में करीब 30 फीट चौड़ी दरार आ गई, जिससे आस पास के खेतों में पानी भरा गया। नहर टूटने से दर्जनभर गांवों के किसान सिंचाई पानी से वंचित रह गए। एक महीने से पेयजल की किल्लत झेल रहे ग्रामीणों को नहर आने के बाद भी कोई राहत नहीं मिली। अब नहर को पीछे से बंद करवाया जाएगा और फिर पटरी को बांधा जाएगा। इसमें तीन से चार दिन का समय लग जाएगा। ग्रामीण कालू लूना, मांगेराम बीरडा, कालू राम ढाका, गुलजारी कुम्हार, मोमन राम, भाल सिंह, शुभकरण छींपा, राजेंद्र, ओमप्रकाश सुथार ने बताया कि बरुवाली नहर से जमाल, कुतियाना, बरासरी, रायपुर, रूपावास, ढूकड़ा, गुडिय़ा खेड़ा सहित कई गांवों में सिंचाई के साथ-साथ पेयजल की व्यवस्था भी इसी नहर के पानी से होती है। सुबह ही नहर में पानी आया था और दोपहर को अचानक नहर टूट गई। सिंचाई व्यवस्था तो दूर अब पेयजल की व्यवस्था भी नहीं हो सकेगी।

नरमा फसल की बिजाई अटकी

माखोसरानी, दड़बा कलां,रुपाणा खुर्द गांवों के खेतों में पानी से सिंचाई की जाती है। अब नहर टूटने से इन गांवों के पानी की बारी वाले किसानों के खेत बिना सिंचाई के ही रह गए। किसान वेदपाल, राजाराम, सतपाल, रोहतास, राकेश कुमार का कहना है कि जब भी नहर की से सिंचाई की पानी की बारी आती है तो पीछे नहर टूट जाती है। नहर टूटने के बाद पीछे से नहर को बंद करवाया जाता है और फिर नहर की पटरी को बांधकर पानी छोड़ा जाता है। नहर टूटने से नरमा की बिजाई भी मुश्किल हो गई है। किसानों का कहना है कि बार-बार नहर टूटने के कारण फसलों का उत्पादन पर भी विपरित असर पड़ता है। सिंचाई विभाग के अधिकारियों की लापरवाही का खामियाजा किसानों को भुगतना पड़ता है।

पुरानी कोर्ट रोड पर अंडरब्रिज बनाने की प्रक्रिया का शुभारंभ

सीवर व पेयजल लाइन को शिफ्ट करने व सड़क के किनारे लगे पेड़ों की कटाई आरंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

पुरानी कोर्ट रोड पर अंडरब्रिज बनाने की प्रक्रिया शुरू हो गई। पीडब्ल्यूडी द्वारा टैंडर करने के बाद अब जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग ने सोमवार को सीवर व पेयजल लाइन को शिफ्ट करने के लिए सडक़ के किनारे लगे हुए पेड़ों की कटाई शुरू कर दी है। सिरसा की पुरानी कोर्ट रोड पर अंडरब्रिज बनाने का काम आज से शुरु हो गया है। इसके लिए लगभग 11 करोड़ रुपए मंजूर किए गए हैं। अंडरब्रिज निर्माण के लिए पीडब्ल्यूडी ने टैंडर भी कर दिया है। इस ब्रिज की लंबाई करीब 300 मीटर होगी। पुरानी कोर्ट रोड स्थित फाटक के पास उगे हुए पेड़ों की कटाई आज सुबह शुरु की गई। चूंकि पानी व सीवर की लाइन फाटक के नीचे से गुजर रही है। जब तक दोनों लाइन को शिफ्ट नहीं किया जाता, तब तक आरयूबी बनने का काम शुरू नहीं होगा। इसलिए जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग ने पेयजल की लाइन को शिफ्ट करने का टैंडर कर दिया है। दोनों ही लाइन को शिफ्ट करने के लिए सडक़ की खोदाई की जाएगी। इससे पूर्व सडक़ के किनारों पर लगे पेड़ों को काटने का काम शुरू किया है।

फाटक बंद होने से लगता है लंबा जाम

शहर के रेलवे स्टेशन के पास स्थित पुरानी कचहरी रोड व चतरगढ़पट्टी पर फाटक बंद होने के दौरान जाम लगा रहता है। यहां से प्रतिदिन 12 सवारियों वाली ट्रेनों का आना जाना है। वहीं 2 से 3 के करीब मालगाड़ी गुजरती हैं। फाटक दिन में 30 से ज्यादा बार बंद होता है। हर बार 15 से 20 मिनट तक वाहन चालकों को इंतजार करना पड़ता है।

अंडरब्रिज का टैंडर हो चुका हैः सभ्रवाल

पीडब्ल्यूडी के कार्यकारी अभियंता संजय सभ्रवाल ने बताया कि पुरानी कोर्ट रोड पर अंडरब्रिज बनेगा। इसके लिए टैंडर हो चुका है। करीब 11 करोड़ रुपए लागत आएगी। जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग द्वारा सीवर व पेयजल की लाइन को शिफ्ट किया जाना है। उनका काम पूरा होते ही अंडरब्रिज का काम शुरू हो जाएगा।

लोहाखेड़ा गांव से हेरोइन सहित युवक गिरफ्तार

- 7 .54 ग्राम हेरोइन बरामद, एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭टोहाना

नशामुक्त अभियान के तहत सीआईए टोहाना क्षेत्र से एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान महेन्द सिंह उर्फ मिन्दु पुत्र प्रीतम सिंह निवासी लोहाखेड़ा के रूप में हुई है। सीआईए टोहाना प्रभारी अशोक कुमार ने बताया कि सीआईए की टीम एएसआई सुरेन्द्र सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस को सूचना मिली कि लोहाखेड़ा निवासी महेन्द्र सिंह हेरोइन बेचने का काम करता है। वह अपनी गाड़ी में हेरोइन छिपा कर रखता है और उसकी गाड़ी नहरों के पुल के पास दोनों नहरों के बीच में खड़ी है। वह हेरोइन बेचने के लिए ग्राहकों के इंतजार में अपनी गाड़ी के पास खड़ा हुआ है। इस पर टीम गांव लोहाखेड़ा में पहुंची तो नहर पुल के पास दोनों नहरों के बीच में एक गाड़ी खड़ी थी और उसके पास एक युवक खड़ा दिखाई दिया। उक्त युवक पुलिस टीम को देखकर घबरा गया। पुलिस ने शक के आधार पर युवक को काबू कर पूछताछ की तो उसने अपना नाम महेन्द्र सिंह उर्फ मिन्दु बताया। पुलिस ने जब युवक की तलाशी ली तो उसके पास से 7.54 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। इस पर पुलिस ने युवक को गिरफ्तार कर थाना शहर टोहाना में उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है।

टोहाना। हेरोइन सहित पकड़ा गया युवक। फोटो : हरिभूमि

नए बस स्टैंड पर पुस्तकालय शिफ्ट करने का विरोध

सामान लेने पहुंचे ट्रक के पास धरने पर बैठे छात्र

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

पुराने बस स्टैण्ड के पास स्थित खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी में चल रहे जिला पुस्तकालय को यहां से करीब 5 किलोमीटर दूर हिसार रोड पर बने नए बस स्टैण्ड में शिफ्ट किया जा रहा है। सोमवार को जैसे ही एक ट्रक जिला पुस्तकालय से सामान को लेने बीडीपीओ कार्यालय में पहुंचा तो पुस्तकालय में आए युवाओं ने इसका विरोध करते हुए हंगामा करना शुरू कर दिया। काफी संख्या में छात्र-छात्राएं पुस्तकालय के गेट के बाहर धरने पर बैठ गए और प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी शुरू कर दी। छात्रों के धरने की सूचना मिलते ही नागरिक अधिकार मंच के सदस्य भी मौके पर पहुंच गए और पुस्तकालय को यहां से शिफ्ट करने का विरोध किया। इस मामले में विद्यार्थियों व नागरिक अधिकार मंच ने उपायुक्त से पुस्तकालय को शहर के बीच में ही रखने की मांग की। बता दें कि पिछले काफी समय से खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय के एक भवन में जिला पुस्तकालय संचालित किया जा रहा है लेकिन अब यह भवन कंडम हो चुका है, ऐसे में प्रशासन पुस्तकालय को यहां से शिफ्ट करना चाहता है। इससे पहले प्रशासन ने इसे भोडियाखेड़ा महिला कॉलेज में शिफ्ट करने के निर्देश दिए थे। तब भी स्टूडेंट्स और सामाजिक संस्थाओं ने विरोध किया था। अब फिर से इसे शहर से पांच किलोमीटर दूर नए बस स्टैंड की बिल्डिंग में शिफ्ट करने का प्रयास हुआ है। प्रशासन द्वारा ट्रक भेजकर सामान भी लोड करवाना शुरू कर दिया गया।

विद्यार्थियों को हो रही परेशानी

धरने पर बैठे विद्यार्थियों ने कहा कि रोजाना करीब 100 युवा पढने के लिए इस पुस्तकालय में आते हैं। यह जगह शहर के बीचों-बीच स्थित है जिस कारण विद्यार्थियों को यहां आने में ज्यादा परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ा। अब जिला प्रशासन पुस्तकालय को यहां से करीब 5 किलोमीटर दूर नए बस स्टैण्ड पर शिफ्ट कर रहा है जोकि सरासर गलत है। शहर से दूर होने के कारण विद्यार्थी पुस्तकालय तक नहीं जा सकेंगे वहीं जो युवा पुस्तकालय में जाकर पढना चाहेंगे, वह भी बसों के शोर में शांति से नहीं पढ़ सकेंगे। युवाओं ने मांग की कि अगर प्रशासन पुस्तकालय को यहां से शिफ्ट करना चाहता है तो शहर के बीचों-बीच कोई जगह निर्धारित करें जहां छात्र आसानी से आ-जा सकें।

जिला की राजकीय व निजी आईटीआई में 6 जून से 20 जून तक होंगे ऑनलाइन दाखिले

फतेहाबाद। हरियाणा कौशल विकास और औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग ने राज्य में स्थित सभी राजकीय एवं निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में चलाए जा रहे विभिन्न इंजीनियरिंग तथा गैर-इंजीनियरिंग व्यवसायों में सत्र 2025-26 के दाखिले हेतु ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं। ऑनलाइन आवेदन विभागीय वेबसाइट पर 6 जून से 20 जून, 2025 तक स्वीकार किए जाएंगे। उपायुक्त ने बताया कि दाखिला संबंधी विस्तृत दिशा निर्देशों बारे विवरण पत्रिका, संस्थानों की सूची एवं संस्थानवार सीटों बारे सूचना उपरोक्त वेबसाइट पर उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि विभिन्न दाखिला चरणों में मेरिट एवं सीट अलॉटमेंट जारी करने के कार्यक्रम बारे सूचना भी दाखिला वेबसाइट पर उपलब्ध करवाई जाएगी। उपायुक्त ने दाखिला लेने वाले इच्छुक अभ्यर्थियों से कहा है कि वे दाखिला वेबसाइट का नियमित रूप से अवलोकन करते रहे। दाखिले के लिए अभ्यर्थियों को शैक्षणिक योग्यता, आरक्षण एवं स्थाई निवासी इत्यादि मूल प्रमाण पत्रों की स्कैनड प्रतियां दाखिला फार्म में आवश्यकतानुसार अपलोड करनी होगी।

