हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 22 मई 2025

11 राष्ट्रीय आइस रिंग बैंडी स्पर्धा में हरियाणा ने पाया दूसरा स्थान

12 ऑपरेशन सिंदूर से सेना ने आतंकियों को दिया कड़ा जवाब

खबर संक्षेप

गरिमा गृह स्थापना के लिए 31 तक आवेदन

फतेहाबाद। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा ट्रांसजेंडर समुदाय के पुनर्वास और सामाजिक पुनःस्थापना के उद्देश्य से गरिमा गृह स्थापित किए जा रहे हैं। इस पहल को सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय (सेवा) विभाग, हरियाणा, पंचकुला द्वारा संचालित किया जाएगा। गरिमा गृहों में ट्रांसजेंडर व्यक्तियों को आवास, भोजन, दवाइयां और अन्य आवश्यक सेवाएं प्रदान की जानी है ।

राज्यपाल का सिरसा दौरा आज, धारा 163 लागू

सिरसा। जिलाधीश शांतनु शर्मा ने हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय के 22 मई को जिला सिरसा के डबवाली दौरा कार्यक्रम के मद्देनजर धारा 163 लागू करते हुए ड्रोन उड़ाने पर प्रतिबंध लगाया है। जिलाधीश ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 ड्रोन नियमावली 2021 के तहत आदेश जारी कर नगर परिषद सिरसा व नगर परिषद डबवाली के पांच किलोमीटर के दायरे में ड्रोन, ग्लाइडर, रिमोट कंट्रोल एयरक्राफ्ट, फ्लाइंग कैमरा, कवर्ड चोपर, हवाई कवरेज के लिए हेलीकैम उड़ाने पर प्रतिबंध लगाया है।

शराब-गांजा तस्करी मामले में सप्लायर महिला काबू

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत थाना भुना पुलिस ने गांजा व देशी शराब तस्करी मामले में एक महिला को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार महिला की पहचान नारो पत्नी दरिया सिंह निवासी वार्ड नं. 2, बाबा बूटा शाह बस्ती, टोहाना के रूप में हुई है। थाना भूना प्रभारी इंस्पैक्टर सुरेन्द्रा ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 18 मई को एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर गौरव निवासी धारसूल खुर्द को गिरफ्तार किया था।

झोपड़ी से गांजा और शराब बरामद, जांच शुरू

फतेहाबाद। जिला पुलिस चलाए जा रहे नशामुक्त अभियान के तहत टोहाना पुलिस ने राजनगर में एक झोपड़ी से गांजा व शराब बरामद की जबकि आरोपी मौके से फरार हो गया। इस बारे पुलिस ने केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। थाना शहर टोहाना प्रभारी इंस्पैक्टर प्रहलाद सिंह ने बताया कि चण्डीगढ़ पुलिस चौकी की टीम एसआई पवन कुमार के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

कार ने स्कूटी सवार को मारी टक्कर

फतेहाबाद। जीटी रोड पर स्कूटी सवार को कार ड्राइवर ने टक्कर मार दी। टक्कर लगने से स्कूटी सवार व्यक्ति घायल हो गया। कार ड्राइवर ने घटना का अंजाम देकर भागने का भी प्रयास किया। आसपास के लोगों ने उसे पकडने का प्रयास करते हुए उसकी कार के शीशे तोड़ डाले। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

वाहन चोरी के आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेजा

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन द्वारा वाहन चोरों की धरपकड़ को लेकर दिए गए निर्देशों पर कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान नीरज उर्फ विजय उर्फ छोटू पुत्र टीटो निवासी किला मोहल्ला टोहाना के रूप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश कर हिसार जेल भेजा गया है। थाना शहर टोहाना प्रभारी इंस्पैक्टर प्रहलाद सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 7 मई 2024 को एसवीएम स्कूल, टोहाना के सामने रहने वाले सुशील कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

बम निरोधक दस्ते और डॉग स्क्वायड ने की जांच

फतेहाबाद सचिवालय को बम से उड़ाने की धमकी, ईमेल के बाद मचा हडकंप

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने नागरिकों से दहशत में न आने की अपील की

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद लघु सचिवालय परिसर में बुधवार सुबह एक अज्ञात ईमेल आया। ईमेल में सचिवालय को बम से उड़ाने की धमकी मिली। इसके बाद हड़कंप मच गया। जिला प्रशासन ने एहतियाती कदम उठाते हुए तत्काल सचिवालय को सील कर दिया और लोगों की आवाजाही पर अस्थायी रोक लगा दी। बम निरोधक दस्ता और डॉग स्क्वायड टीम ने तुरंत मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने नागरिकों से दहशत में न आने की अपील की है, हालांकि सुरक्षा कारणों से पूरी जांच की गई है और कोई संदिग्ध चीज नहीं मिली है।

एसपी सिद्धांत जैन ने मीडिया को बताया कि बुधवार सुबह करीब 7 बजे उपायुक्त की अधिकारिक मेल आईडी पर एक हॉटमेल अकाउंट से धमकी भरा मेल आया था। यह मेल दक्षिण भारतीय भाषा में लिखा गया था, जिसमें अभद्र बातें भी शामिल थी। मेल में स्पष्ट रूप से बताया गया था कि बम दोपहर 3.30 बजे फटेगा। इस सूचना के तुरंत बाद प्रशासन हरकत में आ गया और सुरक्षा प्रोटोकॉल के तहत कार्रवाई शुरू कर दी गई। एसपी ने इस बात पर जोर दिया कि किसी को भी आतंकित होने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने कहा कि हम एहतियात के तौर पर पूरे सचिवालय की गहन जांच करवा रहे हैं। उनका बयान लोगों को शांत रखने और किसी भी तरह की अफवाह से बचने के लिए था जबकि जांच टीमें अपना काम कर रही थी।

देश के अन्य शहरों में भी समान धमकिया

एसपी सिद्धांत जैन ने यह भी बताया कि इस तरह की धमकियां केवल फतेहाबाद तक ही सीमित नहीं है। उन्होंने कहा कि ऐसी ही मेल देश के अलग-अलग शहरों में भी आई हैं। यह जानकारी इस संभावना को बढ़ाती है कि यह किसी बड़े पैटर्न का हिस्सा हो सकता है या एक ही समूह द्वारा कई स्थानों को निशाना बनाने की कोशिश हो सकती है। सुरक्षा एजेंसियों अब इस पहलू पर भी गौर कर रही हैं कि अन्य राज्यों की पुलिस के साथ समन्वय स्थापित कर रही हैं ताकि इस धमकी के स्त्रोत और संभावित मकसद का पता लगाया जा सके। उन्होंने बताया कि ऐसे फेक मैसेज भेजने वालों पर भी पुलिस द्वारा कार्रवाई की जाएगी। इसको लेकर हॉटमेल से मेल आईडी, उसके मोबाइल नंबर व आईपी एड्रेस बारे जानकारी मांगी जाएगी।

हर कोने में की जांच

बम की धमकी के बाद फतेहाबाद पुलिस ने तत्काल प्रभाव से सचिवालय परिसर को खाली करा लिया। बम निरोधक दस्ते के विशेषज्ञ अत्याधुनिक उपकरणों के साथ हर कोने की बारीकी से जांच कर रहे थे। उनके साथ डॉग स्कवायड भी था, जो किसी भी विस्फोटक सामग्री का पता लगाने में सक्षम है। पुलिस अधिकारी और सुरक्षाकर्मी लघु सचिवालय परिसर के चप्पे-चप्पे पर नजर रख रहे थे ताकि किसी भी संदिग्ध वस्तु या गतिविधि को पकड़ा जा सके। एसपी ने कहा कि इस तरह की धमकियां अक्सर शरारती तत्वों द्वारा या ध्यान आकर्षित करने के लिए दी जाती हैं लेकिन सुरक्षा एजेंसियां ऐसे मामलों को कभी हलकों में नहीं लेती।

फतेहाबाद। पुलिस गिरफ्त में शराब सहित गिरफ्तार युवक। *फोटो: हरिभूमि*

204 बोतल अवैध देशी शराब सहित युवक को किया काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- आरोपी की पहचान अनूप पुत्र आत्मा राम, निवासी आदमपुर के रूप में हुई

जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत सीआईए फतेहाबाद की टीम ने एक युवक को न्यू सिविल अस्पताल, बीघड़ रोड, फतेहाबाद के पास से अवैध देशी शराब सहित गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान अनूप पुत्र आत्मा राम, निवासी आदमपुर, जिला हिसार के रूप में हुई है। आरोपी के कब्जे से 204 बोतल देशी शराब तथा एक कार बरामद की गई है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक यादविंदर सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि सीआईए फतेहाबाद की पुलिस टीम हेड कांस्टेबल राजेंद्र सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ के लिए गश्त पर थी। इस दौरान टीम को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि एक व्यक्ति न्यू सिविल अस्पताल, बीघड़ रोड के पास कार में अवैध देशी शराब के साथ खड़ा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक से पूछताछ की तथा कार की तलाशी ली। तलाशी के दौरान कार से 204 बोतल देशी शराब बरामद हुई। पुलिस ने मौके से आरोपी को गिरफ्तार कर थाना शहर फतेहाबाद में आबकारी अधिनियम की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस द्वारा मामले की जांच जारी है।

कोर्ट परिसर पार्किंग में कार में लगी आग

- लघु सचिवालय में भी एक भी अग्निशमन यंत्र नहीं मिला, आपदा प्रबंधन की खुली पोल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

लघु सचिवालय से सटी कोर्ट परिसर की पार्किंग में एक कार बुधवार अचानक धू-धू कर जल उठी। वकीलों ने पानी की बाल्टी से आग बुझाने का प्रयास किया। यहां पर आग बुझाने का कोई यंत्र दिखाई नहीं दिया। मौके पर एक भी अग्निशमन यंत्र मौजूद नहीं था। आश्चर्य इस बात को लेकर है कि लघु सचिवालय में भी एक भी अग्निशमन यंत्र नहीं मिला ताकि आग पर समय रहते काबू पाया जा सकें। हैरानी इस बात को लेकर है कि भारत-पाक के बीच युद्ध जैसे हालात के दौरान लघु सचिवालय में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया था। बताया गया था कि कैसे आग लगने पर बचा जाए? कैसे दमकल विभाग कार्य करेगा? कैसे एम्बुलेंस काम करेगी? मॉकड्रिल पर कितने का बिल बनाया होगा, यह अलग जांच का विषय है? बड़ी बात यह है कि लघु सचिवालय परिसर में सैकड़ों वाहनों की पार्किंग होती है लेकिन आग पर काबू पाने का कोई उपाय नहीं किया गया है?

