हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 5 जून 2025

11 11 सालों में मोदी के नेतृत्व में विश्व में भारत का सम्मान बढ़ा : कृष्ण बेदी

12 टोहाना की शिवा डेयरी के चिलिंग सेंटर पर सीएम फ्लाइंग का छापा...

खबर संक्षेप

हथियारों के साथ फोटो पोस्ट करने पर युवक काबू

फतेहाबाद। सोशल मीडिया पर हथियारों का प्रदर्शन करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करते हुए फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान रामनिवास उर्फ बालाजी पुत्र कृष्ण, निवासी भोडिया खेड़ा के रूप में हुई है। थाना शहर प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि इस संबंध में पुलिस ने 15 अप्रैल को शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया था। फतेहाबाद पुलिस की टीम जब गश्त पर थी, उसी दौरान उन्हें सूचना प्राप्त हुई कि आरोपी ने हथियार के साथ एक फोटो इंस्टाग्राम पर पोस्ट की है।

अवैध पिस्तौल 32 बोर सहित एक आरोपी धरा

डबवाली। पुलिस द्वारा एक विशेष अभियान अवैध हथियार धारकों की धरपकड़ के संबंध में चलाया हुआ है। इसी मुहिम के अंतर्गत कार्रवाई करते हुए स्पेशल स्टाफ डबवाली ने अवैध देशी पिस्तौल 32 बोर सहित आरोपी मनदीप सिंह उर्फ टिड्डा पुत्र गुरदीप सिंह निवासी दादू को काबू करने में कामयाबी हासिल की है। इस संबंध में स्पेशल स्टाफ प्रभारी अरविंद कुमार ने बताया कि एएसआई विजय सिंह अपनी पुलिस पार्टी के साथ बस अड्डा गांव तिलोकेवाला मौजूद थे।

चोरी का आरोपी काबू चोरीशुदा सामान बरामद

सिरसा। पुलिस ने गांव संतनगर क्षेत्र में स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में रसोई का सामान चोरी मामले में एक आरोपी को काबू किया है। रानियां थाना प्रभारी इंस्पेक्टर दिनेश कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजविंद्र सिंह उर्फ गोरा पुत्र बलवीर सिंह निवासी संतनगर जिला सिरसा के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि गांव संतनगर के आंगनवाड़ी केंद्र में कार्यरत गुरप्रीत कौर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 24 दिसंबर 2024 को शाम के समय आंगनवाड़ी केंद्र पर लॉक लगाकर चले गए थे। अगले दिन आकर देखा तो आंगवाड़ी केंद्र में बने रसोई से कुछ युवकों द्वारा रसोई का सामान चोरी करना पाया गया। शिकायत के आधार पर अज्ञात युवकों के खिलाफ रानियां थाना में चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की।

एसपी ने गुम हुए मोबाइल मालिकों को सौंपे

डबवाली। साइबर सुरक्षा शाखा ने मोबाइल गुम होने की शिकायतों पर कार्यवाही करते हुए मई माह में 12 शिकायतों का निपटारा कर लाखों रुपए के गुम हुए 12 मोबाइल फोन बरामद किए। पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने बुधवार को अपने कार्यालय में गुमशुदा मोबाइल फोन के असल मालिको को बुलाकर उन्हें मोबाइल फोन सौंपे। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि जिला डबवाली की साइबर सुरक्षा शाखा में मोबाइल गुम होने की शिकायत आती रहती है। जिसकी जांच करते हुए साइबर सुरक्षा शाखा प्रभारी सहायक सब इंस्पेक्टर सुरेंद्र सिंह व उनकी टीम ने मई माह में 12 मोबाइल फोन की बरामदगी की है।

राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए बैंच का गठन

सिरसा। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण व हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से न्यायालय परिसर सिरसा, डबवाली व ऐलनाबाद में आगामी 12 जुलाई को राष्ट्रीय लोक अदालत आयोजित की जाएगी। लोक अदालत के सफल आयोजन के लिए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा छह बैंच का गठन किया गया। जिला विधिक प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश कुमार ने बताया कि न्यायालय परिसर सिरसा में अतिरिक्त प्रिंसिपल जज फैमिली कोर्ट सुमित गर्ग, अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नवजीत कालड़ा आदि मामलों की सुनवाई करेंगे।

पर्यावरण दिवस पर विशेष: देश-विदेश घूमकर पर्यावरण की अलख जगा रहे रणजीत सिंह टक्कर

समाजसेवी रणजीत सिंह टक्कर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

स्कूल-कालेजों में विद्यार्थियों को पौधरोपण के लिए कर रहे हैं प्रेरित

बचपन से ही समाजसेवा में योगदान देने वाले समाजसेवी रणजीत सिंह टक्कर समाजसेवा के साथ पर्यावरण के क्षेत्र में भी अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं पिछले कई वर्षों से सिरसा में स्कूल कॉलेज, पुलिस व अन्य विभागों, शहर में अनेक स्थानो, पार्कों आदि में पौधरोपण कर लोगों को भी पौधरोपण करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। काबिलेगौर है कि वर्ष 2018 में रणजीत सिंह टक्कर ने अपनी स्व. माता संत कौर टक्कर, पिता गोपाल सिंह टक्कर व शहीदों, सिख गुरुयों की समृति में पौधरोपण अभियान चलाकर देश भर में भी पौधरोपण करके लोगों के पौधरोपण करने के साथ समाजसेवी कार्यों में योगदान के लिए प्रेरित कर चुके हैं। रणजीत सिंह टक्कर देश में अनेकों स्कूल कॉलेज व कई यूनिवर्सिटी के साथ अनेकों राष्ट्रीय युवा शिवरों में पौधरोपण कर व स्वच्छता अभियान में भाग ले कर लोगों को पौधरोपण व स्वच्छता के लिए प्रेरित कर चुके हैं। समाजसेवी रणजीत टक्कर देश में ही नहीं विदेशों में भी पर्यावरण की अलख जगा चुके हैं।

गांवों को निर्मल ग्राम बनाने में किया सहयोग

रणजीत सिंह ने वर्ष 2007 मं सरकार व सिरसा प्रशासन द्वारा चलाए गए स्वच्छता अभियान में होनारियम बेसिस पर भाग लेकर सिरसा जिला के गांवों में अभियान चलाकर घरों में शौचालय का निर्माण करने, व्यक्तिगत स्वछता, घर की स्वच्छता, घर के आस पास की स्वछता रखने, पानी के बचाव के लिए सोखता गड्ढे बनाने, कूड़े का उचित निपटान, गोबर से आर्गेनिक खाद आदि के लिए प्रेरित कर गांवों को निर्मल ग्राम बनाने में सहयोग किया। इस दौरान लगभग 3 साल गांवों में जाकर स्वछता की अलख जगाई। रणजीत सिंह स्वच्छ भारत मिशन में भी सहयोग कर रहे हैं व स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों को भी स्वछता रखने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

सातवीं बार सिरे चढ़ी बैठक, विकास कार्यों पर खर्च होंगे 14.88 करोड़ रुपये

17 में से 9 पार्षदों की गैरमौजूदगी में रतिया नपा का 27 करोड़ 88 लाख का बजट पास

गैरहाजिर पार्षदों ने कहा, जब तक तीन सालों में लगाए गए टेंडरों का पूरा रिकॉर्ड नहीं दिया जाता, तब तक बैठक में नहीं लेंगे भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

रतिया। बजट बैठक में मौजूद प्रधान, पार्षद व अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