मानसून से पहले सीवरेज लाइनों की सफाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

मुकेश प्रजापति।

युवा कांग्रेस नेता एवं प्रमुख समाजसेवी मुकेश प्रजापति ने जिला प्रशासन से मानसून से पहले शहर की सीवरेज लाइनों की सफाई करवाने की मांग की है। उन्होंने खासकर नरकीय जीवन जीने को मजबूर अशोक नगर की सुध लेने और जलभराव की उनकी समस्या का जल्द निदान किए जाने की भी मांग उठाई है। युवा कांग्रेस नेता मुकेश प्रजापति ने कहा कि शहर में सीवरेज और पेयजल समस्या के कारण अब लोगों के साथ-साथ उनके प्रतिनिधियों को भी सडक़ों पर उतरने को मजबूर होना पड़ रहा है। मानसून आने में कुछ ही समय बचा है लेकिन प्रशासन द्वारा अभी तक शहर में सीवरेज लाइनों की सफाई नहीं करवाई है। खासकर अशोक नगर क्षेत्र के लोगों को सीवरेज व्यवस्था ठप्प होने से सबसे ज्यादा परेशानियों का जूझना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि अशोक नगर के लोग लंबे समय से सीवरेज समस्या से जूझ रहे हैं। सीवरेज लाइन ठप्प होने के कारण सारा गंदा पानी सडक़ों पर बह रहा है। अशोक नगर में टूटी सडक़ें और उसमें भरे गंदे पानी के कारण आए दिन लोग हादसों का शिकार हो रहे हैं।

जिला प्रशासन ने बढ़ती गर्मी के मद्देनजर जारी की एडवाइजरी

हम लू से बचे रहें और सावधानी बरतें: डीसी

- शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए अधिक से अधिक पानी का सेवन करें

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की अध्यक्ष एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि दिनों दिन बढ़ती गर्मी के मौसम में गर्म हवाओं और बढ़े हुए तापमान से लू (हीट वेव) लगने का खतरा बढ़ जाता है, लू लगने पर उसके इलाज से बेहतर है, हम लू से बचे रहें और सावधानी रखते हुए स्वयं जागरूक होकर सरकार की एडवाइजरी की अनुपालना सुनिश्चित करें। उपायुक्त ने कहा कि स्वास्थ्य सुरक्षा के मद्देनजर गर्मी के मौसम में गर्म हवा और बढ़ते तापमान-लू से बचाव के लिए जिला प्रशासन द्वारा जनहित में एडवाइजरी जारी की गई है, जिसका सभी पालन करें। हीट वेव यानी लू की चपेट में आने के कारण शरीर में पानी की कमी, हीट स्ट्रोक, उल्टी, चक्कर आना, बुखार, सिरदर्द और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

उपायुक्त मनदीप कौर।

हीट वेव से बचने के लिए क्या करें

हीट वेव से बचने के लिए अपने शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। इसके लिए अधिक से अधिक पानी का सेवन करें। इसके अलावा, आप नारियल पानी, नींबू पानी, ओआरएस और छाछ जैसे प्राकृतिक पेय का सेवन कर सकते हैं। अपने घर को ठंडा रखें, इसके लिए पर्दे, शटर या सनशेड का उपयोग करें और रात में खिड़कियां खुली रखें। घर से बाहर धूप में निकलते समेत चश्मा, टोपी, जूते या चप्पल पहनें और छाते का प्रयोग करें। शरीर को अच्छी तरह कवर करके ही घर से बाहर निकलें। हीटवेव से बचने के लिए सूती, ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें। सूती कपड़े आपके शरीर को ठंडा रखने में मददगार साबित होते हैं। ताजे फलों और हरी सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें। पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त पानी दें। अगर आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

हीट वेव से बचने के लिए क्या न करें

एडवाइजरी के अनुसार दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक धूप में न निकलें। शराब, कोल्ड-ड्रिंक्स जैसी कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सेवन न करें। गर्मी के मौसम में जंक फूड का सेवन ना करें। पालतू जानवरों या बच्चों को कभी भी बंद कारों जैसे पार्क किए गए वाहनों में न छोड़ें, नंगे पांव बाहर न जाएं। बहुत गर्मी में तुरंत ठंडे पानी से नहाने से बचें, इससे तबीयत खराब हो सकती है। अगर आप देर तक बाहर रहते हैं, तो इससे आप लू की चपेट में आ सकते हैं, इसलिए इस स्थिति से बचना चाहिए।

हरिभूमि सहेली

बच्चों का हर समय मोबाइल गेम में लगे रहना या कुछ ना कुछ देखते रहना यानी मोबाइल एडिक्ट हो जाना, उसकी फिजिकल ही नहीं मेंटल हेल्थ के लिए भी खतरनाक है। एक तरह से मोबाइल एडिक्शन बच्चों का बचपन छीन रहा है। इसलिए बच्चों के स्मार्टफोन के ओवर यूज पर पैरेंट्स का समय रहते अलर्ट होना बहुत जरूरी है। हम दे रहे हैं आपके लिए जरूरी सलाह।

स्मार्टफोन का ओवर यूज बच्चों के लिए अनहेल्दी

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

आजकल बच्चे स्कूली रूटीन में ही अपना काफी समय स्क्रीन पर गेम खेलने में बिताते हैं। इसलिए इन छुट्टियों में बच्चों को मिलने वाले फ्री समय के इस्तेमाल को लेकर बहुत ही सजगता की जरूरत है। हाल ही में सामने आया एक मामला हम सबको को चेताने वाला है। दिल्ली में मोबाइल पर गेम खेलने की लत के कारण एक उन्नीस साल के लड़के को रीढ़ की हड्डी की सर्जरी करवानी पड़ी। असल में बारह घंटे से ज्यादा वक्त तक अपने कमरे में अलग-थलग रहने की वजह से उसे आंशिक लकवा हो गया था। धीरे-धीरे उसकी रीढ़ की हड्डी झुक गई और उसका ब्लैडर पर कंट्रोल तक खोने लगा। पहले से चल रही स्वास्थ्य समस्याएं और तकलीफदेह हो गईं। मोबाइल गेमिंग एडिक्शन के कारण अस्पताल पहुंचने पर उसे चलने और यूरिन करने में भी मुश्किल हो रही थी। चिंतनीय है कि बच्चों में स्क्रीन पर गेम्स खेलने की लत से बढ़ रही स्वास्थ्य समस्याएं अब खूब देखने को मिल रही हैं। अगर आपके परिवार में भी कोई बच्चा घंटों मोबाइल में गेम खेलता है, तो समय रहते चेत जाएं। खासतौर से इन दिनों गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को सकारात्मक और रचनात्मक ढंग से समय बिताने के लिए प्रेरित करें।

अनजान ना बनें पैरेंट्स: आज शहरी ही नहीं, गांवों-कस्बों में रहने वाले पैरेंट्स को भी इन गैजेट्स से होने वाली तकलीफों की जानकारी है। कमोबेश सभी जानते हैं कि इनका हद से ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदेह है। फिर भी आजकल घर-घर में बच्चे स्मार्ट गैजेट्स के साथ घंटों खेलते हैं। कहीं ना कहीं इस अनदेखी की वजह बड़ों का स्वार्थ या दायित्वहीनता भी है। इनके पास न बच्चों से बात करने का समय है, न ही खेलने का। ऐसे में स्मार्ट गैजेट्स बच्चों को बिजी रखने का सबसे सहज तरीका लगने लगे हैं। आजकल अधिकांश बच्चों के फुर्सत के लम्हे स्क्रीन स्क्रॉल करते बीत रहे हैं। पैरेंट्स के अपने काम में खलल न पड़ने की चाह तो कुछ बच्चों की मासूम मन की ख्वाहिश या कहें पैरेंट्स ने तकनीक से मिली सहूलियत को बच्चों की जिंदगी का अहम हिस्सा बनाकर समस्या खड़ी कर ली है। सब कुछ जानते-समझते की जा रही यह अनदेखी कई मामलों में बीमारियां पैदा कर रही है। यही वजह है कि अमेरिका और इंग्लैंड जैसे देशों में तो पैरेंट्स महंगी फीस चुका कर बच्चों को मोबाइल की लत से छुटकारा दिला रहे हैं।

सजग होना होगा: आंगन की चहचहाहट माने जाने वाले बच्चे स्क्रीन के दायरे तक सिमट कर व्याधियों के घेरे में आने लगें तो सचेत होना बहुत जरूरी है। इस फ्रंट पर परिजनों की भूमिका अहम हो जाती है, क्योंकि बच्चों का नासमझ मन, स्क्रीन के मन-मुताबिक चलने वाली दुनिया से बाहर नहीं आ सकता। ऑनलाइन खेल बच्चों को खूब पसंद आते हैं। ऐसे में घर के बड़ों का सचेत होना ही बच्चों को इनसे होने वाली शारीरिक-मानसिक व्याधियों से बचा सकता है। पैरेंट्स स्मार्ट गैजेट्स के उन खतरों की अनदेखी न करें, जो नई पीढ़ी की सेहत और स्वभाव दोनों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। व्यवहार और विचार के नेगेटिव बदलाव से लेकर शारीरिक तकलीफों के सामने आने तक, कई बातें यह पुख्ता कर रही हैं कि इन स्मार्ट गैजेट्स के जाल में फंस जाना बच्चों के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हो रहा है। इस मायावी दुनिया में खोए रहने से बच्चों की हेल्थ, बिहेवियर, ईटिंग हैबिट्स और सोशल लाइफ, सभी बुरी तरह प्रभावित हो रहे हैं। अफसोस कि स्मार्ट गैजेट्स की लत बच्चों में एक पूरी अस्वस्थ जीवनशैली को जन्म दे रही है।

जीवनशैली बदलें: भारतीय बच्चों के मामले में जेएमआईआर रिसर्च प्रोटोकॉल पत्रिका में 2024 की रिपोर्ट बताती है कि बढ़ते स्क्रीन

टाइम के कारण बच्चों में नींद से जुड़ी परेशानी देखने को मिल रही है। छुट्टियों में बच्चों को सधी-स्वस्थ जीवनशैली की ओर मोड़िए। स्मार्ट गैजेट्स से दूरी के लिए जीवनशैली का बदलाव ही पहला कदम है। फुर्सत के ये दिन डिजिटल लाइफस्टाइल से दूर उनके साथ समय बिताने, आउटडोर गेम्स खेलने और सार्थक कम्युनिकेशन करने का मुफीद समय है। इसके लिए खुद पैरेंट्स भी इन गैजेट्स की जद से बाहर आएं। टेक्नोलॉजिकल रेवोल्यूशन के नाम पर जिंदगी से ही दूर होते पैरेंट्स खुद भी सचेत हों और फिर बच्चों को लती बनने से बचाएं। कम उम्र में इन गैजेट्स के साथ समय बिता रहे बच्चे परिवार और समाज से ही नहीं, खुद पैरेंट्स से भी दूर हो रहे हैं। स्क्रीन की दुनिया में खेल खेलने में गुम बच्चों की एक अलग ही दुनिया बन जाती है। बच्चे वास्तविक संसार के बजाय वर्चुअल वर्ल्ड में सहज महसूस करने लगते हैं। गैजेट्स के साथ समय बिताते हुए बच्चे शारीरिक श्रम से ही दूर नहीं होते, मानसिक रूप से भी मेहनत करना भूल जाते हैं। ऑनलाइन गेम्स खेलते हुए किसी भी परेशानी से क्विट करने की आदत हो जाती है। संघर्ष की सोच और वास्तविक जीवन की समझ से परे बनने वाला उनका व्यक्तित्व, विचार और व्यवहार के मोर्चे पर दिशाहीन हो जाता है। ऐसी स्थितियां, असल जिंदगी में हर पहलू पर तकलीफें ही पैदा करती हैं, जो बच्चे के भविष्य के लिए सही नहीं हैं।