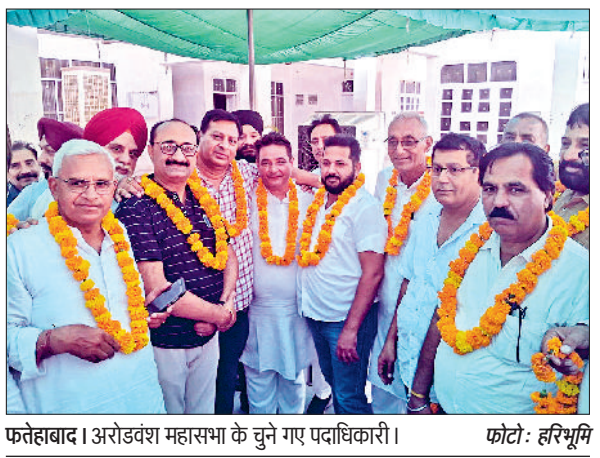
सिरसा। कार में लगी आग को बाल्टी के पानी से बुझाते वकील। *फोटो: हरिभूमि*

आजाद सचदेवा बने अरोड़वंश महासभा के प्रधान

- 114 वोटों से दर्ज की जीत

हरिभूमि न्यूज ⏭ टोहाना

अरोड़वंश महासभा फतेहाबाद के प्रधान पद के बुधवार को अरोडवंश धर्मशाला में वोटिंग हुई। प्रधान पद के लिए आजाद सचदेवा और तिलकराज मोंगा के बीच सीधा मुकाबला था। कुल 262 वोटों में से 245 सदस्यों ने वोट डाला। इसमें से आजाद सचदेवा को 179 व तिलकराज मोंगा को 65 वोट मिले जबकि एक वोट कैंसल हुआ। आजाद सचदेवा ने 114 वोटों से जीत दर्ज की। बता दें कि अरोड़वंश महासभा के वरिष्ठ उप प्रधान, उप प्रधान, सचिव, सह सचिव व कोषाध्यक्ष के पद पर समाज की ओर से सर्वसहमति बना दी गई थी। महासभा के कुल 262 मतदाताओं में से 245 सदस्यों ने प्रधान पद के लिए अपना वोट डाला। मतदान प्रक्रिया शाम 4 बजे तक चली और उसके बाद मतगणना कर नतीजे घोषित किए गए। इसमें आजाद सचदेवा को 179 व तिलकराज मोंगा को 65 वोट मिले जबकि एक वोट कैंसल हुआ। आजाद सचदेवा ने 114 वोटों से जीत दर्ज की।



फतेहाबाद। अरोडवंश महासभा के चुने गए पदाधिकारी। *फोटो: हरिभूमि*

हर तीन साल बाद होते चुनाव

महासभा के सचिव एडवोकेट नरेश सचदेवा ने बताया कि हर तीन साल बाद अरोड़वंश महासभा के चुनाव होते हैं। इस बार चुनाव साल 2025 से साल 2028 तक काम करने वाली कमेटी के लिए करवाए गए। वरिष्ठ उपप्रधान पद के लिए डॉ. गुलशन सेठी, उपप्रधान पद के लिए गुलशन मोंगा, सचिव पद के लिए नरेश सचदेवा एडवोकेट, सहसचिव पद के लिए केके अरोड़ा तथा कोषाध्यक्ष पद के लिए हरप्रीत ग्रोवर को सर्वसम्मति से चुना जा चुका है। प्रधान के लिए बुधवार को वोटिंग हुई जिसमें आजाद सचदेवा ने जीत दर्ज की।

सिरसा। पकड़े गए हेरोइन तस्करों की जानकारी देते डीएसपी। *फोटो: हरिभूमि*

नशा तस्करों पर कार्रवाई

कार सवार तीन दोस्त 20 लाख रुपये की हेरोइन सहित गिरफ्तार

- सुचना के आधार पर पुलिस ने की कार्रवाई, कार से 300 ग्राम हेरोइन बरादम

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सीआईए कालांवाली पुलिस ने नशा तस्करों पर बड़ी कार्रवाई करते हुए कार सवार तीन लोगों को करीब 20 लाख रुपये की हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। डीएसपी कालांवाली संदीप धनखडन ने बुधवार को बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान खुशविंदर सिंह गांव कालांवाली, जस्सा सिंह व संजय उर्फ संजू के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि सीआईए कालांवाली गश्त के दौरान गांव नौरंग से रामा मंडी रोड़ की तरफ जाने वाली सडक़ मौजूद थे। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि खुशविंदर सिंह व जस्सा सिंह व संजय उर्फ संजू निवासी कालांवाली तीनों दोस्त हैं और तीनों नशीला पदार्थ बेचने का धंधा करते हैं। खुशविन्दर सिंह अपनी गाड़ी लेकर व अपने दोस्तों जस्सा सिह व संजय उर्फ संजू को लेकर बठिंडा की तरफ गया हुआ है और वहां से भारी मात्रा में हेरोइन लेकर आ रहा है। सूचना के बाद पुलिस ने वाहनों की चेकिंग शुरू कर दी। इसी दौरान एक कार आई तो पुलिस ने जांच के लिए उसे रोक लिया। कार की तलाशी ली गई तो 300 ग्राम हेरोइन बरामद हुई, जिसकी कीमत करीब 20 लाख रुपये बताई गई है। उन्होंने बताया कि आरोपियों को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा और इस नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों के खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

लिंगानुपात सुधार केवल सरकारी तंत्र की जिम्मेदारी नहीं है, यह पूरे समाज का सामूहिक दायित्व: डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

- जिला के असंतुलित लिंगानुपात वाले गांवों में अधिकारी दें विशेष ध्यान

जिला उपायुक्त मनदीप कौर।

उपायुक्त मनदीप कौर ने अधिकारियों को लिंगानुपात सुधार को लेकर निर्देश देते हुए कहा कि जिन गांवों में बेटा-बेटी का अनुपात असंतुलित है, वहां विशेष ध्यान दिया जाए। उपायुक्त ने कहा कि जिला प्रशासन कन्या भ्रूण हत्या जैसी सामाजिक कुरीति के प्रति पूरी तरह से सतर्क और प्रतिबद्ध है। उन्होंने साफ किया कि लिंग परीक्षण व भ्रूण हत्या से जुड़े मामलों में संबंधित व्यक्तियों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। इसलिए अधिकारी अपने दायित्वों का पालन न केवल प्रशासनिक बल्कि नैतिक स्तर पर भी करें। उन्होंने कहा कि कम लिंगानुपात वाले गांवों में महिला एवं बाल विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा पंचायत विभाग मिलकर समन्वय से कार्य करें ताकि ग्रामीणों को जागरूक किया जा सके। गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण से लेकर उनके स्वास्थ्य की निगरानी तक हर स्तर पर सतर्कता बरती जाए। उपायुक्त ने ग्राम पंचायतों से आह्वान किया कि वे अपने स्तर पर सक्रिय भूमिका निभाएं।

10 वर्षों से आधार कार्ड में कोई दस्तावेज अपडेट नहीं कराया तो हो जाएगा सस्पेंड

फतेहाबाद। जिला स्तरीय आधार मॉनिटरिंग कमेटी की चेयरपर्सन एवं उपायुक्त मनदीप कौर के निर्देशानुसार जिला स्तरीय आधार मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक का आयोजन वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से किया गया। इस बैठक में पुलिस विभाग, जिला राजस्व विभाग, एलडीएम, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, पोस्ट ऑफिस, सीएससी तथा क्रिड विभाग के नोडल अधिकारी मौजूद रहे। वीसी से जुड़े यूआईडीएआई चंडीगढ़ से सहायक प्रबंधक विवेक शर्मा ने सभी नोडल अधिकारियों के साथ आधार से संबंधित सभी महत्वपूर्ण जानकारियां साझा की गई। उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देशित किया गया कि जिन आधार पंजीकरण मशीनों का संचालन वर्तमान में किया जा रहा है, उनके माध्यम से 5 वर्ष तथा 15 वर्ष से अधिक आयु के बच्चों का बायोमेट्रिक अपडेट अनिवार्य रूप से कराया जाए, ताकि उनका आधार समय पर अपडेट हो सके और वे विभिन्न सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ समय पर प्राप्त कर सकें। साथ ही, उन नागरिकों को भी सूचित किया गया जिन्होंने पिछले 10 वर्षों से आधार में कोई दस्तावेज अपडेट नहीं कराया है, वे अपने दस्तावेज अपडेट करवा सकते हैं।

फैमिली आईडी में दर्ज करवाई कम आय, जांच में किसी के पास दुकान तो किसी के पास बड़ा मकान