आखिरकार बुधवार सुबह नगर पालिका प्रधान व पार्षदों की सातवीं बार हुई बजट बैठक में नगर पालिका का 27 करोड़ 88 लाख रुपए का बजट पास हुआ। बजट बैठक की अध्यक्षता नगर पालिका प्रधान प्रीति खन्ना ने की। नगर पालिका प्रधान व कुल 17 पार्षदों में से बुधवार को हुई बैठक में नगर पालिका उप प्रधान जोगिंदर नंदा व 7 अन्य पार्षद पहुंचे जिन्होंने बजट प्रस्ताव का समर्थन किया। कोरम पूरा होने पर नगरपालिका सचिव शुभम कुमार ने नगर पालिका के 27 करोड़ 88 लाख रुपए के बजट पास होने की घोषणा की। दूसरी ओर बजट का विरोध कर रहे अन्य 9 पार्षद बजट बैठक में नहीं पहुंचे और उन्होंने नगर पालिका कार्यालय के प्रांगण में पहुंचकर बजट बैठक का विरोध करते हुए कहा कि जब तक उन्हें पिछले बजट का लेखा-जोखा नहीं दिया जाता तथा पिछले तीन सालों में लगाए गए टेंडरों का पूरा रिकॉर्ड नहीं दिया जाता तब तक वह नगर पालिका बैठक में भाग नहीं लेंगे।

बुधवार को हुई बैठक में नगर पालिका प्रधान प्रीति खन्ना, उप प्रधान जोगिंदर नंदा, पार्षद सुमन सैनी, रेखा शर्मा, वीरपाल कौर ,हरबंस कौर, जसविंद कौर, हैप्पी सैनी ,धीरज जिंदल बैठक में पहुंचे। प्रधान व 8 पार्षदों के साथ कोरम पूरा होते ही नगर पालिका सचिव ने बैठक को शुरू करवा दिया। बैठक में बजट पास करने का प्रस्ताव रखा गया, जिस बैठक में मौजूद सभी सदस्यों ने हाथ खड़े कर सहमति देते हुए बजट पास करने की घोषणा कर दी। नगर पालिका सचिव शुभम कुमार ने बताया कि बुधवार को बजट बैठक में प्रधान व अन्य 8 पार्षद सहित 9 सदस्य पहुंचे और कोरम पूरा होते ही बैठक को शुरू किया गया। जहां बैठक में मौजूद सभी पार्षदों ने हाथ उठाकर बजट पास करने की सहमति दी सचिव ने बताया कि 27 करोड़ 88 लाख का बजट पास किया गया है जिनमें से 14 करोड़ 88 लाख रुपए शहर के वार्डों के विकास पर खर्च किए जाएंगे।

छह बार हो चुकी मीटिंग एसडीएम भी कर चुके प्रयास

नगर पालिका का बजट पार्षदों की गुटबाजी के कारण पिछले कई महीनो से पास नहीं हो रहा नगर पालिका अधिकारी द्वारा बजट पास करने के लिए पहले भी 6 बार नगर पार्षदों की मीटिंग बुलाई जा चुकी बल्कि एक बार एसडीएम सुरेश कुमार की अध्यक्षता में भी बैठक बुलाई गई थी। लेकिन पार्षदों की आपसी गुटबाजी के कारण बजट पास नहीं हो पा रहा और आज बुधवार को सातवीं बार मीटिंग बुलाई गई थी।

अविश्वास प्रस्ताव के बाद पहली बार हुई थी बैठक

पार्षदों की आपसी गुटबाजी के चलते इससे पहले नगर पालिका के प्रधान व उप प्रधान के खिलाफ 14 पार्षदों द्वारा अविश्वास प्रस्ताव का नोटिस दिया गया था लेकिन 22 मई को जब अविश्वास प्रस्ताव हुआ तो उसमें पार्षद बंट गए और मात्र 11 ही पार्षद अविश्वास प्रस्ताव पर पहुंच पाए थे। जिस कारण अविश्वास प्रस्ताव प्रशासन द्वारा रद्द कर दिया गया था। अविश्वास प्रस्ताव रद्द होने के बाद पहली बार नगर पालिका प्रशासन द्वारा बजट पास करने के लिए मीटिंग बुलाई गई, जिसमें प्रधान व उप प्रधान पक्ष पार्षदों के साथ 2 अन्य पार्षदों के आने के बाद प्रधान पक्ष के पास कोरम पूरा हुआ और आखिरकार सातवी बैठक में बजट पास किया गया।