खिलौने नहीं हैं स्मार्ट गैजेट्स

छुट्टियों में मिलने वाले समय को बिताने के लिए स्मार्ट गैजेट्स को खिलौने ना बनाएं। पैरेंट्स बच्चों को पहले आदत, फिर आगे चलकर इसे लत की स्थिति तक न पहुंचाएं। एक बार स्मार्ट स्क्रीन में गेम्स खेलने की लत लग जाने पर बच्चे इनके बिना खुश रहना ही भूल जाते हैं। तकलीफदेह है कि अब तो दादी, नानी के घर आए बच्चे भी ऑनलाइन गेम्स में ही गुम रहते हैं। पैरेंट्स समय बिताने का माध्यम समझ कर बच्चों के हाथ में मोबाइल थमा देने से पहले इनके खतरों को गंभीरता से समझें। इनसे पैदा होने वाले जोखिमों को याद रखें। अब यह जरूरी हो गया है कि बच्चों को गैजेट्स की दुनिया में खेलने या समय बिताने भर के लिए ना धकेल दिया जाए। मोबाइल में गेम्स खेलने की आदत पड़ जाए तो बच्चों को इनसे बाहर निकालना मुश्किल हो जाता है। आदत हो जाने पर कुछ बच्चे स्मार्टफोन या आईपैड ना देने पर जिद करते हैं, गुस्सा दिखाते हैं। व्यवहारगत समस्याएं देने वाली चीजें, बच्चों के लिए खिलौने नहीं हो सकतीं।

बच्चे हो रहे हैं हताशा- डिप्रेशन- क्रोध के शिकार

प्रतिष्ठित विज्ञान पत्रिका प्लस वन में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार स्मार्टफोन, बच्चों को दोस्तों और रिश्तेदारों से दूर कर रहा है। साल 2018 से 2024 के बीच जर्मनी में हुई 'लाइफ चाइल्ड स्टडी' में दुनिया भर के बच्चों को शामिल किया गया। अध्ययन में सामने आया कि मोबाइल स्क्रीन में ज्यादा समय बिताने वाले बच्चों में हताशा, डिप्रेशन और क्रोध की चिंताजनक स्थिति देखी गई। साथ ही बच्चों में पीएसयू यानी प्रोबलेमेटिक स्मार्टफोन यूज की प्रॉब्लम स्पष्ट दिखने लगी है। इस स्थिति में स्मार्टफोन का इस्तेमाल इतना बढ़ जाता है कि यह बच्चों की नींद, पढ़ाई और पारिवारिक संबंधों पर नेगेटिव असर डालने लगता है। समझना मुश्किल नहीं कि छुट्टियां ही तो दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ने का समय होता है। ऐसे में फुर्सत के ये दिन वास्तविक संसार से जुड़कर ही बिताएं।

नकारात्मक लोगों से बचें मजबूत होगा आत्मबल

नकारात्मक लोगों से बचने का एक ही रास्ता है, आत्मबल को मजबूत किया जाए। खुद के कामों पर ध्यान केंद्रित कर सकारात्मक लोगों के साथ रहें। इससे जीवन की राह आसान होगी और तरक्की के रास्ते खुलेंगे।

सलाह
अनीता जैन

हमारे जीवन की राह हमेशा आसान नहीं होती। जैसे-जैसे हम सफलता की ओर बढ़ते हैं, वैसे-वैसे कुछ ऐसे लोग भी हमारे आस-पास आ जाते हैं, जो हमारी तरक्की से असहज महसूस करते हैं। वे हमारे आत्मबल को तोड़ने, हमारे कार्यों को नीचा दिखाने और हमें भ्रमित करने की कोशिश करते हैं। कई बार तो ये लोग इतने करीब होते हैं कि उनकी कही बातें हमे सच्ची लगने लगती हैं। हमें संदेह होने लगता है कि हमारे लिए निर्णय सही हैं या गलत। ऐसे समय में यह समझना बहुत आवश्यक है कि ये नकारात्मक विचार हमारे अपने नहीं, बल्कि दूसरों की विषैली सोच का परिणाम हैं। यदि हम इन बातों को अपने भीतर जगह दे दें, तो हमारा आत्मबल धीरे-धीरे टूटने लगता है। हमें यह स्वीकार करना होगा कि हर कोई हमारी सोच, हमारे रास्ते या हमारे फैसलों को समझ नहीं सकता। कुछ लोग जान-बूझकर हमारी मानसिक शांति भंग करते हैं, ताकि हम अपने मार्ग से भटक जाएं। लेकिन ऐसे समय में खुद पर विश्वास बनाए रखना बहुत जरूरी है। हमें यह समझने की जरूरत है कि यदि हमारी नीयत साफ और मेहनत सच्ची है तो कोई भी नकारात्मकता हमें नुकसान नहीं पहुंचा सकती। जरूरत है, बस मानसिक मजबूती, सकारात्मक संगत और एकाग्रता की। नकारात्मक लोगों से कैसे बचा जाए, कैसे खुद को इतना मजबूत बनाया जाए कि उनकी कोई बात हमारे मन को प्रभावित न कर सके। इन बातों का जानना आपके लिए जरूरी है ताकि आपका अत्मबल कमजोर न पड़े।

स्वयं को परखें: जब कोई आपको बार-बार गलत साबित करने की कोशिश करे, तो सबसे पहले यह जांचें कि क्या आप वाकई किसी गलत रास्ते पर हैं? अगर नहीं, तो खुद पर विश्वास रखें। आत्मविश्वास ही वह ढाल है, जो नकारात्मकता के हर वार को निष्फल कर देता है।

सीमाएं तय करें: ऐसे लोगों से संवाद करते समय अपनी सीमाएं तय करें। अधिक निकटता या व्यक्तिगत बातचीत से बचें। सीमाएं तय करना, न तो असभ्यता है और न ही दूरी बनाना, बल्कि यह एक जरूरी आत्म-संरक्षण है।

प्रतिक्रिया देने से बचें: हर बात का जवाब देना जरूरी नहीं होता। नकारात्मक लोग अकसर प्रतिक्रिया की तलाश में रहते हैं। चुप रहकर या मुस्कुराकर आगे बढ़ जाना कई बार सबसे सटीक उत्तर होता है।

सकारात्मक लोगों के साथ रहें: आप जिन लोगों के साथ रहती हैं, उनका असर आपके सोचने के तरीके पर भी होता है। सकारात्मक, प्रेरणादायक और सहयोगी लोगों के साथ रहने से आपका आत्मबल बना रहता है।

अपने कार्य पर केंद्रित रहें: जब कोई आपको गिराने की कोशिश करे, तब अपने काम में और भी अधिक मन लगाएं। आपका समर्पण ही ऐसे लोगों को मूक उत्तर दे सकता है।

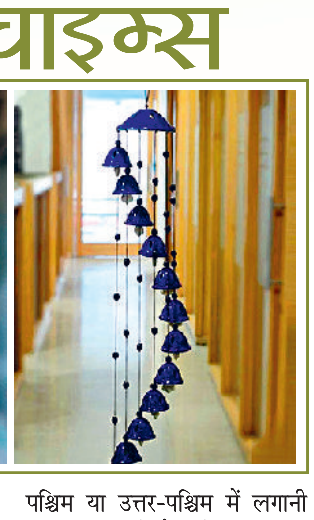
ध्यान-योग का सहारा लें: नकारात्मकता से घिरे रहने पर मन अशांत हो जाता है। ऐसे में नियमित ध्यान और योग से मानसिक शांति मिलती है। यह न केवल तनाव को दूर करता है, बल्कि अंदर से मजबूती भी देता है।

खुद को याद दिलाएं: लोग क्या कहते हैं, उससे ज्यादा जरूरी यह है कि आप क्या कर रहे हैं? समय आने पर सच्चाई सामने आती है और मेहनत रंग लाती है।

वास्तु-सलाह
मधु सिंह

घर की सजावट में विंड चाइम्स का प्रयोग सदियों से होता रहा है। वास्तु शास्त्र में इसकी सजावट से घर में आने वाली पॉजिटिविटी के बारे में बताया गया है। लेकिन इसकी सजावट करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

घर में सुख-समृद्धि लाएं विंड चाइम्स



विंड चाइम्स, सिर्फ घर के भीतर की सजावट के लिए यूज होने वाला एक डेकोरेटिव आइटम ही नहीं है। इसे सजाने से घर के बरामदे या बागीचे की शोभा बढ़ती है। इनसे टकराकर जब हवा गुजरती है तो इनसे जो मधुर ध्वनियां निकलती हैं, उससे घर में नेगेटिव वाइब्स दूर होती हैं और हमारे आस-पास का वातावरण शांत-पॉजिटिव हो जाता है।

घर में आती है सकारात्मकता: हवा के झोंके विंड चाइम्स की झनकार को बाहरी तौर पर ही नहीं, हमारे मन में भी गुंजायमान करते हैं। ये हमारे भीतर भी संगीत लहरी निर्मित करती है। इससे हम खुद को प्रकृति के साथ ज्यादा जुड़ा महसूस करते हैं। वास्तु शास्त्र के मुताबिक विंड चाइम्स में बजने वाली ध्वनि का कंपन हमारे भीतर एक नई ऊर्जा का संचार करता है। यह हमारे जीवन में सौभाग्य, सुख, समृद्धि लाता है, नकारात्मक ऊर्जा को दूर करता है और घर में सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करता है।

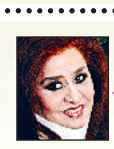
सदियों पुरानी है परंपरा: विंड चाइम्स का उपयोग मानव सभ्यता में हजारों सालों से होता आ रहा है। आध्यात्मिक तौर पर भी इसका काफी महत्व माना जाता रहा है। इसकी हर झनझनाहट को प्रकृति का संदेश माना जाता है। यही वजह है कि विभिन्न संस्कृतियों और परंपराओं में इसका खासा महत्व है। अपने घर और आस-पास के माहौल को शांत और सकारात्मक बनाने के लिए अपने गार्डन, बरामदे या घर के किसी भी हिस्से में आप विंड चाइम्स लगा सकती हैं। लेकिन उसे लगाने से पहले कुछ बातों पर गौर करना चाहिए।

सही पीस का चुनाव करें: जिस भी जगह के लिए आप विंड चाइम खरीदना चाह रही हैं, उस जगह के अनुरूप ही मिट्टी, कांच, लकड़ी, धातु या सिरेमिक की विंड चाइम ले सकती हैं। विंड चाइम्स, खोखली नली वाली ही खरीदनी चाहिए, इससे मधुर ध्वनि आती है। पीतल या स्टील की बनी विंड चाइम में रॉड की संख्या 6 से 7 होनी चाहिए। अगर बांस की बनी विंड चाइम हो तो इसमें रॉड की संख्या तीन-चार होती है। यह विंड चाइम ईको फ्रेंडली होती है। इससे घर में पॉजिटिव और नेचुरल वाइब्स आती हैं।