- अतिरिक्त उपायुक्त बोले, गलत जानकारी देकर योजनाओं का फायदा उठाना अनुचित

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन ने बताया कि जिला में परिवार पहचान पत्र में आय संबंधी जांच के लिए किए गए सर्वे के आधार पर जिलाभर में 120 परिवारों की इनकम बढ़ गई है। ये परिवार साधन सम्पन्न पाए गए हैं, इनमें से 50 ऐसे परिवार पाए गए जिनके पास बड़े घर है, जबकि 10 परिवार ऐसे है जो दुकान या कोई व्यावसायिक गतिविधि से आय ले रहे हैं। सभी 120 परिवारों की आय परिवार पहचान पत्र में बढ़ा दी गई है, उन्होंने कहा कि गलत जानकारी देकर सरकारी योजनाओं का लाभ लेना अनुचित है। फिलहाल ऐसे परिवारों पर कार्रवाई नहीं की गई है, बल्कि उनकी आय तीन लाख की श्रेणी में कर दी गई है। बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित पत्रकार वार्ता में अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि जिला के सभी ब्लॉक से कुछ परिवारों का सर्वे करवाया गया है, सर्वे का आधार आय को जांचना था। उन्होंने बताया कि छह परिवारों के पास कार मिली है, एक परिवार के पास जमीन थी, चार परिवारों के पास ट्रैक्टर मिले हैं, दस परिवार दुकान या व्यावसायिक गतिविधि चला रहे हैं। पचास ऐसे परिवार है, जिनके बड़े घर बने है, 49 परिवार ऐसे हैं जिनके घर की स्थिति बहुत अच्छी है।

सिरसा। पत्रकारों से बातचीत करते एडीसी लक्षित सरीन। *फोटो: हरिभूमि*

पोर्टल पर दिखा रखी थी कम आमदनी

अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि इनमें से परिवार पहचान पत्र पोर्टल पर सात परिवारों ने आमदनी 25 हजार से कम दिखा रखी थी, आठ परिवार ऐसे थे, जिनकी आमदनी 50 हजार तक दिखाई थी, 25 परिवारों ने 75 हजार हजार तक आमदनी की श्रेणी में रखा गया था, 30 परिवार 75 से एक लाख रुपये आमदनी की श्रेणी में रखे गए थे। इसके अलावा 29 परिवार ऐसे थे, जिन्होंने एक लाख से एक लाख 40 हजार की आमदनी दिखाई थी तथा 21 परिवारों ने एक लाख 40 हजार से एक लाख 80 हजार रुपये तक की आमदनी दिखाई थी। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि अब इन परिवारों में से 22 परिवारों की आमदनी तीन लाख से पांच लाख रुपये कर दी गई है। दो परिवारों की आमदनी छह लाख से आठ लाख के बीच आई है। उन्होंने बताया कि 96 परिवार ऐसे हैं, जिनकी आमदनी एक लाख 80 हजार से तीन लाख के बीच दर्ज कर दी गई है। उन्होंने बताया कि प्रशासन का विशेष ध्यान गलत आय दर्ज करवाने वालों की जांच पर है, विशेषकर जीरो इनकम व सिंगल आईडी पर भी ध्यान दिया जाएगा। उन्होंने आमजन से

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

धूप लगने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।

-अक्षत, बिलासपुर

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वॉक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं?

-रामप्रकाश, भोपाल

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नसों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए?

-केतन, रायपुर

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या ट्रीटमेंट दिया गया है और किस तरह की चीजों से बचना है, यह वही डॉक्टर अच्छी तरह से बता सकते हैं, इसलिए आपको किसी दूसरे डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरा वेट 110 किलो है। वेट लॉस के लिए जिम भी जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करता हूं, लेकिन इन सबके बावजूद मेरा वेट कम नहीं हो रहा। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

आपको एक बार अपना थायरॉइड भी चेक करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसके डिसफंक्शन की वजह से भी वजन बढ़ता है। पर जैसा आप बता रहे हैं कि आप जिम जा रहे हैं और प्रॉपर डाइट ले रहे हैं, इसके बाद भी वजन बढ़ रहा है तो आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। आपकी डाइट में हो सकता है, कुछ ऐसा हो जिससे लगातार वजन बढ़ रहा हो। डॉक्टर सही सलाह देंगे।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। हर साल गर्मी के दिनों में मुझे अकसर लूज मोशन होने लगते हैं। इससे डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसा न हो, इसके लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-रमेश, रोहतक

गर्मी के मौसम में वाटर ऑर्न डिजीज होने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए घर से बाहर निकलें तो अपना पानी साथ ले जाएं। बाहर इधर-उधर का पानी न पिएं। जहां पानी साफ हो, वहीं पिएं। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल या दूसरे खुले में बिकने वाली ऐसी चीजें ना खाएं, जिसमें मक्खी या अन्य कीट बैठ सकते हों। इस तरह थोड़ा चेंज करके आपको राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों को सामना करना पड़ता है।

प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

भ्रम में जीनाः सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

मतिभ्रमः ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

बात करने में दिक्कतः सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

असामान्य व्यवहारः किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ मे उपयुक्त नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाना।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।

रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-

आनुवंशिक कारणः अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटरः ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामैट के असामान्य होने पर सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्याः जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवनः एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में ड्रग्स या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

दवाओं से इलाजः सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

साइकोथेरेपीः इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

पुनर्वास (रीहैबीलिटेशन): मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

परिवार के सदस्यों की मददः मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

- सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।
- सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
- पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।
- वह ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

खान-पान पर भी दें ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकारात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी-न्यूट्रिशस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से ग्रस्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती, इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नीबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अनाजों जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बींस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और फ्लेक्स सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

उदर रोगों के लिए कारगर बेल

साधारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गूदा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरेचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतता आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

ऐसे करें सेवनः आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

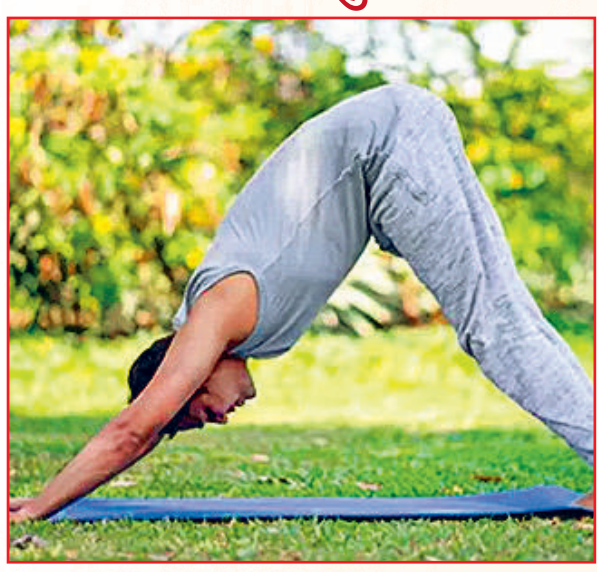
- जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।
- दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।
- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

आसन करने की विधिः इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

आसन करने के फायदेः यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

ये भी होते हैं लाभः अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है, मस्तिष्क का तनाव कम होता है। अवसाद यानी डिप्रेशन को दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है। जो महिलाएं रजोनिवृत्त हो चुकी हों यानी जिनके पीरियड्स खत्म हो चुके हों, उन्हें इस आसन के करने से घबराहट और बेचैनी से मुक्ति मिलती है। इसे करने से बीपी नॉर्मल रहता है। साइटिका और साइनस की समस्या में भी इससे मदद मिलती है। **बरतें सावधानियांः** योग्य प्रशिक्षक से सीखने के बाद ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- पीठ में चोट लगी हो तो कभी भी यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाओं को यह नहीं करना चाहिए।
- आप अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा जोर न लगाएं। अगर यह आसन करने में कोई दिक्कत हो रही हो तो तुरंत करना छोड़ दें। अगर कोई भी शारीरिक समस्या हो तो पहले डॉक्टर से संपर्क करें। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'वीर हनुमान' में एक्टर माहिर पंधी बाली और सुग्रीव की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा

माहिर पंधी

एक्टर माहिर पंधी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक पर वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल में बता रहे हैं।

डाइट प्लानः मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइटम्स ब्वॉयल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

वर्कआउट रूटीनः वर्कआउट में पुशअप्स, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूंढने होते हैं कि कैसे रेस्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे जिम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर जिम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करके 9 बजे सेट पर वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही पड़ता है।

मेंटल हेल्थः यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेरा मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए अच्छी और मोटिवेशनल किताबें पढ़ना बहुत जरूरी और कारगर होता है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मेडिटेशन करना भी जरूरी है। मेरा मेडिटेशन, मेरी स्पिरिचुएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन को शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्पिरिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

रीडर्स को सजेशन : मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेने करने के लिए आपका एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटिव्स और पैक्ड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

खेत में निकाली जा रही थी शराब, पुलिस ने मारा छापा

फतेहाबाद। रतिया पुलिस ने कार्रवाई करते हुए भारी मात्रा में अवैध लाहण बरामद किया है। इस दौरान एक आरोपी को मौके से गिरफ्तार किया गया। थाना सदर प्रभारी उप-निरीक्षक राजबीर ने बताया कि पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि लक्ष्मी चंद पुत्र जुम्मा राम निवासी गांव अलीका अपने ठेके पर लिए गए खेत में बने एक कमरे में अवैध रूप से शराब तैयार कर रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए मौके पर छापा मारा। छापेमारी के दौरान पुलिस ने लगभग 100 लीटर लाहण और शराब बनाने के उपकरण बरामद किए। मौके से आरोपी लक्ष्मी चंद को काबू किया गया।

डोडा पोस्त तस्करी मामले में एक और आरोपी काबू

फतेहाबाद। नशा तस्करों के साथ-साथ सप्लायरों की धरपकड़ जारी है। एंटी नारकोटिक सैल द्वारा पिछले दिनों 35 लाख के कचरा डोडा पोस्त सहित दो युवकों से पूछताछ के आधार पर पुलिस ने राजस्थान के जोधपुर जिले से एक नशा सप्लायर को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान महेन्द्र पुत्र चेतन राम निवासी जिला जोधपुर के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी इंस्पैक्टर कुलदीप ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 16 मई को एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर दो युवकों हरदीप सिंह उर्फ दीप पुत्र जगदीश सिंह तथा आकाशदीप उर्फ मुचरी पुत्र गुरसेवक सिंह निवासी गांव झुनीर को गिरफ्तार किया था।