मई माह में पुलिस की कार्रवाई

ट्रैफिक नियमों के उल्लघंन पर 10,516 वाहनों के काटे चालान

- पुलिस ने वाहनों के चालान काट कर वसूले करीब 3 करोड़ 35 लाख रुपये का जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पुलिस अधीक्षक सिरसा के निर्देशानुसार जिला पुलिस व ट्रैफिक थाना पुलिस ने यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ ताबड़तोड़ कार्रवाई की है। इस अभियान के तहत बीते मई माह में ट्रैफिक नियमों की उल्लघंना करने वाले 10 हजार 516 वाहनों के चालान कर उनसे करीब 3 करोड़ 35 लाख का जुर्माना वसुल कर सरकारी राजस्व कोष में जमा करवाया गया है। पुलिस ने ट्रैफिक नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान तहत बिना नंबर प्लेट, प्रेशर हॉर्न, ट्रिपल राइडिंग, बिना हेलमेट और मॉडिफाइड वाहनों तथा शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है। सिरसा पुलिस ने सडक़ों पर यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ सख्ती से निपटने की योजनाबद्ध तरीके से काम कर रही यदि भविष्य मे नए नियमों के तहत वाहन चालकों द्वारा ट्रैफिक नियमों की अनदेखी की जाती है तो उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने के निर्देश दिए है। जिला पुलिस का मुख्य उद्देश्य ट्रैफिक नियमों की पालन सुनिश्चित करवाना है ताकि सडक़ दुर्घटनाओं रोका जा सकें।

सीसीटीवी के जरिए रखी जा रही वाहनों पर नजर

जिला पुलिस द्वारा मई माह में विशेष अभियान चलाकर ट्रैफिक नियमों की अवहेलना कर नो पार्किंग जोन में खड़ी गाड़ियों, सडक़ों पर यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहनों और नशे में गाड़ी चलाने वालों के खिलाफ भी कार्रवाई करता है। जिला पुलिस द्वारा ट्रैफिक कंट्रोल रूम से सीसीटीवी कैमरों के जरिए भी वाहनों पर नजर रखी जाती है और उल्लंघन करने वाले वाहनों का चालान किया जा रहा है। कार में ब्लैक फिल्म लगाकर तथा बुलेट बाइक से पटाखा छोड़ कर हुडदंगबाजी कर ट्रैफिक नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है।

इंसाफ नहीं मिला तो राष्ट्रपति से मांगूंगी इच्छा मृत्यु: सतबीर कौर

- गुरसेवक हत्याकांड में पीड़ित पक्ष ने पुलिस पर लगाए आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए मृतक की बहन सतबीर कौर। फोटो : हरिभूमि

अप्रैल माह में गांव मसीतां में हुए गुरसेवक हत्याकांड के मामले में मृतक की बहन सतबीर कौर बुधवार की सुबह सिरसा में मीडिया से रू-ब-रू होते हुए डबवाली पुलिस पर गंभीर आरोप लगाए।

सतबीर कौर ने कहा कि डबवाली पुलिस लगातार इस हत्याकांड के मुख्य सरगना संजय कटारिया को गिरफ्तार करने की बजाय बचाने में जुटी हुई है। उन्होंने कहा कि अगर पुलिस ने मुख्य साजिशकर्ता संजय कटारिया को गिरफ्तार नहीं करती और इस मामले में परिवार को इंसाफ नहीं मिला तो वह राष्ट्रपति से इच्छा मृत्यु की मांग करेगी। सतबीर कौर ने कहा कि अप्रैल माह में उसके भाई गुरसेवक को संजय कटारिया ने अपने गुर्गों के साथ मिलकर एक साजिश के तहत गोली मारकर मौत के घाट उतार दिया। इस मामले में संजय कटारिया सहित चार लोगों के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई, लेकिन पुलिस ने एफआईआर में नाम होने के बाद भी अभी तक संजय कटारिया को गिरफ्तार नहीं किया है। बार-बार वे डबवाली एसपी से लेकर आईजी रेंज हिसार, डीजीपी हरियाणा से भी मिलकर इस मामले से अवगत करवा चुकी हैं, लेकिन अभी तक पुलिस की ओर से संजय कटारिया की गिरफ्तारी को लेकर ठोस कार्रवाई नहीं की जा रही है।