सही आकार का चयन: विंड चाइम्स कई आकार के होते हैं। विभिन्न ज्योमेट्रिकल डिजाइन आकार के अलावा सर्पिल, घंटियों के आकार का, गोलाकार, बेलनाकार में भी विंड चाइम्स मिलते हैं। आप अपनी पसंद की किसी भी रंग और डिजाइन का सेलेक्शन कर घर सजा सकती हैं।

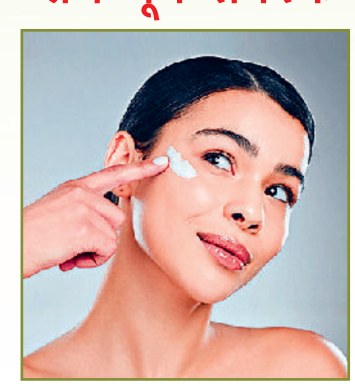
सही दिशा में लगाएं: विंड चाइम्स को घर में सही दिशा में लगाने के पीछे भी वास्तु के नियम बताए गए हैं। जैस-धातु की बनी विंड चाइम पश्चिम या उत्तर-पश्चिम में लगानी चाहिए। लकड़ी से बनी विंड चाइम पूर्व या दक्षिण-पूर्व दिशा के लिए सही होती है। सिरेमिक की बनी विंड चाइम्स को दक्षिण-पश्चिम, उत्तर-पूर्व या घर के सेंटर में लगाना चाहिए। वास्तु शास्त्र के अनुसार धातु के विंड चाइम को कभी पूर्व में और लकड़ी के विंड चाइम को दक्षिण-पश्चिम दिशा में नहीं लटकाना चाहिए।

विंड चाइम का रंग-संख्या : चीनी वास्तु शास्त्र फेंग्शुई में अलग-अलग रंगों की विंड चाइम को अलग-अलग अर्थों और तत्वों से जोड़कर देखा जाता है। करियर में आगे बढ़ने के लिए येलो कलर के विंड चाइम्स को उत्तर-पश्चिम दिशा में लटकाना चाहिए। व्हाइट और सिल्वर कलर की विंड चाइम को पश्चिमी दिशा में लगाने से परिवार के सदस्यों के बीच प्यार बढ़ता है। गार्डेन में लगाने के लिए ग्रीन कलर के विंड चाइम्स का चयन करें। बच्चों के कमरे के लिए यलो कलर के मेटलिक विंड चाइम का चयन करें।



स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

तेज धूप से स्किन प्रोटेक्शन यूज करें होममेड सनस्क्रीन



सूरज की किरणों से त्वचा को होने वाले नुकसान से बचाने के लिए आप चाहें तो घरेलू चीजों से ही नेचुरल सनस्क्रीन बना सकती हैं। हम आपको यहां बता रहे हैं कुछ सनस्क्रीन बनाने के तरीके।

खीरा-गुलाब जल: खीरे का इस्तेमाल आप सनस्क्रीन लोशन बनाने के लिए कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले खीरे को कद्दूकस करें, फिर इसका पूरा रस निकाल लें। अब इसमें गुलाब जल मिलाकर एक घोल तैयार कर लें। अब इस मिश्रण को आप सनस्क्रीन की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। ठंडी तासीर की वजह से यह लोशन आपको ठंडक का अहसास भी देगा।

नारियल-जैतून तेल: नारियल और जैतून तेल से बनी सनस्क्रीन त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होती है। इसे बनाने के लिए आधे कप नारियल तेल में ऑलिव ऑयल की 15 बूंदें डालें। अब इसमें 7 बूंद कैरट सीड ऑयल मिलाएं और इसे एक कांच की बोतल में भरकर रख दें। आप इसे लंबे समय तक सनस्क्रीन के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं।

शिया बटर-बादाम तेल: कांच के एक कटोरे में दो चम्मच बादाम का तेल, एक चम्मच शिया बटर, एक चम्मच कोको बटर, विटामिन के कैप्सूल, जिंक ऑक्साइड आधा चम्मच लें। सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाकर एक एयर टाइट कंटेनर में रख लें और बाहर जाने से 15-20 मिनट पहले इसे लगा लें।

विटामिन ई-जिंक ऑक्साइड: इस सनस्क्रीन को बनाने के लिए 1 चम्मच एलोवेरा जैल, 4-5 बूंद विटामिन ई का तेल, 1 चम्मच सूरजमुखी का तेल और 2-3 चम्मच जिंक ऑक्साइड को कांच के कटोरे में मिलाकर क्रीम जैसा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को एयरटाइट कंटेनर में रखकर फ्रिज में रख दें। अपनी सुविधा के अनुसार धूप में जाने पर हर दो तीन घंटे के बाद इसे लगा सकती हैं। जिंक ऑक्साइड यू वी ए और यू वी बी दोनों किरणों को ब्लॉक करता है।

एलोवेरा और शिया बटर: 1 चम्मच एलोवेरा जैल, 1-2 चम्मच नारियल तेल, 3-4 चम्मच शिया बटर और 3-4 चम्मच जिंक ऑक्साइड को एक कटोरे में मिलाकर क्रीम जैसा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को एक प्लास्टिक के डिब्बे में डालकर फ्रिज में रख लीजिए। धूप में जाने पर हर दो घंटे बाद नियमित रूप से उपयोग कीजिए।

मेडिकल एडवाइस
डॉ. अंशुल जिंदल
सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट
जिंदल अस्पताल, मेरठ

पीरियड्स साइकिल को लेकर अवेयरनेस के अभाव से कई बार महिलाओं को गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है। मेंस्ट्रुअल हाइजीन डे (28 मई) के अवसर पर आपके लिए जरूरी सलाह।

हर महिला के लिए है जरूरी मेंस्ट्रुअल हाइजीन का रखें ध्यान

तकनीकी तौर पर समाज में बहुत विकास हुआ है लेकिन कुछ मामलों में अभी भी संकीर्ण सोच बनी हुई है। महिलाओं में होने वाली माहवारी यानी पीरियड्स को लेकर भी बहुत सी महिलाओं में जागरूकता का अभाव है। आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करोड़ों महिलाएं हर महीने पीरियड्स साइकिल से गुजरती हैं। लेकिन इनमें से तकरीबन 50 प्रतिशत महिलाओं को ही सेनिटरी पैड, टैंपून, मेंस्ट्रुअल कप, पीरियड्स पैंटी जैसे सुरक्षित मासिक धर्म उत्पाद मिल पाते हैं। अभी भी बड़ी संख्या में महिलाएं और लड़कियां ऐसी हैं, जो अपने पीरियड्स के दौरान सफाई के लिए इस्तेमाल होने वाले कपड़ों से लेकर, अखबार, घास का इस्तेमाल करने को मजबूर हैं। कई टीनएजर लड़कियों को तो पीरियड्स के बारे में कोई जानकारी ही नहीं होती है।

हो सकती हैं गंभीर बीमारियां: पीरियड्स के दौरान सफाई का ध्यान ना रखने से महिलाएं फंगल इंफेक्शन, यूरीनरी ट्रैक इंफेक्शन और रिप्रोडक्टिव ट्रैक इंफेक्शन का शिकार बन सकती हैं। ये इंफेक्शन फैल कर न केवल लड़कियों को मां बनने के सुख से वंचित कर सकता है, उनको सर्वाइकल कैंसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

वेजाइनल इंफेक्शन: पीरियड्स के दौरान गंदा कपड़ा या कोई और गंदी चीज के इस्तेमाल करने से प्राइवेट पार्ट्स साफ नहीं हो पाते। इससे वहां मौजूद अच्छे बैक्टीरिया की मात्रा कम होती है और कैंडिडा नामक यीस्ट की मात्रा बढ़ जाती है। इससे कैंडिडिआसिस नामक इंफेक्शन हो सकता है।

सर्विक्स इंफेक्शन: प्राइवेट पार्ट में गंदगी रहने से गर्भाशय के मुख पर इंफेक्शन हो जाता है। इससे बांझपन और कैंसर भी हो सकता है

फैलोपियन ट्यूब इंफेक्शन: फैलोपियन ट्यूब में अंडे और स्पर्म फर्टिलाइज होते हैं। पीरियड्स हाइजीन का ध्यान न रखने से इंफेक्शन यहां तक पहुंचने की संभावना रहती है, जिससे महिलाएं कंसीव नहीं कर पाती हैं।

सर्वाइकल कैंसर: पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट्स की सफाई ठीक तरह से न होने से इस कैंसर के होने का खतरा बढ़ जाता है। देश में हर साल सर्वाइकल कैंसर के करीब डेढ़ लाख मामलों में कम उम्र की लड़कियों की भी अच्छी-खासी संख्या होती है।

यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन: माहवारी के दौरान उपयोग किया जाने वाला कपड़ा या पैड अगर देर तक गीला रहे, तो यूरिनरी ट्रैक में इंफेक्शन हो सकता है। औरतें काम की भागदौड़ या अन्य कारणों से, अकसर काफी देर तक यूरीन पास करना इग्नोर करती हैं। पीरियड्स के दौरान अगर समय पर यूरीन पास न करें और अपने प्राइवेट पार्ट्स स्वच्छ न रखें तो उन जगहों पर बैक्टीरिया पनप सकतें हैं। इनके कारण यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन भी हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान: यहां बताई गई बीमारियों और इंफेक्शंस से बचाव के लिए कुछ यूजफुल टिप्स बता रहे हैं। ब्लीडिंग के दौरान सेनेटरी पैड को इस्तेमाल करते समय किसी भी तरह की हिचक न महसूस करें। पैड बदलने से पहले और बाद में हैंड वॉश करना न भूलें। कम से कम 4 से 5 घंटे में एक सेनेटरी पैड जरूर बदल लें। पीरियड्स का फ्लो ज्यादा है तो 2-3 घंटे या उससे पहले भी सेनेटरी पैड बदल लें। नए सेनेटरी नैपकिन लगाने से पहले वेजाइनल भाग को हमेशा साफ करें। पीरियड्स के बाद वेजाइना एरिया के आस-पास स्वच्छ पानी से धोएं।

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप

पुलिसकर्मी पर हमले के आरोप में तीन पर केस

सिरसा। डिंग थाना पुलिस ने पुलिस कर्मचारी पर हमला करने के आरोप में तीन युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में ओमप्रकाश पुत्र जगदीश चंद्र निवासी गांव सुचान ने बताया कि वह हरियाणा पुलिस में नौकरी करता है। 24 मई की शाम को वह अपनी गाड़ी में सवार होकर कुसुंबी से सुचान आ रहा था। सुचान रेलवे फाटक के पास उसकी गाड़ी के आगे रवि निवासी सुचान खड़ा था। फाटक खुलने के बाद उसने रवि को बाइक साइड में करने को कहा तो वह गाली-गलौज करने लगा।

स्कूल को भेंट किया वाटर कूलर

सिरसा। गर्मियों के मौसम में छात्राओं को स्वच्छ और ठंडे पेयजल की सुविधा प्रदान करने हेतु मंगल सिंह प्लंबर पुत्र रामचंद्र डमोलिया ने राजकीय कन्या उच्च विद्यालय, चाहरवाला में एक वाटर कूलर भेंट किया। यह कार्य बाबा सेवा नाथ के आशीर्वाद से संपन्न हुआ। विद्यालय परिवार ने मंगल सिंह का धन्यवाद किया और उनके इस सामाजिक योगदान की सराहना की।