चोरों ने भट्टू मंडी से मोटरसाइकिल चुराई

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने भट्टू मण्डी से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव गदली निवासी मदन ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर भट्टू कलां अनाज मण्डी में गया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को दुकान नं. 2 के पास खड़ा किया और अंदर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था। इस पर पहले उसने आसपास तलाश की लेकिन जब मोटरसाइकिल बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में भट्टूकलां पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर बाईक की तलाश शुरू कर दी है।

तीन साल के बच्चे का स्कूटी को छूने पर विवाद

फतेहाबाद। तीन साल के बालक द्वारा गली में खड़ी स्कूटी को हाथ लगाने को लेकर हुए विवाद में मां-बेटी ने दो बहनों पर हमला कर दिया। घायल महिला को उपचार के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में भर्ती करवाया गया है। टोहाना पुलिस ने इस बोर मां-बेटी पर केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में राजनगर टोहाना निवासी संतोष ने कहा है कि वह उसकी बहन के 3 साल के लडक़े अंकित ने पड़ोसी की माया नामक महिला की गली में खड़ी स्कूटी को हाथ लगा दिया। इस पर माया ने बच्चे को थप्पड़ मार दिया। जब उसने टोका तो माया घर से डंडा ले आई। उसके साथ उसकी लडक़ी नीतू भी थी। मां-बेटी ने उनके साथ हाथापाई करनी शुरू कर दी।

कालांवाली मंडी में बाइक राइडर से मारपीट

सिरसा। कालांवाली पुलिस ने होमगार्ड गुरदीप कुमार पुत्र लेखराज निवासी दड़बी की शिकायत पर कालांवाली के आधा दर्जन लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। गुरदीप सिंह ने बताया कि वह शहर पुलिस चौकी कालांवाली में राइडर के रूप में तैनात है। बीती 19 मई को वह होमगार्ड संजय के साथ रात्रि में गश्त कर रहा था। इसी दौरान उसे मंडी कालांवाली में कुछ लोगों के शोर शराबा करने की सूचना मिली। वे मौका पर पहुंचें और मौके पर जसपाल, मंजीत सिंह, तरणजीत सिंह, काली व अन्य से शोर शराबा न करने और अपने-अपने घरों को जाने के लिए कहा।

कपिश ने 10, आयुद्ध ने 8, समरीन और गुरसहज ने 5-5 गोल कर जिताई ट्राफी

राष्ट्रीय आइस रिंग बैंडी स्पर्धा में हरियाणा ने दूसरा स्थान प्राप्त कर ट्रॉफी जीती

- एक स्वर्ण पदक, एक रजत पदक और तीन कांस्य पदक जीतकर पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। राष्ट्रीय आइस रिंग बैंडी प्रतियोगिता में विजेता हरियाणा की टीम। फोटो : हरिभूमि

आन्ध्रप्रदेश में बैंडी एसोसिएशन ऑफ इंडिया के तत्वाधान में आयोजित राष्ट्रीय आईस रिंग बैंडी प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम ने शानदार प्रदर्शन किया और दूसरा स्थान हासिल कर रनर अप ट्राफी पर कब्जा जमाया है।

हरियाणा बैंडी संगठन के महासचिव एवं फतेहाबाद के सीनियर कोच प्रमोद कौशिक ने बताया कि इस चैम्पियनशिप में हरियाणा राज्य की 36 सदस्यीय टीम ने हरियाणा बैंडी संगठन के महासचिव प्रमोद कौशिक, रेणुका कौशिक कोषाध्यक्ष, गुरविंदर सिंह उप प्रधान के नेतृत्व में भाग लिया और एक स्वर्ण पदक, एक रजत पदक व तीन कांस्य पदक जीतकर रनर अप चैम्पियनशिप ट्राफी जीती। इस प्रतियोगिता में रोहतक से ज्योति शर्मा, फतेहाबाद से विशु व सुरजीत सिंह ने रैफरी फस्र्ट लेवल की परीक्षा पास कर हरियाणा का गौरव बढ़ाया।

महासचिव प्रमोद कौशिक ने बताया कि इस प्रतियोगिता के अंडर 17 वर्ष आयु वर्ग में समरीन कप्तान, चाहत उप कप्तान, डेजी व हिमिल डिफेंडर, नवनीत गोलकीपर ने कर्नाटक टीम को 5-2 से हराकर स्वर्ण पदक प्राप्त किया। अंडर 10 बालक आयु वर्ग में अरिहंक कप्तान, आयुद्ध कप्तान, गुरशहन गोलकीपर, साहिबजोत डिफेंडर, प्रदीप व प्रतिज्ञावीर फॉरवर्ड ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक प्राप्त किया। अंडर 12 वर्ष आयु वर्ग में कार्तिक कप्तान, मौलिक उपकप्तान, गुरमन, तन्मय फॉरवर्ड व सुखमण डिफेंडर ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

अंडर 14 वर्ष आयु वर्ग में गुरसाज कप्तान, अभय उप कप्तान, लक्षित व सनोडय डिफेंडर, परीक्षित फॉरवर्ड, दक्ष गोलकीपर की टीम ने कांस्य पदक प्राप्त किया वहीं अंडर 17 आयु वर्ग के पुरुष वर्ग में कपीश कप्तान, हर्षित उप कप्तान, हर्षित व परविंदर डिफेंडर, हिमांशु फॉरवर्ड तथा साहिल गोलकीपर ने सिल्वर मेडल प्राप्त कर हरियाणा का नाम देशभर में रोशन किया है।

इस प्रतियोगिता में सर्वाधिक 10 गोल का किताब कपिश कौशिक ने अपने नाम किया वहीं दूसरी और सब जूनियर वर्ग में आयुद्ध ने 8 गोल का सर्वाधिक गोल किए।

दूसरी ओर महिला वर्ग में समरीन कौर ने पांच गोल और गुरसहज ने 5 गोल, अभय, हरियंक, मौलिक, कार्तिक, हर्षित व प्रतिज्ञावीर आदि ने विपक्षी टीम के खिलाफ गोल करके सराहनीय प्रदर्शन किया।

इस सफलता पर हरियाणा बैंडी संगठन के प्रधान श्रीभगवान शर्मा ने विजेता टीम, प्रशिक्षकों व अभिभावकों को बधाई दी और खिलाडिय़ों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम हुए मोबाइल फोन सौंपते एसपी सिद्धांत जैन।

पुलिस ने 6 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर मालिकों को सौंपे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- एसपी के निर्देशानुसार साइबर सुरक्षा शाखा ने सफलता प्राप्त की

फतेहाबाद पुलिस ने साइबर सुरक्षा शाखा के माध्यम से 6 गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उन्हें उनके वास्तविक मालिकों को सौंप दिया है। यह कार्रवाई पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशों के तहत की गई, जिसमें साइबर सुरक्षा शाखा ने महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त की।

साइबर सुरक्षा शाखा के प्रभारी इंस्पेक्टर सतीश के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गुमशुदा मोबाइल फोनों से संबंधित शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई करते हुए लाखों रुपये मूल्य के 6 मोबाइल फोन बरामद किए। इसके पश्चात पुलिस अधीक्षक फतेहाबाद ने अपने कार्यालय में फोन मालिकों को आमंत्रित कर उनके मोबाइल फोन उन्हें सौंपे। अपने मोबाइल फोन वापस पाकर विकास गोरखपुर, कुलविंदर कौर अशोक नगर, फतेहाबाद, विवेक ठाकर बस्ती, फतेहाबाद, नीलम रानी भोडिय़ा खेड़ा, सुभाष चंद्र हंस कॉलोनी, फतेहाबाद और बलदेव सिंह चंदड़ खुर्द ने फतेहाबाद पुलिस का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद पुलिस द्वारा गुमशुदा मोबाइल फोन को ढूंढकर लौटाना अत्यंत सराहनीय कार्य है।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि इस प्रकार की कार्रवाई से जनता में पुलिस के प्रति विश्वास बढ़ता है। फतेहाबाद पुलिस सदैव आमजन की सेवा के लिए तत्पर है और उनकी समस्याओं के समाधान हेतु निरंतर प्रयासरत है। फतेहाबाद पुलिस आमजन से अपील करती है कि यदि किसी व्यक्ति का मोबाइल फोन गुम हो गया है, तो वह शीघ्र ही पुलिस में शिकायत दर्ज कराए।

पिता की शिकायत पर तीन भाइयों सहित पांच के खिलाफ मामला दर्ज

आरोप: चुनावी रंजिश के कारण पार्षद पर जानलेवा हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

वार्ड नंबर 14 के पार्षद दीपक बांसल के पिता जीवन कुमार की शिकायत पर पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में जीवन कुमार ने बताया कि प्रीतनगर की गली नंबर 14 में बिजली कट को लेकर लोग परेशान थे। जिसकी शिकायत के लिए उनका बेटा दीपक, 10-12 वार्ड वासी और वे काठ मंडी स्थित शिकायत केंद्र पर पहुंचें। यहां पर नीरज, राजू, सोनू निवासी गली नंबर 14 प्रीतनगर सिरसा, उनका साथी दीपक बडला व एक अन्य ने पहले उनके बेटे से गाली गलौच किया और फिर मारपीट शुरू कर दी। उस पर ईंटों से प्रहार किए। मौके पर सतपाल सिंह ने उसके बेटे का बचाव किया। आसपास के लोग एकत्रित होने पर हमलावर मौके से फरार हो गए। उसने अपने बेटे को उपचार के लिए सामान्य अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने गंभीर अवस्था को देखते हुए उसे अग्रोहा रेफर कर दिया। वे उपचार के लिए अपने बेटे को सिटी हेल्थकेयर पर एडमिट करवाया, जहां उसका उपचार चल रहा है। शिकायत में बताया कि हमलावर राजू की पत्नी एमसी चुनाव में खड़ी थी और पराजित हुई। इसी बात की रंजिश में राजू, नीरज व सोनू ने अपने साथियों के साथ मिलकर उसके बेटे पर जानलेवा हमला किया। पुलिस ने मामला दर्जकर जांच शुरू कर दी है।