300 विद्यार्थियों को स्कूल बैग किए वितरित

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय चतरगढ़पट्टी में समाजसेवी उमेश गर्ग व ललिता गर्ग ने 300 जरूरतमंद विद्यार्थियों को स्कूल बैग वितरित किए। इस मौके पर उमेश गर्ग ने कहा कि सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों को तैयार करने के साथ अच्छे संस्कारों का निर्माण करना एक बहुत बड़ी चुनौती है। मुख्य शिक्षक बंसीलाल झोरड़ ने परिवार का सहयोग के लिए धन्यवाद किया। इस अवसर पर रामनिवास, सुरेश कुमार, रणवीर सिंह, सोनिया कटारिया, प्रीति बाला आदि मौजूद रहे।

अखिल भारतीय अरोड़ा एकता परिवार की बैठक

सिरसा। अखिल भारतीय अरोड़ा एकता परिवार की पाक्षिक बैठक परिवार के प्रधान भारत भूषण ऐलावादी की अध्यक्षता में हुई। परिवार के प्रधान महासचिव सतीश सचदेवा ने बताया बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि आगामी 1 जून को अखिल भारतीय अरोड़ा एकता परिवार राजस्थान के चुरू में स्थित अपनी कुलदेवी हिंगलाज माता के दर्शन करने के लिए धार्मिक यात्रा पर रवाना होगा।

लैब के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। शहर के सांगवान चौक के निकट एक लैब के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में संजीव कुमार निवासी रामनगरिया ने बताया कि बीती 24 मई की शाम को उसने अपनी बाइक सांगवान चौक के निकट एक लैब के बाहर खड़ी की थी। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा, जिसपर पुलिस को सूचित किया गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

लघु सचिवालय में अतिरिक्त उपायुक्त ने सुनीं लोगों की समस्याएं

समाधान शिविर: नहर कॉलोनी के डिपो होल्डर के खिलाफ पहुंची शिकायत

प्रत्येक सोमवार एवं गुरुवार को समाधान शिविर का किया जा रहा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनते एडीसी अनुराग ढालिया। फोटो : हरिभूमि

अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित बैठक कक्ष में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई की। सरकार द्वारा लोगों को एक ही छत के नीचे शिकायतों के निवारण के लिए प्रत्येक सोमवार एवं वीरवार सप्ताह के दो दिन समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं ताकि आमजन को अपनी शिकायत को लेकर एक से दूसरे दफ्तर में चक्कर न काटने पड़े। समाधान शिविर में फतेहाबाद निवासी रणधीर सिंह पुत्र फुल सिंह ने आयुष्मान कार्ड जारी करने, गांव ठुईयां निवासी प्रहलाद सिंह पुत्र मनीराम ने पेंशन बनवाने, फतेहाबाद निवासी बिंदू पत्नी श्री कृष्ण कुमार ने घरेलू हिंसा, गांव हिजरावां निवासी सोहन सिंह ने पीपीपी में उम्र सही करवाने, भिरडाना निवासी ललित कुमार पुत्र अर्जुन ने नहरी पानी का खाला खुलवाने, गांव सिरढान निवासी गोपीराम पुत्र श्योचंद ने कानूनी कार्रवाई करने, नहर कालोनी फतेहाबाद निवासी जगदीश कुमार पुत्र रामकिशन ने डिपो होल्डर के खिलाफ शिकायत करने, गांव झलनियां निवासी जितेन्द्र मदान ने अमृत सरोवर के सफाई करवाने, गांव ढिंगसरा निवासी अनूप सिंह ने गांव में पक्का नाला बनवाने, वार्ड नंबर 10 भूना निवासी रोहताश कुमार ने सीवरेज लाइन को जोड़ने, वार्ड 5 भूना निवासी सुमित कुमार ने प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत दूसरी किस्त देने, किटी कैलाश कालोनी फतेहाबाद निवासी रघुनाथ पुत्र सत्यप्रकाश ने गली के पानी की उचित निकासी करने, वार्ड नंबर 9 भूना निवासी सुशील सैनी ने पाइप लाइन ठीक करवाने, गांव धारनियां निवासी प्रदीप पुत्र ओमप्रकाश ने धारनिया से बीघड रोड बारे, गांव रामसरा निवासी शंकरलाल ने कब्जा कार्यवाही की नकल ना देने बारे अपनी शिकायत रखी। इस अवसर पर नगराधीश गौरव गुप्ता, डीएसपी जयपाल सिंह, डीडीपीओ अनूप सिंह, डिप्टी सीएमओ मेजर डॉ. शरद तुली सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

सिरसा: समाधान शिविर में आई 17 शिकायतें

सिरसा। स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में सोमवार को समाधान शिविर का आयोजन किया गया। समाधान शिविर में जिला परिषद के सीईओ डा. सुभाष चंद्र ने जनसमस्याएं सुनी। जिला के साथ-साथ उपमंडल स्तर पर भी समाधान शिविरों का आयोजन किया गया। समाधान शिविरों में कुल 17 शिकायतें आई। डा. सुभाष चंद्र ने कहा कि अधिकारी आमजन की समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के साथ करें, ताकि आमजन को असुविधा न हो और सरकारी योजनाओं का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिले। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर में आने वाले शिकायतों के शीघ्र निपटान में किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरतें। उन्होंने बताया कि उपमंडल स्तर पर भी समाधान शिविर आयोजित कर लोगों की समस्याएं हल की जा रही है। उन्होंने आमजन से अपील की कि वे अपनी शिकायतें समाधान शिविर में दर्ज करवाएं जिसका निश्चित समय अवधि में समाधान होगा। उन्होंने बताया कि प्रत्येक सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक जिला प्रशासन द्वारा आमजन की शिकायतों के निदान के लिए जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

सिरसा06 : विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए।

स्टेट कैरम चैंपियनशिप

सिरसा की टीम ने जीते 3 स्वर्ण सहित 11 पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा।

फरीदाबाद के सतयुग दर्शन इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में आयोजित हुई हरियाणा स्टेट-इंटर डिस्ट्रिक्ट कैरम चैंपियनशिप में सिरसा डिस्ट्रिक्ट कैरम टीम ने 3 स्वर्ण, दो रजत व 6 कांस्य पदक जीत कर सिरसा जिला का नाम रोशन किया। सिरसा कैरम एसोसिएशन के अध्यक्ष सतवीर ठाकुर ने बताया कि सीनियर महिला वर्ग टीम गेम में सिरसा की ओर से कुमकुम, संतोष, प्रिया और आरुषि ने कांस्य पदक जीता और जूनियर गर्ल्स वर्ग में कोमल ने हिसार को हराकर स्वर्ण पदक जीता। इसी प्रकार सब जूनियर गर्ल्स में चंचल ठाकुर ने फरीदाबाद को हराकर स्वर्ण पदक जीता और सब जूनियर बॉयज वर्ग में जतिन ठाकुर ने स्वर्ण पदक और हर्षित कुमार ने रजत पदक जीता। मनीषा कुमारी ने सब जूनियर्स गर्ल्स में तीसरा स्थान हासिल किया। इसी तरह नंदनी ने कैडेट गर्ल्स गुरप में अंबाला को हराकर तीसरा और कैडेट बॉयज गुरप में पार्थ मेहता ने फरीदाबाद के धुरव के साथ फाइनल मुकाबले में हारकर दूसरे स्थान पर रहकर रजत पदक हासिल किया। डिस्ट्रिक्ट सिरसा कैरम एसोसिएशन के सचिव विकास शर्मा और अध्यक्ष सतवीर ठाकुर ने जिले के जिन स्कूलों के खिलाड़ियों ने भाग लिया और जीत हासिल की, उन सभी स्कूलों का और उन सभी खिलाड़ियों के माता-पिता को बधाई दी।

योग प्रोटोकॉल अभ्यास प्रशिक्षण शिविर शुरू

- जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम 21 जून को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। योग प्रोटोकॉल अभ्यास प्रशिक्षण शिविर में अभ्यास करवाते आयुष विभाग के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

आयुष विभाग द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने की तैयारी शुरू हो चुकी है। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा ने बताया कि प्रत्येक ब्लॉक पर विभाग द्वारा नोडल अधिकारी नियुक्त कर योग दिवस मनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम 21 जून को मनोहर मेमोरियल कॉलेज के प्रांगण में मनाया जाएगा।योग समन्वयक डॉ. अजीत ने बताया कि जिले के पांच स्थानों पर तीन दिवसीय प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर चल रहे हैं जिसमें जिले के सभी डीपी, पीटीआई अध्यापक भाग ले रहे हैं। योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण के दौरान योग विशेषज्ञ अंबिका पांटा ने बताया कि जिला के 5 ब्लॉकों में 26 से 28 मई तक योग प्रोटोकॉल अभ्यास प्रशिक्षण शिविर शारीरिक शिक्षकों के लिए आयोजित किया गया है। शारीरिक शिक्षकों के माध्यम से यह प्रोटोकॉल अभ्यास प्रत्येक विद्यार्थी को दिया जाएगा जिससे प्रत्येक विद्यार्थी को योग का लाभ मिल पाएगा।इस शिविर में योग विशेषज्ञ और योग सहायकों द्वारा योग की अनेक क्रियाएं जैसे कंधों के सूक्ष्म अभ्यास, कटी चालन, घुटना चालन, नाडी शोधन प्राणायाम, कपालभाती क्रिया, भ्रामरी, शीतली, ध्यान आदि करवाया जा रहा है। शिक्षा विभाग के एईओ अनूप सिंह ने शारीरिक शिक्षकों को संबोधित करते हुए कहा कि हमें यह प्रशिक्षण प्राप्त करके स्कूल में विद्यार्थियों को प्रशिक्षण देना है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर आयुष योग सहायक शारदा देवी, सोनू देवी, ज्योति रानी, पवन कुमार, सुरेंद्र कुमार, मनोज कुमार, जन्नत व अनिल कुमार आदि मौजूद रहे।

झींडा को हरियाणा एसजीपीसी का प्रधान बनाए जाने पर बांटे लड्डू

- सरपंच के साथ हुई मारपीट पर सीख संगत ने जताई निंदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। लड्डू बांटते सिख समाज के लोग।

हरियाणा एसजीपीसी के नए प्रधान जगदीश सिंह झींडा को बनाए जाने पर रतिया गुरुद्वारा साहिब में खुशी की लहर दौड़ गई। पुराना बाजार स्थित गुरुद्वारा में जगदीश सिंह झींडा के प्रधान बनने की खुशी में लड्डू बांटे गए और आगामी कार्यों की भी चर्चा की गई। इस मौके पर जरनैल सिंह खालसा व गुरचरन सिंह रतिया ने जगदीश सिंह झींडा को बधाई दी और उनके नेतृत्व में गुरुद्वारा प्रबंधन के लिए काम करने का संकल्प लिया। हाल ही में भुदड़वास में सरपंच के साथ हुई मारपीट और पगड़ी उतारने की घटना की सिख संगत द्वारा कड़ी निंदा की गई और कहा कि इस घटना से धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंची है। सिख संगत ने प्रशासन से मांग की कि इस घटना के लिए जिम्मेदार भाजपा नेता के खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाए और जल्द ही उसे गिरफ्तार किया जाए। सिख संगत ने फैसला लिया है कि एक कमेटी गठित की जाएगी जो धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने वाले लोगों पर ठोस कार्रवाई करेगी।