जनप्रतिनिधि पर हमला बर्दाश्त नहीं: सिंगला

सिरसा। घायल भाजपा पार्षद दीपक बंसल से मिलने भाजपा नेता मनीष सिंगला व अमन चोपड़ा अस्पताल पहुंचे। भाजपा नेता मनीष बंसल ने बताया कि अभी पार्षद दीपक बंसल की हालत गंभीर है। इसलिए बयान दर्ज नहीं हो पाए है। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधि पर हमला निंदनीय है तथा इसे बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जिन्होंने यह हमला किया है उन्होंने भाईचारा व मर्यादाएं तोडने का काम किया है। सभी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि एक जनप्रतिनिधि पर ऐसा हमला होगा तो आम जनता कैसे सुरक्षित रहेगी। यह योजनाबद्ध तरीके से या साजिश के तहत हमला किया गया है। इस बारे में एसपी से भी बात की है। जिसने ऐसा किया है, उसे सख्त सजा मिलेगी।

विदेश भेजने के नाम पर ठगी पिता-पुत्र के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- कनाडा भेजने के नाम पर लूटे थे 13 लाख रुपये, पुलिस ने जांच शुरू की

शहर के बरनाला रोड स्थित शक्ति नगर निवासी युवक से विदेश भेजने के नाम पर 13 लाख रुपए की ठगी किए जाने के मामले में पुलिस ने पिता-पुत्र के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। जिन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है, उनमें सुखदीप बराड़, खुशदीप निवासीगण 6-ए, ख्यालीवाला जिला श्रीगगांनगर राजस्थान शामिल है।

पुलिस को दी शिकायत में बरनाला रोड स्थित शक्ति नगर निवासी मनिंद्र सिंह ने बताया कि उसकी मुलाकात सुखदीप बराड़ से इंस्टाग्राम के माध्यम से हुई थी तथा वह इंस्टाग्राम के माध्यम से प्रचार करता था कि वे भारत के नागरिक को बाहर भेज देते हैं तथा उन्हें वहां पर काम दिलवाने का काम भी इन्हीं एजेंट का होता है। उसने बताया कि मैं आपको कनाडा भेज दूंगा, परंतु इसके लिए आपको पहले दुबई जाना होगा तथा वहां से मैं आपको कनाडा भेज दूंगा और इसके बदले में आपको मुझे 13 लाख रुपए एडवांस के तौर पर देने होंगे तथा सारी टिकट, वीजा आदि आदि का सारा खर्चा इसमें शामिल है। बीती 27 नवंबर 2023 को वह दुबई पहुंच गया और दुबई जाने के बाद खुशदीप ने मेरा पासपोर्ट ले लिया और मुझे करीब 6 महीने तक वहां पर रखा और इसके पैसे खत्म होने के बाद वापिस भारत आ गया। और यहां पर आकर उसने दोनों पिता-पुत्र से पैसे वापिस मांगे तो दोनों ने राशि देने से इनकार कर दिया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

विद्यार्थियों ने मानव श्रृंखला बनाकर दिया राष्ट्रीय एकता का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। विद्यार्थी स्कूल में मानव श्रृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश देते हुए।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, अली मोहम्मद में राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दिवस पर ऑपरेशन सिंदूर सेना के शौर्य को समर्पित कार्यक्रम किया गया।

प्रधानाचार्य भूप सिंह ने पहलगाम में हुई घटना की निंदा की और भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर में उनके पराक्रम को विस्तार से विद्यार्थियों को बताया। सरला देवी ने विद्यार्थियों को राष्ट्र प्रहरी बनने की शपथ दिलवाई और वंदे मातरम, जय हिंद, जय हिंद की सेना, ऑपरेशन सिंदूर के जवानों को सलाम आदि नारे लगवाए। विद्यालय परिसर में मानव श्रृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश दिया गया।

इस अवसर सतपाल, सेवक दास, मनदीप सिंह, शैलेंद्र कुमार, मुनेश कुमार, अनूप सिंह, कुलदीप सिंह, दीवान सिंह, बृजलाल, विकास कुमार, रोहतास, राकेश व ममता, शिप्रा, देवेंद्र कौर, सुमन रानी, अंजू, वीना रानी, सरिता रानी, मनदीप, वीरपाल कौर, अनु आदि स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

राजीव गांधी को पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बप्पां में पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर आतंकवाद विरोधी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य शुभकरण शर्मा ने की। उपस्थित सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के साथ दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी। गांव अलीमोहम्मद स्कूल में भी राजीव गांधी की पुण्यतिथि को आतंकवाद विरोधी दिवस के रूप में मनाया गया। मुख्य वक्ता नरेश कुमार ग्रोवर ने कहा कि स्व. राजीव गांधी ने अपने जीवन में तकनीकी और आधुनिक भारत की नींव रखी। उनके नेतृत्व में देश ने कंप्यूटर, टेलीकम्युनिकेशन और शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम प्राप्त किए। उन्होंने बताया कि बीती 21 मई 1991 को तमिलनाडु के श्रीपेरंबदूर में एक आतंकवादी संगठन द्वारा बम विस्फोट में उनकी हत्या कर दी गई थी। इस भीषण त्रासदी में देश ने एक महान नेता को खो दिया। कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यार्थियों को आतंकवाद के विरुद्ध सदैव सजग रहने की शपथ दिलाई गई।

सिरसा। आतंकवाद के विरुद्ध सजग रहने की शपथ दिलवाते अध्यापक।

सिरसा। पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी को श्रद्धांजलि देते हुए कांग्रेसी।

कांग्रेसजनों ने पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की दी श्रद्धांजलि

सिरसा। कांग्रेस भवन सिरसा में बुधवार को पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी की पुण्यतिथि श्रद्धापूर्वक मनाई गई। कांग्रेस नेताओं व कार्यकर्ताओं ने इस अवसर पर स्व. राजीव गांधी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें याद किया। इस मौके पर कालांवाली के विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा कि राजीव गांधी भारत को 21वीं सदी में ले जाने वाले दूरदर्शी नेता थे। उन्होंने कंप्यूटर क्रांति, सूचना प्रौद्योगिकी और पंचायती राज जैसे कई ऐतिहासिक फैसले लिए जो आज भी देश की रीढ़ हैं। विधायक केहरवाला ने कहा कि युवाओं के सशक्तिकरण और तकनीकी विकास के लिए राजीव गांधी के योगदान को देश कभी भुला नहीं सकता। उन्होंने कांग्रेस कार्यकर्ताओं से राजीव गांधी के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। इस मौके पर राजकुमार शर्मा, संदीप नेहरा, आनंद बियानी, सुभाष जोधपुरिया, राजेश चाडीवाल, लादूराम पूनिया, सुरजीत भवदीन, उर्मिला भारद्वाज, बलविंद्र नेहरा, डॉ. वाई.के. चौधरी आदि मौजूद रहे।

क्रेसेंट स्कूल रतिया में कैरियर गाइडेंस सेमिनार का आयोजन

रतिया। क्रेसेंट पब्लिक स्कूल, रतिया में कक्षा 9वीं एवं 11वीं के विद्यार्थियों के लिए कैरियर गाइडेंस सेमिनार का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में फतेहाबाद के जिला रोजगार अधिकारी डॉ. राजेश कुमार एवं रतिया से रोजगार अधिकारी दीपक नारंग ने विद्यार्थियों को भविष्य के कैरियर विकल्पों एवं 12वीं कक्षा के उपरांत उपलब्ध रोजगार के अवसरों के विषय में विस्तारपूर्वक मार्गदर्शन प्रदान किया। डॉ. राजेश कुमार ने छात्रों को अपने लक्ष्य निर्धारण, आवश्यक कौशल विकास तथा उपयुक्त रणनीति अपनाने के महत्व पर बल दिया। उन्होंने छात्रों को प्रेरित किया कि वे समय रहते सही दिशा में कदम बढ़ाएं और अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाएं। कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने अपने कैरियर संबंधी प्रश्न पूछे और व्यक्तिगत मार्गदर्शन भी प्राप्त किया। यह संवादात्मक सत्र छात्रों के लिए अत्यंत उपयोगी और प्रेरणादायक रहा। विद्यालय के प्रधानाचार्य आदेश शर्मा ने भी छात्रों को समय पर लक्ष्य निर्धारण और मेहनत की महत्ता बताई।

रतिया। क्रेसेंट स्कूल में विद्यार्थियों को संबोधित करते रोजगार अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

ब्यूटी पार्लर पर तोड़फोड़, पत्थर फेंककर तोड़े शीशे

सिरसा। शहर में एक ब्यूटी पार्लर पर कुछ शरारती तत्वों ने तोडफ़ोड़ की है। यह घटना बीती मंगलवार देर शाम नागरिक अस्पताल के पास बने ब्यूटी पार्लर की है। पार्लर संचालिका लवप्रीत ने बताया कि नजदीक से ही जेजे कॉलोनी की दो लड़कियां दोपहर 2 बजे पार्लर का काम करवाने आई हुई थी। वह और पार्लर की अन्य कर्मचारी उन दोनों लड़कियों के मेकअप की तैयारी कर रही थी, तभी से कॉलोनी के युवाओं, बच्चों ने वहां पर चक्कर काटने शुरू कर दिए। पार्लर संचालिका ने कहा कि उनको गेट न खोलने के लिए समझाने की कोशिश की, लेकिन वे नहीं मानें। आखिर गेट पर बाहर से उन्होंने पत्थर फेंकना शुरू कर दिया। जब उनको ऐसा न करने के लिए कहा तो सभी ने शोर मचाना शुरू कर दिया है। पार्लर के शीशे पर पत्थर लगने की आवाज सुनकर संचालिका बाहर निकली तो बाहर कॉलोनी के लोगों की काफी भीड़ जुटी थी और अंदर शीशा टूटा हुआ था। ऐसे में शोर-शराबे की आवाज सुनकर आसपास के लोगों की भीड़ जुट गई। उन दोनों लड़कियों को तत्काल भेज दिया और पुलिस को सूचना दी। पुलिस की जांच जारी है।