फतेहाबाद। वास्तविक मालिकों को उनके गुम हुए मोबाइल फोन सौंपते एसपी।

पुलिस ने गुम हुए लाखों के 7 मोबाइल फोन ढूंढकर असल मालिकों को सौंपे

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस द्वारा साइबर सुरक्षा शाखा के माध्यम से 7 कीमती गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उन्हें उनके असली मालिकों को लौटाया गया। यह सराहनीय कार्य पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। साइबर सेल प्रभारी इंस्पेक्टर सतीश व एएसआई नरेश कुमार की संयुक्त टीम ने गुम हुए मोबाइलों से जुड़ी शिकायतों पर त्वरित और तकनीकी रूप से दक्ष कार्रवाई करते हुए लाखों रुपये मूल्य के 7 स्मार्टफोन बरामद किए। इसके पश्चात, पुलिस अधीक्षक कार्यालय में एसपी ने यह मोबाइल फोन उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। मोबाइल पाने वालों में सुरजीत सिंह निवासी हिजरावा कलां, महेन्द्र सिंह निवासी फतेहाबाद, जसबिन्द्र सिंह निवासी भाटिया कालोनी फतेहाबाद, राजेश कुमार निवासी गुरुनानकपुरा फतेहाबाद, नानक सिंह निवासी कुनाल, समीर निवासी शास्त्री नगर फतेहाबाद व देशराज निवासी भुना शामिल हैं। अपने खोए हुए मोबाइल वापस पाकर खुशी व्यक्त करते हुए मोबाइल मालिकों ने फतेहाबाद पुलिस का आभार जताया। इन लोगों ने कहा कि गुम मोबाइल की वापसी की उन्होंने उम्मीद नहीं की थी, लेकिन पुलिस की तत्परता और संवेदनशीलता ने उन्हें आश्चर्यचकित कर दिया।पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि इस प्रकार की कार्रवाई न केवल तकनीकी दक्षता का परिचायक है, बल्कि इससे आमजन में पुलिस के प्रति विश्वास और पारदर्शिता भी बढ़ती है।

नारी सशक्तिकरण का जीवंत उदाहरण थी अहिल्याबाईः मिढा

- त्रिशती जयंती के उपलक्ष्य में संगोष्ठी कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। संगोष्ठी में भाग लेते भाजपा नेता व कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

भाजपा की ओर से अहिल्याबाई होलकर की त्रिशती जयंती के उपलक्ष्य में संगोष्ठी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संगोष्ठी में मुख्य वक्ता के रूप में डिप्टी स्पीकर कृष्ण मिढा ने शिरकत की। डिप्टी स्पीकर कृष्ण मिढा ने अहिल्याबाई के आदर्शों को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आज से लगभग 300 वर्ष पूर्व जब महिलाओं का घर से बाहर निकलना भी मुश्किल होता था, उस समय अहिल्याबाई ने घर से बाहर निकल कर पढ़ाई की। अहिल्याबाई होल्कर ने उस दौर में शासन चलाया, जब स्त्रियों को राजनीतिक भागीदारी का अधिकार भी नहीं था। प्रदेश महामंत्री मक्खन सिंह ने कहा कि लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर एक महान शासक, योद्धा और समाजसेविका थीं, जिन्होंने अपने शासनकाल में अपने समस्त मालवा क्षेत्र को समृद्धि और सुरक्षा प्रदान की। उन्होंने कहा कि शिक्षा और संस्कृति को बढ़ावा देते हुए अहिल्याबाई होलकर ने कई हिंदू मंदिरों और धर्मशालाओं का निर्माण करवाया। इस मौके पर तरुण गुलाटी, भावना शर्मा एडवोकेट, जसविंदर पाल पिंकी, सुमन सैनी, प्रियंका बोमरा, सुरेंद्र आर्य, प्रदीप रातुसरिया, रोहताश जांगड़ा, श्याम बजाज, भूपेश मेहता, अमन चोपड़ा, मनीष सिंगला, सुमन शर्मा, गंगा सागर केहरवाला आदि मौजूद रहे।

सिरसा। जनरल परेड का निरीक्षण करती एसपी।

एसपी ने किया जनरल परेड का निरीक्षण

डबवाली। पुलिस लाइन डबवाली में जनरल परेड आयोजित की गई जिसमें पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने परेड का निरीक्षण किया। पुलिस अधीक्षक ने परेड का निरीक्षण किया और इस दौरान उन्होंने शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए जवानों की परेड और दौड़ करवाई। परेड के उपरांत पुलिस अधीक्षक ने सभी पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ मीटिंग की। मीटिंग में उपस्थित पुलिस कर्मियों से उन्होंने कहा कि पुलिस कर्मचारियों की फिटनेस बहुत जरूरी है। पुलिस अधिकारी व कर्मचारी अगर मानसिक व शारीरिक तौर पर फिट रहेंगे तो अच्छा काम कर सकेंगे। पुलिस अधीक्षक ने सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिए कि पुलिस विभाग से संबंधित सभी रजिस्टर व रिकॉर्ड पूरी तरह कंप्यूटरीकृत व अपडेट रखें ताकि उच्च अधिकारियों द्वारा मांगे गए जवाब निर्धारित समय पर भेजे जा सकें। पुलिस अधीक्षक ने सभी पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों से कहा कि पीएम विंडो, सीएम विंडो व हरसमय पोर्टल पर आने वाली शिकायतों का निश्चित समय अवधि में निपटारा कर पीड़ित व्यक्ति को शीघ्र अति शीघ्र न्याय दिलवाएं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि फरियाद लेकर आने वाले लोगों से प्रबंधक थाना व चौकी इंचार्ज स्वयं बात करें व मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर उनकी शिकायतों को धैर्य से सुनकर प्राथमिकता के आधार पर उनका समाधान करें।

सिरसा। कॉमन योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम में योगा करते हुए।

कॉमन योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आगाज

सिरसा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कॉमन योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आगाज सोमवार को किया गया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम जिला व ब्लॉक स्तर पर आरंभ किए गए हैं सिरसा ब्लॉक में जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल ने शिक्षा विभाग के पीटीआई, डीपीई, आयुष विभाग के कर्मचारीयों व प्रवक्ताओं को योग प्रशिक्षण करवाते हुए सर्वप्रथम प्रार्थना से प्रारंभ करवाते हुए यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं में ग्रीवा संचालन, स्कंध संचालन, कटि संचालन, घुटना संचालन, योगासनों में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, बैठकर करने वाले अभ्यासों में भद्रासन, व्रजासन, अर्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तान मंडूकासन, वक्रासन पेट के बल लेटकर करने वाले अभ्यासों में मकरासन,भुजंगासन, शलभासन पीठ के बल लेटकर करने वाले अभ्यासों में सेतुबंध, उत्तानपाद, अर्धहलासन, पवन मुक्तासन, शवासन प्राणायाम के अभ्यासों में कपालभाति (शुद्धि क्रिया), नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम और इसके पश्चात ध्यान का अभ्यास करवाते हुए शांति पाठ के साथ प्रथम दिन के योग सत्र का समापन किया। इस दौरान आयुष योग सहायिका निशा ने योग अभ्यासों का क्रियात्मक प्रदर्शन करवाया। इसके जिला आयुर्वेदिक अधिकारी ने शिक्षा विभाग से आए हुए सहायक शिक्षा अधिकारी अनिल कुमार और उपस्थित सभी पीटीआई, डीपीई, आयुष विभाग के कर्मचारीयों व प्रवक्ताओं का आभार व्यक्त किया।

श्री सनातन धर्म मंदिर में आयोजित वार्षिक महोत्सव का पहला दिन

शुभ कर्म कर अपने जीवन को संवारे : संत राजदास

- मंच संचालन राजकुमार मदान ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्री सनातन धर्म में सत्संग करते संत राजदास महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

परमात्मा ने हमें अनमोल मानव जीवन दिया है इसलिए शुभ कर्म करके अपने जीवन को संवारने का काम करें। यह बात कैमरी आश्रम, हिसार के युवा राष्ट्रीय संत राजदास महाराज ने कही। वो रामनिवास मोहल्ला स्थित श्री सनातन धर्म मंदिर, स्वामी तुलसीदास में आयोजित वार्षिक महोत्सव के पहले दिन उपस्थित श्रद्धालुओं को प्रवचन कर रहे थे। इससे पूर्व डॉ. केशव गोस्वामी, पवन आहूजा, मांगेराम भट्टू वाले, भीमसैन असीजा, ललित शुक्ला रिटायर्ड जेई, भूपसिंह, प्रवीण जग्गा, होशियार सिंह करणी, मांगेराम फौजी, गोकुल चंद राठी ने संत राजदास का स्वागत किया। मंच संचालन राजकुमार मदान ने किया। संत राजदास महाराज ने कहा कि हमारे शुभ कर्म इस लोक को संवारने के साथ परलोक संवारने का काम भी करते हैं। उन्होंने कहा कि भागदौड़ की जिंदगी में हम धन इकट्ठा करने के लिए लगे रहते हैं कि परिवार के लिए पैसा कमा लूं अपने बच्चों को सबल बना लूं लेकिन आपके लिए ये सत्संग नाम की पूंजी ही काम आएगी। धन-रुपया और ज्वैलरी आपके जाने के बाद परिवार के लोग बांट लेंगे लेकिन सत्संग से कमाई गई नाम की पूंजी ही सिर्फ आपके काम आएगी। उन्होंने कहा कि सत्संग मन से करें या अनमने मन से करें लेकिन उसका फल आपको अवश्य मिलेगा। उन्होंने सत्संग की व्याख्या करते हुए बताया कि सत्संग काम मतलब सत्य का संग करना सत्य अर्थात परमात्मा का संग करना है। संत राजदास ने कहा कि कलयुग का प्रताप बढ़ रहा है और सत्संग भजन समाप्त हो रहे हैं, इसलिए जब भी सत्संग में जाने का मौका मिले उसे चूकना नहीं अपितु सत्संग में जाकर अपने जीवन को संवारने का काम करें। अगर सत्संग में जाने का मौका ना भी मिले तो एकांत में बैठकर भजन करें और परमात्मा का नाम सिमरन करें।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर मंदिर प्रबंधन कमेटी के लखमीचंद सरदाना, प्रवीण जिंदल, बबलू जिंदल, जगत रूखाया, हंसराज कथूरिया, विजय बांगा, योगेश मेहता, ललित शुक्ला, हरीश कथूरिया, ज्योति मक्कड़, पंडित राकेश शर्मा सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित थे।

खबर संक्षेप

हनुमान मंदिर से नकदी व चांदी का छत्र चोरी

फतेहाबाद। चोरों ने शहर के हनुमान मंदिर में घुसकर वहां से हजारों रुपये की नकदी व अन्य सामान चोरी कर लिया। इस बारे सूचना मिलते ही शहर फतेहाबाद पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और जांच पड़ताल की। पुलिस को दी शिकायत में मध्यप्रदेश के जिला रेवा के रहने वाले राजबोहर शुक्ला ने कहा है कि वह अब फतेहाबाद में बीघड़ रोड स्थित डीएवी स्कूल के पास स्थित हनुमान मंदिर में रहता है। गत दिवस रात को अज्ञात चोर मंदिर परिसर में घुस गए और वहां से करीब 4 हजार रुपये की नकदी और चांदी का छत्र चोरी कर ले गए हैं।

भूना व भट्टू से दो युवतियों सहित तीन लोग लापता

फतेहाबाद। जिले में अलग-अलग स्थानों से दो युवतियों सहित तीन लोगों के लापता होने का समाचार है। तीनों मामलों में सम्बंधित थानों में शिकायत दर्ज करवाई गई है। भूना पुलिस को दी शिकायत में गांव जांडली कलां निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी 19 साल की लडक़ी सुबह अचानक घर से लापता होन गई है। दूसरे मामले में भूना पुलिस ने गांव जांडली कलां निवासी महिला ओमी की शिकायत पर उसके 22 साल के लडक़े अभिषेक के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में पुलिस को भट्टू मण्डी से युवती के लापता होने की शिकायत मिली है।

आज रानियां में लगेगी बिजली अदालत

सिरसा। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए बिजली निगम की ओर से 27 मई को उपमंडल कार्यालय रानियां में बिजली अदालत का आयोजन किया जाएगा। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के उपमंडल अधिकारी रानिया, शंकर लाल ने बताया कि इस बिजली अदालत में अधीक्षण अभियंता शिकायतों की सुनवाई करेंगे।

होमगार्ड जवान ने लौटाया गुम हुआ मोबाइल

सिरसा। सिरसा पुलिस की सजगता और जनसेवा की भावना का एक और उदाहरण सामने आया है। शहर थाना क्षेत्र के शिव चौक पर एक व्यक्ति का मोबाइल फोन गिर गया, जिसे सिरसा पुलिस के होमगार्ड बंसीलाल ने तुरंत कार्रवाई करते हुए फोन मालिक विजय को फोन सौंप दिया।

भूना के युवक से एक लाख ठगे, केस दर्ज

फतेहाबाद। वर्क फ्रॉम होम के नाम पर साइबर ठगों ने भूना के युवक से करीब एक लाख रुपये हड़प लिए। युवक को जब अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने इस बारे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में सोमवार को साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में नजदीक नेहरू पार्क, भूना निवासी गुरदीप ने कहा है कि 30 अप्रैल को उसके व्हाट्सएप पर वर्क फ्रॉम होम का मैसेज आया। उन्होंने उसे गुगल टास्क का काम किया और उसके टेलीग्राम अकाउंट पर प्रीपेड टास्क दिए। पुलिस जांच में जुटी है।

स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने पंचनद सदन में किया 'संत निवास' का शिलान्यास

आने वाली पीढ़ियों के सामने हमें अपनी परंपराओं को एक धरोहर के रूप में प्रस्तुत करना होगा : स्वामी ज्ञानानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गीता मनीषी स्वामी श्री ज्ञानानंद जी महाराज ने कहा कि पंचनद मात्र एक निर्माण नहीं है, पंचनद अपने आप में एक परंपरा भी है। पंचनद केवल एक जातीय संगठन नहीं है, पंचनद वास्तव में समाज का गौरव है। स्वामी ज्ञानानंद महाराज पंचनद सेवा ट्रस्ट द्वारा निर्माणाधीन पंचनद सदन में 'संत निवास' का शिलान्यास करने से पूर्व उपस्थित जनसमूह को संबोधित कर रहे थे। शिलान्यास समारोह में विशेष तौर पर बिजली निगम के रिटायर्ड एससी एवं पंजाबी सभा हस्पताल के प्रशासक सुंदर दास चावला ने परिवार के साथ भाग लिया और 'संत निवास' के लिए 11 लाख रुपए का अनुदान देने की घोषणा करते हुए संत स्वामी ज्ञानानंद महाराज से सपरिवार आशीर्वाद लिया। स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि हम अपनी पुरानी परंपराओं को सुरक्षित रख पाए, हमारे बुजुर्गों के बलिदान हमारे दिमाग में रहे, उन्हें विश्वास है कि पंचनद का मिशन हमारी परंपराओं को कायम रखने में लगातार काम करेगा। आने वाली पीढियों के सामने हमें अपनी परंपराओं को एक धरोहर के रूप में प्रस्तुत करना होगा। शिलान्यास समारोह के बाद अभिनंदन समारोह का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भाजपा के नवनियुक्त जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा एडवोकेट, हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज कारपोरेशन के चेयरमैन भारत भूषण मिढ़ा को पंचनद पदाधिकारियों द्वारा सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पंचनद सेवा ट्रस्ट के 15 नए ट्रस्टी भी बनाए गए। मंच संचालन पंचनद सेवा ट्रस्ट के सचिव पवन रूखाया ने किया।'संत निवास' शिलान्यास कार्यक्रम को संबोधित करते हुए स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि पंचनद अपने आप में बहुत बड़ी संस्कारी संस्था है। आने वाले समय में इसकी और ज्यादा पहचान बनेगी। उन्होंने कहा कि थोड़े समय में पंचनद ने अपनी पहचान बनाई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विभाजन विभीषिका दिवस को राष्ट्र स्तर पर जो पहचान दी है, उसे कभी भुलाया नहीं जा सकता। हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज के चेयरमैन भारत भूषण मिढ़ा ने कहा कि वे पंजाबी समाज के लिए बहुत कुछ करना चाहते हैं और इसके लिए आप सबके सहयोग की आवश्यकता है। बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि भाजपा सरकार ने हर वर्ग के लोगों को मान-सम्मान देने का काम किया है। समाज से जुड़े कामों को प्राथमिक तौर पर करवाया जा रहा है। पंचनद सेवा ट्रस्ट के पूर्व प्रोजेक्ट चेयरमैन राधा कृष्ण नारंग ने पंचनद में सहयोग देने वाले दान दाताओं का आभार व्यक्त किया और सदन के निर्माण में अब तक की रिपोर्ट प्रस्तुत की। पंचनद सेवा ट्रस्ट के प्रधान किशोरी लाल नारंग ने आए हुए अतिथियों का धन्यवाद किया। पंजाबी समाज रतिया से सतीश हांडा, कृष्ण तनेजा, हरबंस खन्ना, संजय मक्कड़, प्रमोद रिंका, फतेहचंद तनेजा, रमेश खन्ना, मदनलाल खन्ना विशेष रूप से शिलान्यास के अवसर पर पहुंचे। इस अवसर पर पंचनद सेवा ट्रस्ट के संरक्षक भीम सैन आनंद, वरिष्ठ उप प्रधान मदनलाल मुटरेजा, उपप्रधान अनिल असीजा, कोषाध्यक्ष देवराज खन्ना, संयुक्त सचिव जय गोपाल आनंद, परचेज कमेटी के अध्यक्ष हंसराज कटारिया, नगरपरिषद के पूर्व प्रधान दर्शन नागपाल, नगर परिषद उप प्रधान सविता टुटेजा, भाजपा महिला अध्यक्ष डॉ. सुमन बजाज, पंचनद स्मारक ट्रस्ट की महिला अध्यक्ष वीना भ्याना, सुशील नारंग, नरेंद्र चानना व अन्य मौजूद रहे।

■ पंजाबी सभा अस्पताल के प्रशासक सुंदर दास चावला ने 'संत निवास' के लिए 11 लाख रुपये का अनुदान देने की घोषणा की

फतेहाबाद। पंचनद सदन में स्वामी ज्ञानानंद महाराज को सम्मानित करते पंचनद सदस्य व संत निवास शिलान्यास समारोह में उपस्थित शहरवासी।

केवल मंदिर जाने और माला जपने से बात बनने वाली नहीं है, मन को भगवान कृष्ण में लगाना होगा : स्वामी ज्ञानानंद

फतेहाबाद। भगवान कृष्ण लीला पुरुषोत्तम थे। उन्होंने हमें जीवन की विषम व सुखम स्थितियों जीवन जीने का तरीका समझाया है। यह बात गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज द्वारा स्थानीय अनाज मंडी में श्री कृष्ण कृपा जीयो गीता परिवार द्वारा आयोजित दिव्य गीता सत्संग के पहले दिन श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कही। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, विधायक विनोद भ्याना, विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया, बीजेपी जिला अध्यक्ष प्रवीन जोड़ा, मदन मोहन ग्रोवर, अरोड़वश महासभा के प्रधान आजाद सचदेवा, मोहरी राम ग्रोवर, विद्यासागर बाघला, अर्जुन कटारिया, विनोद तायल व विजय निर्मोही सहित हजारों की संख्या में शहर के गणमान्य लोग मौजूद थे। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि कि गीता के साथ जीवन जीना एक आनंदमय जीवन है। गीता के साथ जीने व बिना गीता के जीवन के अंतर का जिसने समझ लिया वह अध्यात्म को पा जाता है। उन्होंने कहा कि सत्संग में जाने से मनुष्य के शरीर का हर अंग अपनी सार्थकता दिखाता है। ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि गीता हमें संस्कार देती है। गीता हमें भौतिक जीवन में व्यवहार कुशल बनाती है। उन्होंने कहा कि केवल मंदिर जाने और माला जपने से बात बनने वाली नहीं है, मन को कृष्ण में लगाना होगा। उन्होंने कहा कि व्यापार का क्षेत्र हो या लीगल प्रैक्टिस या फिर राजनीति सब जगह अध्यात्म का महत्व है। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने स्वामी ज्ञानानंद महाराज से आशीर्वाद लेते हुए कहा कि यह फतेहाबाद जिले के लिए हर्ष की बात है कि आज गीता का संदेश घर घर पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार लगातार पिछले 10 वर्षों से गीता जयंती महोत्सव कर आम आदमी को गीता के संदेश से जोडने का प्रयास कर रही है।

ऑनलाइन काम करने के नाम पर दूसरे का बैंक खाता खुलवाकर पैसे किए ट्रांसफर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को एफआईआर दर्ज होने के कुछ ही घंटों में काबू कर लिया है। पकड़े गए युवक पर आरोप है कि उसने दूसरे के बैंक खाते से काफी ट्रांजेक्शन की है। पकड़े गए युवक की पहचान विक्रम सिंह पुत्र भूप सिंह निवासी शास्त्री नगर फतहाबाद के रूप में हुई है। साइबर थाना फतेहाबाद प्रभारी इंस्पैक्टर सतीश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 25 मई को कोमल कुमार निवासी खान मोहम्मद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार विक्रम सिंह निवासी शास्त्री नगर हाल किरायेदार रानी बाजार, बीकानेर, राजस्थान उसका पारिवारिक तौर पर धर्मेला है और पिछले 7 सालों से उसे जानता है। नवम्बर-दिसम्बर 2023 में विक्रम ने उसे बताया कि सुमित पुत्र राजेन्द्र कुमार निवासी लाजपत नगर फतेहाबाद उसका दोस्त है और ऑनलाइन मोबाइल खरीदने-बेचने का काम करता है और उसका काम काफी अच्छा चल रहा है। वह उसे उसके पास काम पर लगवा सकता है। विक्रम ने उससे कहा कि अगर उसने सुमित के साथ ऑनलाइन काम करना है तो उसे अपने नाम पर एक खाता खुलवाना पड़ेगा। इसके बाद 4 दिसम्बर 2023 को विक्रम उसे अपने साथ इंडसइंड बैंक, फतेहाबाद में ले गया और वहां उसका खाता खुलवा दिया। इस खाते में उसने किसी और व्यक्ति का मोबाइल नंबर लिंक करवा कर राशि ट्रांसफर कर ली। पुलिस ने आरोपी विक्रम को गिरफ्तार किया है।