कंपनी के रिलेशनशिप मैनेजर पर धोखाधड़ी का मामला दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

- दूसरों के नाम पर टैक्टर जारी करवाकर बेचने का आरोप

ऐलनाबाद पुलिस ने सीएनएच कंपनी मोहाली के स्टेट हैड जसवीर यादव पुत्र लाल चंद निवासी टिब्बादाना हिसार की शिकायत पर कंपनी के रिलेशनशिप मैनेजर सूर्यप्रकाश पुत्र भजनलाल निवासी रिसालियाखेड़ा के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में स्टेट हैड ने बताया कि सूर्यप्रकाश को कंपनी द्वारा सिरसा जिला की जिम्मेवारी सौंपी गई थी। नए लोन करना, लोन लेने वालों की वेरिफिकेशन करना, लोन के असल दस्तावेज चैक करना, प्रपोजल बनाना, लोन देने की कार्रवाई पूरी करना सूर्यप्रकाश का कार्य था। उसके द्वारा स्वीकृत किए गए लोन की जब समय पर किश्ते जमा नहीं हुई तो इसकी जांच की गई। कंपनी के कर्मचारी जब लोन लेने वालों के पास पहुंचे तो उन्होंने ट्रेक्टर लोन लेने से ही इंकार किया। जबकि सूर्यप्रकाश द्वारा 3 ट्रेक्टर ऐलनाबाद के डीलर से और 29 ट्रेक्टर डबवाली के डीलर से लोन करवाए गए। उसने षड्यंत्र रचकर दूसरों के नाम पर ट्रेक्टर जारी करवाए और उन्हें बेच डाला। इस प्रकार कंपनी को करीब 20 लाख 58 हजार 978 रुपये का नुकसान हुआ।

एसएमसी गठन को लेकर अहरवां स्कूल में बैठक

विद्यालय विकास में एसएमसी की अहम भूमिका : दहिया

- जौबनप्रीत सिंह प्रधान और संदीप सिंह बने उपप्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल अहरवां में सभा को संबोधित करते मुख्य शिक्षक देवेन्द्र दहिया। फोटो : हरिभूमि

राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल, अहरवां में निशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा अधिकार अधिनियम 2009 के अंतर्गत विद्यालय प्रबंधन समिति का पुनर्गठन एवं सोशल ऑडिट 6 के तहत सांझी सभा का आयोजन किया गया। सभा की अध्यक्षता वयोवृद्ध समाजसेवी तरसेम सिंह द्वारा की गई। कार्यकाल पूर्ण होने के कारण पूर्व एसएमसी प्रधान जुबेर खान ने समिति को भंग किया। मुख्य शिक्षक ने पूर्व समिति के कार्यकाल के दौरान किए गए कार्यों का ब्यौरा प्रस्तुत कर सोशल ओडिट करवाया जिसे उपस्थित माता-पिता ने ध्वनि मत से पास किया। मुख्य शिक्षक देवेन्द्र दहिया ने एसएमसी के महत्व, उद्देश्य, शक्तियों और अधिकारों के साथ सदस्यों के कर्तव्यों की जानकारी देते हुए कहा कि विद्यालय प्रबंधन समिति का विद्यालय विकास में बड़ा योगदान होता है। समिति महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। समिति के पुनर्गठन की प्रक्रिया प्रारंभ करते हुए मुख्य शिक्षक देवेन्द्र दहिया ने बताया कि छात्र संख्या 156 होने के कारण सांझी सभा में उपस्थित अभिभावकों में से आठ सदस्य चुने जाएंगे। इसके अतिरिक्त दो अध्यापक, एक पंचायत सदस्य, एक पूर्व शिक्षाविद, समाज सेवी के साथ दो पदेन सदस्य मुख्य शिक्षक और एक एबीआरसी इसमें शामिल रहेंगे। इस समिति का कार्यकाल 2 वर्ष का रहेगा। सांझी सभा ने जोबनप्रीत सिंह को प्रधान और संदीप सिंह को उपप्रधान चुना गया जबकि मंगल सिंह, जगसीर सिंह, कमलेश, सतपाल कौर, कर्मजीत कौर, पाली और जुबेर खान को सदस्य चुना गया। इसके अतिरिक्त पंचायत सदस्य जसकरण सिंह, शिक्षक सतीश कुमार, भरत गोयल, शिक्षाविद वेद प्रकाश, एबीआरसी ज्योति सिंगला, मुख्य शिक्षक देवेंद्र दहिया के साथ 15 सदस्यीय समिति का गठन किया। मुख्य शिक्षक ने समिति के सभी पदाधिकारियों को पद की शपथ दिला कार्यग्रहण करवाया। नवगठित समिति ने आश्वासन दिया कि वहस्कूल विकास के लिए तन मन और धन से सहयोग करेगी।

खबर संक्षेप

दुकान में आग लगाने पर केस दर्ज

सिरसा। जिला के गांव भीवां में एक व्यक्ति की दुकान में आग लगाने के मामले में पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में जगतार सिंह ने बताया कि वह गांव में मोबाइल की दुकान करता है। उसने बताया कि बीती 19 मई की रात्रि को वह दुकान मंगल कर घर आ गया। देर रात्रि को अज्ञात लोगों ने सामान एकत्रित कर आग लगा दी, जिससे उसक लाखों रुपए का सामान जल कर राख हो गया। आसपास के लोगों ने उसे घटना की जानकारी दी, जिस पर वह मौके पर पहुंचा तो वहां एक गाड़ी खड़ी थी। उसे देखकर गाड़ी चालक मौके से गाड़ी लेकर भाग गया। इस दौरान उसका फोन वहीं गिर गया, जिस पर काफी फोन आ रहे थे। फोन में मिले नंबर का मालिक पखो पंजाब निवासी खुशी सिंह है।

मंदिर के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। सालासर धाम में माथा टेकने आए कीर्तिनगर निवासी व्यक्ति का मोटरसाइकिल चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में सुरेंद्र कुमार ने बताया कि बीती 20 मई की सुबह सालासर धाम में माथा टेकने के लिए आया था। मंदिर के बाहर बाइक खड़ी कर वह अंदर चला गया।

बैट्री चोरी का आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

सिरसा। बडागुढ़ा थाना पुलिस ने गांव भंगू क्षेत्र में स्थित आंगनवाड़ी केंद्र से इंवर्टर की दो बैटरी चोरी मामले में संलिप्त एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। इंस्पेक्टर राजेश कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान भूषण सिंह पुत्र जसमैल सिंह निवासी गांव भंगू जिला सिरसा के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि गांव भंगू के आंगनवाड़ी केंद्र में कार्यरत पूनम रानी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीते दिन सुबह 9 बजे आंगनवाड़ी केंद्र में पंहुचकर देखा तो आंगवाड़ी केंद्र के मेन गेट का ताला टुटा हुआ मिला।

पुल चालू करवाने को दिग्विजय ने लिखा पत्र

सिरसा। जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला ने गांव चौटाला में भारतमाला परियोजना के अंतर्गत निर्माणाधीन पुल को शीघ्र चालू करवाने एवं एनएच-9 पर आवश्यक कट निर्माण की मांग को लेकर भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण को पत्र लिखा है। अपने पत्र में उन्होंने उल्लेख किया कि चौटाला गांव के समीप टोल प्लाजा के पास एक ओर का पुल पिछले काफी समय से बंद है, जिसके कारण समस्त यातायात को सर्विस लेनपर मोड़ दिया गया है। इस स्थिति से न केवल ट्रैफिक का दबाव अत्यधिक बढ़ गया है, बल्कि दुर्घटना की आशंका है।

सीडीएलयू के आईटी सेंटर का नाम बदला

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने एक महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए विश्वविद्यालय के आईटी डाटा एंड कंप्यूटर सेंटर भवन का नाम माता अमृता देवी बिश्नोई भवन रखने की घोषणा की है। कार्यकारी अभियंता राकेश गोदारा ने बताया कि इससे पूर्व बीती 26 अप्रेल को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने विश्वविद्यालय के टीचिंग ब्लॉक-5 का नाम माता अहिल्याबाई होल्कर भवन के रूप में उद्घाटन कर समाज को एक सशक्त संदेश दिया था।

जिला जेल में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन

सिरसा। स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिला जेल में टीबी (तपेदिक) स्क्रीनिंग जांच शिविर लगाया गया। इस दौरान 142 कैदी व हवालाती की स्वास्थ्य जांच की गई, जिसमें टीबी सक्रिनिग के साथ साथ एक्सरे इत्यादि भी किया गया। इनमें 130 के सैंपल भी लिए गए। सिविल सर्जन डा. महेंद्र भादू के निर्देशानुसार स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा स्वास्थ्य जांच की गई। इसके अलावा कैदी व हवालाती को टीबी के लक्षण, रोकथाम और उपचार के बारे में विस्तृत चिकित्सीय जानकारी दी।

सेना के शौर्य, पराक्रम और वीरता के सम्मान में निकली तिरंगा यात्रा

ऑपरेशन सिंदूर से सेना ने आतंकियों को दिया कड़ा जवाब : सुभाष बराला

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से पाक को करारा जवाब दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना। तिरंगा यात्रा में शामिल सांसद सुभाष बराला, पूर्व मंत्री देवेन्द्र बबली व अन्य नेता। **फोटो : हरिभूमि**

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से भारतीय सेना ने आतंकवादियों को करारा जवाब दिया। इस अभियान में हमारे जांबाज सैनिकों ने अद्वितीय साहस और पराक्रम का प्रदर्शन करते हुए पाकिस्तान में स्थित आतंकी ठिकानों को कुछ ही घंटों में नेस्तनाबूद कर दिया। बुधवार को तीनों सेनाओं के सम्मान व ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के उपलक्ष्य में टोहाना में तिरंगा यात्रा निकाली। तिरंगा यात्रा अंबेडकर चौक से शुरू होकर शहर के प्रमुख बाजार से होते हुए शहीदों की प्रतिमाओं पर पुष्प अर्पित कर शहीद चौक पर समापन हुआ। युवाओं, सामाजिक संगठनों, धार्मिक संगठनों व सभी वर्गों ने जोश के साथ सैकड़ों नागरिकों ने तिरंगा यात्रा में शामिल होकर राष्ट्र ध्वज लहराया।

आतंकवाद सहन नहीं

सांसद सुभाष बराला ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से आतंकियों को कड़ा जवाब दिया गया। पाकिस्तान में हमारे जांबाज सैनिकों ने जिस तरह जवाबी कारवाई की पूरे देश में सहस्त्र बलों के सम्मान में तिरंगा यात्रा निकाली जा रही है। उन्होंने कहा पाकिस्तान या पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवाद ने जब भी देश को नुकसान पहुंचाने का काम किया है तो समय समय पर भारतीय सेना ने मुंहतोड़ जवाब देने का काम किया है। भारतीय सेना ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से आतंकवादियों के नौ ठिकानों व सैकड़ों आतंकवादियों को नष्ट करने का काम किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह व गृहमंत्री अमित शाह ने यह साफ संदेश दिया कि एक भी आतंकवादी घटना भारत में होगी तो उसका कड़ा जवाब दिया जाएगा।

भारत सरकार के द्वारा सिंधु जल समझौते को निरस्त कर पानी रोकने का काम किया गया है। हमारे देश के व्यापारी संगठनों व ट्रैवल एजेंसी ने एलान किया है कि पाकिस्तान का साथ देने वाले देश तुर्की व अजरबैजान के साथ व्यापार बंद किया जाए। आज देश का प्रत्येक नागरिक व प्रत्येक वर्ग एकता के संदेश के साथ सेना और सरकार के साथ खड़ा है।

सेना ने ईंट का जवाब पत्थर से दिया : बबली

पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय सेना ने पहलगांव में जो निर्दोष लोगों की जान ली गई उसका ईंट का जवाब पत्थर से देने का काम किया। आतंकवादीयों के ठिकानों को ध्वस्त कर सेना ने मुह तोड़ जवाब देना का काम किया। मजबूत नेतृत्व ओर सेना के प्रमुखों ने मिलकर ऑपरेशन सिंदूर की रणनीति बनाई जिसमें पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवाद को घुटनों पर लाने के लिए मजबूर किय। भाजपा जिला अध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय सेना ने अदम्य साहस व वीरता का प्रदर्शन करते हुए दुश्मन को ऐसा मुंह तोड़ जवाब दिया है कि वे कभी भी भारत की तरफ आंख उठाने की हिम्मत नहीं करेगा। इस अवसर पर जिलाध्यक्ष प्रवीन जोड़ा, चेयरमैन भारत भूषण मित्ता, रमन मडिया, रविंद्र मेहता, विनोद खिचड़, किरण शर्मा, कृष्ण नैन, डॉ शिव सचदेवा, जगदीश शर्मा, विभिन्न समाजिक व धार्मिक संगठन सहित बड़ी संख्या लोग शामिल रहे।

नाड़ी वैद्य का कारनामा

इलाज के नाम पर मरीज से लाखों ठगे, केस दर्ज

- डॉक्टर के फर्जी सर्टिफिकेट तैयार कर इलाज करने का आरोप, जांच शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डॉक्टर के फर्जी सर्टिफिकेट तैयार कर ईलाज के नाम पर लोगों से पैसे ऐंठने और मरीजों की जान को दांव पर लगाने के आरोप में शहर फतेहाबाद पुलिस ने नाड़ी वैध फतेहाबाद के कथित डॉक्टर कुलदीप उर्फ दीपक के खिलाफ केस दर्ज किया है। इसको लेकर गांव धांगड़ निवासी सुरेन्द्र कुमार द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है।

ये था मामला

पुलिस को दी शिकायत में सुरेन्द्र कुमार ने कहा कि उसकी पत्नी संतोष कमर की नसों की बीमारी से पीड़ित है। उसके जानकार ने उसे कुलदीप उर्फ दीपक के बारे में बताया। जब वह उसकी नाड़ी वैध नामक क्लीनिक पर गया तो वहां कुलदीप की पत्नी शिवानी, वंदना शर्मा पत्नी रविन्द्र शर्मा भी मौजूद थी। कुलदीप ने उसकी पत्नी का चैकअप किया और नाड़ी देखी। कुलदीप ने उसे बताया कि वह एक डॉक्टर है और नसों की बीमारी का स्पैशलिस्ट है।

उसकी दवाईयां बड़े से बड़े डॉकअरों के लइजा पर भारी है। उसे दवाई तैयार करने के लिए विदेशों से औषधियां मंगवानी पड़त है। कुलदीप ने उससे कहा कि उसकी पत्नी 6 महीने में बिलकुल ठीक हो जाएगी और ईलाज का पूरा पैकेज 2 लाख 85 हजार रुपये आएगा। इसमें इलाज शुरू करने से पहले 1 लाख रुपये एडवांस देने होंगे। वहां मौजूद शिवानी व वंदना ने भी उसकी पत्नी को ठीक करने का सपना दिखाकर बातों में ले लिया।

ऐसे लगाई चपत

सुरेन्द्र ने बताया कि इनकी बातों में आकर उसने 1 लाख रुपये दे दिए और उक्त लोगों ने उसकी पत्नी का इलाज शुरू कर दिया। एक सप्ताह बाद उन्होंने ओर पैसे मांगे तो उसने 35 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। बाद में उसने 22 अक्टॅबर 2023 को एक लाख रुपये अस्पताल में दिए। इसके बाद उसने बकाया 50 हजार भी इन लोगों को दे दिए। शिकायतकर्ता के अनुसार तीन महीने बाद भी जब उसकी पत्नी की तकलीफ में सुधार नहीं आया तो उसने उक्त लोगों से अपने 2 लाख 85 हजार रुपये वापस मांगे। इस पर कुलदीप भडक गया और उसे धमकाने लगा। सुरेन्द्र ने आरोप लगाया कि कुलदीप ने गिरोह बनाकर ईलाज के नाम पर भोले-भाले लोगों से मोटे पैसे ऐंठते हैं और ईलाज के नाम पर दवाई की पुडिया देते हैं। वह ना तो कोई डाक्टर है और ना उसके पास कोई डिग्री या डिप्लोमा है। नाड़ी वैध हर 6 महीने बाद अपना ठिकाना बदल लेता है। इस पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नेशनल मेडिकल कमीशन एक्ट 2019 के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मेरिट में आने वाले विद्यार्थी सम्मानित

सिरसा। मैरिट हासिल करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। **फोटो : हरिभूमि**

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंगाला में बुधवार को कक्षा दसवीं व दस जमा दो में मैरिट हासिल करने वाले विद्यार्थियों को स्कूल प्रबंधन की ओर से स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। स्कूल के प्रवक्ता राजेश मल्होत्रा ने बताया कि मैरिट हासिल करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत करने में विद्यालय के प्राचार्य राजकुमार, सरपंच अनीता रानी, सरपंच प्रतिनिधि प्रेम कुमार, जिला परिषद सदस्य रवि कुमार, पंच डॉ. संतोख सिंह, पंच सरोज रानी, पूर्व पंच सुखदेव सिंह, एसएमसी प्रधान जसवंत सिंह, सदस्य सुमन रानी, रेखा रानी, प्रवेश रानी व स्टाफ सदस्यों ने अपना योगदान दिया। प्राचार्य सहित उपरोक्त सभी गणमान्यजनों ने सभी विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें सफलता के लिए बधाई दी।

छात्राओं ने किया बैंक का भ्रमण

सिरसा। शाह सतनाम जी गल्र्स स्कूल की 12वीं आर्ट्स संकाय की छात्राओं ने बुधवार को शाह सतनाम-शाह मस्ताना धाम डेरा सच्चा सौदा सिरसा स्थित स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की शाखा का शैक्षणिक भ्रमण किया गया। इस भ्रमण का उद्देश्य छात्राओं को वित्तीय साक्षरता प्रदान करना और उन्हें बैंकिंग प्रणाली की कार्यप्रणाली से परिचित करवाना था। भ्रमण के दौरान स्कूल की छात्राओं को शाखा प्रबंधक सुनील कुमार मलिक सहित अन्य स्टाफ सदस्यों की ओर से बैंकिंग व्यवस्था से संबंधित बारीकियों को समझाया गया और उन्हें विभिन्न बैंकिंग सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। वहीं छात्राओं ने भी जिज्ञासा पूर्वक प्रश्न पूछे, जिनका उत्तर अधिकारियों ने सरल भाषा में देकर उनकी शंकाओं का निवारण किया। साथ ही ऑनलाइन फ्रॉड से बचने और नेट बैंकिंग करते समय किन चीजों का ध्यान रखना चाहिए, के बारे में भी छात्राओं को जानकारी दी।

शहीद जवानों को दी श्रद्धांजलि

- भाजपा महिला मोर्चा ने शहर में निकाला कैंडल मार्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना। कैंडल मार्च निकालती भाजपा महिला मोर्चा की सदस्य। **फोटो : हरिभूमि**