फतेहाबाद। साइबर पुलिस की गिरफ्त में ठगी का आरोपी।

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने ली बैठक

नशे पर रोक लगाने के लिए व्यापक स्तर पर योजनाबद्ध तरीके से काम करें : उपायुक्त

शैक्षणिक संस्थाओं में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि जिला में नशा पर रोक लगाने के लिए व्यापक स्तर पर योजनाबद्घ तरीके से कार्य करना होगा। जिला में नशे के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए, वहीं युवाओं को खेल गतिविधियों से जोडकर नशा के खिलाफ जागरूक किया जाए। उपायुक्त शांतनु शर्मा सोमवार को नशा संबंधी गतिविधियों पर रोक लगाने के संबंध में आयोजित बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक में पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता ने भी नशे की रोकथाम को लेकर प्रभावी कदम उठाने के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इस कार्य में समाज के प्रबुद्ध लोगों व सामाजिक संस्थाओं का सहयोग लिया जाए तथा युवाओं को नशा न करने के लिए प्रेरित किया जाए। उपायुक्त ने कहा कि नशे की तस्करी में संलिप्त व्यक्तियों के खिलाफ पुलिस विभाग में शिकायतें दर्ज करवाएं और नशे में संलिप्त व्यक्तियों की सूचना भी पुलिस व जिला प्रशासन को अवश्य दें। उपायुक्त ने कहा कि विशेष जागरूकता मिशन के तहत कार्य करते हुए नशे के खिलाफ अधिक से अधिक आमजन को जोड़ें। इसके अलावा स्कूलों व कॉलेजों में विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणाम के बारे में निरंतर बताया जाए ताकि उनमें जागरूकता उत्पन्न हो। अभिभावक व अध्यापक समय-समय पर बच्चों से सकारात्मक संवाद करते हुए उन्हें नशे के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करते रहें। इस मौके पर जिला प्रशासन के अधिकारी मौजूद रहे।

सिरसा। अधिकारियों की बैठक लेते उपायुक्त।

अरोड़वंश महासभा की नव निर्वाचित कार्यकारिणी का अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी ने किया अभिनंदन

फतेहाबाद। अखिल भारतीय संगठन ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी के राष्ट्रीय अध्यक्ष साहिब दयाल वधवा के अनाज मण्डी स्थित संस्थान पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। फतेहाबाद जिला अध्यक्ष रविंद्र मेहता पार्षद की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में अरोड़वंश महासभा फतेहाबाद की नव निर्वाचित कार्यकारिणी के प्रधान आजाद सचदेवा, वरिष्ठ उपप्रधान डॉ. गुलशन सेठी, उपप्रधान गुलशन मोंगा, सचिव नरेश सचदेवा, सह सचिव केके अरोड़ा, कोषाध्यक्ष हरप्रीत ग्रोवर, पूर्व प्रधान मोहरी राम ग्रोवर का स्वागत किया गया व समाज के लिए अच्छा कार्य करने को प्रेरित करने के लिए अभिनंदन किया गया। अरोडवंश महासभा के प्रधान आजाद सचदेवा ने ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी द्वारा दिए गए सम्मान के लिए धन्यवाद किया एवं कहा कि ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी एकमात्र ऐसा राष्ट्रीय संगठन है जो पूरे भारतवर्ष में अरोड़ा, खत्री, भाटिया, सूद, खुखरायण और ब्रह्मखत्रिय जो कि खत्रिय वर्ण के अंतर्गत आते हैं।

प्राथमिक पाठशाला ढाणी अमर बस्ती में सभा, अमनदीप बनीं एसएमसी प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

गांव अहरवां के ढाणी अमर बस्ती राजकीय प्राथमिक पाठशाला, ढाणी अमर बस्ती में सांझी सभा का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य नई विद्यालय प्रबंधन समिति का पुनर्गठन करना था जो सत्र 2025 से 2027 तक रहेगी। सांझी सभा की अध्यक्षता पूर्व अध्यक्ष भोलू राम ने की। उन्होंने अपने पद से इस्तीफा सौंपा। इसके साथ उन्होंने व मुख्य शिक्षक मिथिलेश रोहिला ने गत वर्ष की ग्रांट के खर्च का ब्यौरा दिया व सोशल ऑडिट करवाई। इस दौरान अध्यापक सुरेंद्र कुमार ने विद्यालय प्रबंधन समिति के कार्यों का विस्तार से वर्णन किया व उनकी जिम्मेवारियों पर चर्चा की। इसके बाद सर्वसम्मति से अमनदीप पत्नी अमर दास को विद्यालय प्रबंधन समिति का प्रधान चुना गया। नव नियुक्त प्रधान अमनदीप ने कहा कि हम विद्यालय के विकास में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे व हर समस्याओं का समाधान सही तरीके से करेंगे। इसके साथ अध्यापक राजेश कुमार ने विद्यालय प्रबंधन समिति के सभी सदस्यों को अपने कर्तव्य की शपथ दिलाई। मुख्य शिक्षक ने प्रधान अमनदीप कौर को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर एबीआरसी ज्योति सिंगला, कृष्णा देवी, माया देवी, रेखा देवी, बलविंदर व अन्य मौजूद रहे।

फतेहाबाद। प्राथमिक पाठशाला, ढाणी अमर बस्ती में एसएमसी प्रधान को सम्मानित करते मुख्य शिक्षक।

फतेहाबाद। साम्प्रदायिक सद्भाव मंच द्वारा आयोजित विचार गोष्ठी में भाग लेते विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया व अन्य सदस्य।

सेना का अपमान करने वाले भाजपा के मंत्री को तुरंत गिरफ्तार किया जाए : दौलतपुरिया

फतेहाबाद। भारतीय सेना पर हमें गर्व है। हर भारतीय को अपनी सेना का सम्मान करना चाहिए लेकिन भाजपा सरकार के मंत्री सेना का अपमान कर रहे हैं। यह बात फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया ने स्थानीय जाट धर्मशाला में साम्प्रदायिक सद्भाव मंच फतेहाबाद द्वारा आयोजित विचार गोष्ठी को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रमुख शिक्षाविद् सुभाष शर्मा ने की तथा संचालन देवीलाल एडवोकेट ने किया। विचार गोष्ठी को संबोधित करते हुए विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया एवं शिक्षाविद् सुभाष शर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार ने स्वतंत्र विदेश नीति का परित्याग कर अमेरिका परस्त नीति अपना ली है, जिसके कारण भारत की साख पर सवाल खड़े हो रहे हैं। विचार गोष्ठी में प्रस्ताव पारित करते हुए मांग की गई कि सेना अधिकारी सोफिया कुरैशी का अपमान करने वाले मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री को तुरंत गिरफ्तार किया जाए। भाजपा सांसद रामचन्द्र जांगड़ा द्वारा आतंकवादी हमले में मारे गए लोगों की महिलाओं के बारे में की गई बेहूदा टिप्पणी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

महिला के गहने चोरी करने के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। सीआईए फतेहाबाद पुलिस ने नए बस स्टैंड पर एक महिला के गहने चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान महेन्द्र पुत्र दाना राम निवासी नहला के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी निरीक्षक यादवेन्द्र ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 15 मई को किरण बाला नामक महिला की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार जब वह फतेहाबाद के बस स्टैंड पर पहुंची तो अज्ञात युवक उसके सोने के गहनों को चोरी कर ले गया है। इस मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया और जांच अधिकारी एचसी राजेन्द्र सिंह ने आरोपी बारे अहम सुराग जुटाते हुए एक युवक को गिरफ्तार कर उससे पूछताछ शुरू कर दी है। रिमांड के दौरान आरोपी से गहनता से पूछताछ कर इस वारदात में शामिल अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 8814999173, 9253681005

बाल वाटिका स्कूल में प्लास्टिक का प्रयोग न करने का संकल्प लिया

फतेहाबाद। हिसार रोड स्थित बाल वाटिका पब्लिक स्कूल में प्लास्टिक बैग का उपयोग न करने के संदेश को लेकर एक विशेष प्रार्थना सभा आयोजित की गई। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने प्रभावशाली भाषणों के माध्यम से प्लास्टिक के दुष्प्रभावों पर प्रकाश डाला और अपने सहपाठियों को इसके उपयोग से बचने का संदेश दिया। यह आयोजन 'राह संस्था' द्वारा चलाए जा रहे प्लास्टिक मुक्त अभियान के अंतर्गत किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को पूरे सप्ताह प्लास्टिक का प्रयोग न करने का संकल्प दिलाया गया। स्कूल के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा जागरूकता रैली भी निकाली गई, जिसमें 'प्लास्टिक हटाओ - पर्यावरण बचाओ' जैसे नारों के माध्यम से जनसाधारण को जागरूक किया गया।

तैयारी | सोमवार पुलिस लाइन परिसर में जनरल परेड तथा मॉक ड्रिल का आयोजन

श्रमदान के बाद पुलिस कर्मचारियों ने की परेड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जन सुरक्षा एवं कानून व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ करने की दिशा में फतेहाबाद पुलिस द्वारा सोमवार पुलिस लाइन परिसर में विशेष जनरल परेड तथा मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का नेतृत्व पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने किया।

उन्होंने स्वयं परेड का निरीक्षण करते हुए पुलिस बल की तैयारियों और अनुशासन का गहन मूल्यांकन किया। बता दें कि रविवार को एसपी द्वारा जिलेभर में पुलिस कर्मचारियों से श्रमदान करवाया गया था और सोमवार को जनरल परेड करवाई। परेड के दौरान पुलिस अधीक्षक ने जवानों की शारीरिक क्षमता, मानसिक सजगता, अनुशासन और युद्ध स्तर की तत्परता का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि एक सशक्त पुलिस बल की नींव उसकी फिटनेस, अनुशासन और निर्णय क्षमता पर आधारित होती है। जनरल परेड के उपरांत एक व्यापक मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया, जिसमें दंगा नियंत्रण बलों ने आपात स्थिति में कार्य करने की रणनीतियों का अभ्यास किया। इस अभ्यास में वास्तविक परिदृश्यों के आधार पर पुलिस बल की तकनीकी दक्षता, टीम वर्क और त्वरित निर्णय क्षमता को परखा गया। मॉक ड्रिल के प्रमुख प्रशिक्षण बिंदुओं में भीड़ नियंत्रण की आधुनिक रणनीतियां, आंसू गैस और बल प्रयोग की विधियां, सुरक्षात्मक ढालों का प्रभावी उपयोग तथा संयमित एवं संवैधानिक कार्रवाई के उपाय बताए गए।

मॉक ड्रिल की समाप्ति पर पुलिस अधीक्षक ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम पुलिस बल को न केवल दक्ष बनाते हैं, बल्कि उन्हें मानसिक रूप से प्रत्येक चुनौती के लिए तैयार भी करते हैं। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने पुलिस विभाग के सिपाही पवन कुमार को उनके जन्मदिन पर शुभकामनाएं भी दी।

■ पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के नेतृत्व में कार्यक्रम
■ परेड का निरीक्षण किया