भाजपा महिला मोर्चा द्वारा जिलाध्यक्ष डॉ. सुमन बजाज के नेतृत्व में शहर में निकाला कैंडल मार्च निकाला गया। इस दौरान महिला कार्यकर्ताओं ने ऑपरेशन सिंदूर के दौरान शहीद हुए जवानों को श्रद्धांजलि दी वहीं जासूसी के आरोप में पकड़ी गई ज्योति मल्होत्रा को महिला समाज पर धब्बा बताते हुए सरकार से फांसी देने की मांग की गई। महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष डॉ. सुमन बजाज ने कहा कि पहलगाम आतंकी हमले की रेकी भी ज्योति मल्होत्रा द्वारा की गई थी इसलिए उसे फांसी की सजा देनी चाहिए ताकि देश के खिलाफ गद्दारी करने वालों को सबक मिल सके और भारत देश में रहकर कोई दोबारा ऐसा करने की हिम्मत न करे। इससे पहले शहर के रतिया रोड स्थित दुर्गा मंदिर के पास से महिला मोर्चा द्वारा कैंडल मार्च शुरू किया गया जो शहर के विभिन्न रास्तों से होते हुए शहीद चौक पर आकर संपन्न हुआ। भाजपा मण्डल अध्यक्ष रमन मडिया ने कहा कि भारत सरकार और भारत की सेना ने पाकिस्तान को ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से जबरदस्त जवाब दिया है और यह ऑपरेशन अभी खत्म नहीं हुआ है इसे स्थगित किया गया है। इस कैंडल मार्च के दौरान भाजपा शहरी अध्यक्ष रमन मडिया, पूर्व अध्यक्ष नरेंद्र गर्ग, महामंत्री जीवन बंसल उपस्थित रहे।

लोक अदालत में तीन कैदी रिहा

सिरसा। जेल लोक अदालत में केसों की सुनवाई करते न्यायाधीश।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को स्थानीय जिला जेल में जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। यह लोक अदालत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला की देखरेख में सम्पन्न हुई। उन्होंने बताया कि इस लोक अदालत में 9 मामलों की फाइलें प्रस्तुत की गई थीं, जिनमें से 3 मामलों का निपटारा किया गया तथा संबंधित 3 कैदियों को रिहा कर दिया गया। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत का आयोजन नियमित रूप से हर माह के पहले और तीसरे बुधवार को किया जाता है। उन्होंने बताया कि जेल लोक अदालत के माध्यम से छोटे मामलों में लंबे समय से जेल में बंद कैदियों को राहत दी जाती है।

पूर्व पीएम राजीव गांधी की दी श्रद्धांजलि

- पुण्यतिथि पर टाउन पार्क टोहाना में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना। शहीदों की प्रतिमा की सफाई करते कार्यकर्ता। **फोटो : हरिभूमि**

पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर टाउन पार्क टोहाना में राजीव गांधी पंचायती राज के प्रदेश सचिव रमेश डांगरा के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं द्वारा पूर्व प्रधानमंत्री को याद किया गया। इस दौरान शहर के टाउन पार्क में पूरी टीम ने श्रमदान कर पार्क की सफाई की और शहीदों की प्रतिमाओं को साफ किया। रमेश डांगरा ने बताया कि पूर्व प्रधान मंत्री राजीव गांधी ने भारत के विकास के लिए अपनी दूरदर्शी सोच और आधुनिक सोच से देश को नई दिशा दी। सूचना क्रांति, पंचायती राज सशक्तिकरण और युवाओं को आगे बढ़ाने की उनकी पहल आज भी प्रेरणा का स्रोत है। उनकी सेवा, समर्पण और बलिदान को हम हमेशा याद करते रहेंगे। राजीव गांधी वह नेता थे जिन्होंने भारत में कंप्यूटर और टेलीकॉम क्रांति की नींव रखी। उन्होंने युवाओं को सिर्फ एक वोट बैंक नहीं बल्कि देश के निर्माणकर्ता के रूप में देखा। उनकी सोच में साफ दिखता है कि उन्हें तकनीक और युवाओं की शक्ति पर कितना भरोसा था। राजीव गांधी ने युवाओं को लोकतंत्र में भागीदार बनाने की दिशा में कार्य करते हुए 18 साल की उम्र में मतदान का अधिकार देकर युवाओं को राजनीतिक रूप से सशक्त किया।

शिक्षा में सहभागिता के लिए कॉलेज और भाविप में समझौता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

राजकीय महाविद्यालय भूना के भूगोल विभाग और भारत विकास परिषद शाखा भूना के बीच दो साल के लिए समझौता हुआ। इसका उद्देश्य छात्रों को व्यवहारिक अनुभव देना और सामाजिक जिम्मेदारी के लिए प्रेरित करना है।

ये होगा फायदा

इस समझौते पर महाविद्यालय की ओर से भूगोल विभागाध्यक्ष अनिल कुमार और परिषद की ओर से शाखाध्यक्ष डॉ दीपक बंसल ने हस्ताक्षर किए। प्राचार्य डॉ सुरेंद्र कुमार ज्याणी ने मसौदे को मंजूरी दी। उन्होंने इसे छात्रों के हित में बड़ा कदम बताया। समझौते के तहत दोनों संस्थाएं मिलकर सामाजिक गतिविधियां चलाएंगी। इनमें रक्तदान शिविर, नशा विरोधी अभियान, कैंसर और एनीमिया जागरूकता कार्यक्रम, महिलाओं में माहवारी जागरूकता, स्वास्थ्य जांच शिविर, पर्यावरण और जल संरक्षण, जैव विविधता संरक्षण, आपदा प्रबंधन, स्वच्छता अभियान और पौधारोपण शामिल हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत स्नातक छात्रों को चौथे सेमेस्टर तक 120 घंटे की इंटर्नशिप करनी होती है। यह साझेदारी छात्रों को यह अनुभव देने में मदद करेगी। समझौता आपसी सहमति से आगे भी बढ़ाया जा सकता है।

राम अवतार वर्मा को मरणोपरांत मिला अचीवमेंट्स अवार्ड

टोहाना। एमिटी युनिवर्सिटी मोहाली में पृथ्वी अभ्युदय एजुकेटर्स एसोसिएशन इण्डिया द्वारा आयोजित राष्ट्रीय शिक्षा रत्न सम्मान समारोह में टोहाना के स्व. राम अवतार वर्मा को मरणोपरांत 'लाइफ टाईम अचीवमेंट्स अवार्ड' के लिए चयनित किया गया। उनका यह सम्मान उनके सुपुत्र बजरंग मॉडल स्कूल निदेशक विनय वर्मा ने प्राप्त किया। विनय वर्मा ने बताया कि उनके पिता स्व. राम अवतार वर्मा का जन्म 4 अप्रैल 1952 को महम जिला रोहतक में हुआ। उन्होंने पंजाब में राजकीय ड्राइंग अध्यापक के पद पर कार्य किया व शिक्षा के क्षेत्र में कार्य करने के लिए वर्ष 1990 में बजरंग मॉडल स्कूल की स्थापना की।

जागरूकता | राजकीय महाविद्यालय भूना में सिविल डिफेंस शिविर, आपात स्थिति में प्रतिक्रिया के दिए गुर

विद्यार्थियों को जीवन रक्षक तकनीकों का प्रशिक्षण दिया आपदा से निपटने की मिली व्यावहारिक जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

भूना। राजकीय महाविद्यालय में सिविल डिफेंस प्रशिक्षण शिविर में ट्रेनिंग देते जिला रेडक्रॉस सोसायटी के मास्टर ट्रैनर। **फोटो : हरिभूमि**

राजकीय महाविद्यालय भूना में बुधवार को एक दिवसीय सिविल डिफेंस प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों, एनसीसी व एनएसएस कैडेट्स, रेडक्रॉस वॉलिंटियर्स और युवाओं को आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए तैयार करना तथा उन्हें जीवन रक्षक तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण देना था।

इस विशेष प्रशिक्षण शिविर में जिला रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से जिला प्रशिक्षण अधिकारी दलबीर सिंह, प्लाटून कमांडर होमगार्ड एवं फायर ऑफिसर प्रदीप कुमार, एसआई राजेश कुमार बूमरा ने प्रशिक्षणकर्ता के रूप में भाग लिया।

उन्होंने प्रतिभागियों को आपदा प्रबंधन, प्राथमिक उपचार, आग लगने पर राहत एवं बचाव कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को ट्रेनिंग दी गई कि किसी भी आपदा जैसे युद्ध होने, भवन गिरने, गैस लीक, सडक़ दुर्घटना आदि की स्थिति में किस प्रकार त्वरित और प्रभावी प्रतिक्रिया दी जा सकती है। शिविर में विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यक विधियां जैसे घाव पर पट्टी बांधना, रक्तस्राव रोकना, हड्डी टूटने की स्थिति में उपाय, जलने पर फस्र्ट एड देना तथा हदयघात (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) जैसी जीवन रक्षक तकनीकों का अभ्यास कराया गया। इसके अतिरिक्त आग लगने की स्थिति में फायर एक्सटिंग्विशर के प्रयोग, आग के प्रकार और उनके अनुरूप आग बुझाने के उपायों के बारे में भी विस्तार से समझाया गया।

ऐसे चले प्रशिक्षण कार्यक्रम

होमगार्ड के अधिकारियों ने आपात स्थिति में स्ट्रेचर का प्रयोग, घायलों की सुरक्षित निकासी, भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में राहत संचालन और नागरिक सुरक्षा की भूमिका को रेखांकित किया। उन्होंने यह भी बताया कि सिविल डिफेंस का कार्य केवल आपदा के समय ही नहीं होता, बल्कि उसकी तैयारी, समन्वय और जागरूकता फैलाना भी इसमें शामिल है। महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सुरेन्द्र व स्टाफ ने जिला प्रशासन तथा प्रशिक्षण अधिकारियों का आभार व्यक्त किया।