हेरोइन तस्करी मामले में पंजाब से नशा सप्लायर गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस ने नशा तस्करी के मामले में पंजाब से एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान रमन सिंह उर्फ रमनदीप पुत्र काकण सिंह निवासी मुहार खेवा फाजिल्का, हाल सलेम शाह फाजिल्का के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 1 जून 2025 को एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया था। एवीटी स्टाफ फतेहाबाद पुलिस की टीम सहायक उप निरीक्षक रामकिशन के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली थी कि हरजितेन्द्र सिंह उर्फ राजू पुत्र सतनाम सिंह निवासी खूनन मादक पदार्थ की तस्करी में लिप्त है और आज किसी स्थान पर हेरोइन की सप्लाई करने वाला है। इस सूचना पर पुलिस ने गांव खुम्बर के पास नाकाबंदी कर वाहनों की चैकिंग शुरू कर दी।

सरपंच, तहसीलदार व बीडीपीओ पर मिलीभगत के लगाए आरोप

- पंचायती जमीन पर अवैध कब्जे छुड़ाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रानियां

गांव नथोर निवासी सुभाष चंद्र ने गांव के सरपंच, तहसीलदार व बीडीपीओ पर मिलीभगत के आरोप लगाए हैं। शिकायतकर्ता ने बताया कि गांव नथोर के अंदर करीब 100 से ज्यादा परिवारों ने पंचायती जमीन पर अवैध कब्जा किया हुआ है और पंचायत व पंचायती राज विभाग इस मामले कर कोई कार्रवाई नहीं कर रहा। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाते हुए कहा कि इससे पहले भी जितने सरपंच बने हैं सबने अपने-अपने चहेतों को पंचायती जमीन पर कब्जा करवा कर फायदा पहुंचाया है। पंचायती जमीन पर कब्जा होने की वजह से गांव में कोई भी सरकारी सुविधा नहीं मिल पा रही है। पिछले दिनों गांव में पशु अस्पताल मंजूर हुआ था लेकिन गांव में पंचायती जमीन खाली न होने की वजह से नहीं पशु अस्पताल बनने से रह गया। शिकायतकर्ता सुभाष ने बताया कि उसने करीब डेढ़ साल पहले सीएम विंडो में शिकायत दी थी लेकिन अभी तक भी उस पर कोई कार्रवाई नहीं की गई। जिसके बाद उसने डीसी सिरसा से मिलकर कार्रवाई की गुहार लगाई तो उन्होंने उसी समय डीडीपीओ को लेटर जारी किया, लेकिन आज 3 महीने बीत जाने के बाद भी कोई कार्रवाई नहीं हुई। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि सरपंच, तहसीलदार और बीडीपीओ सब मिले हुए हैं और राजनीतिक दबाव में काम कर रहे हैं। उन्होंने डीसी सिरसा से इस मामले में कार्रवाई करने की और पंचायती जमीन से कब्जा छुड़ाने की मांग की।

अवैध कब्जा रखने वालों पर होगी कार्रवाई

इस संबंध में बीडीपीओ सार्थक श्रीवास्तव ने बताया कि पिछले दोनों जमीन की पैमाइश के लिए टीम गांव नथोर में गई थी लेकिन शिकायतकर्ता ने करीब 100 घरों की जमीन की पैमाइश के लिए अर्जी लगा दी। अगली पैमाइश शिकायत के आधार पर की जाएगी और गांव में अगर किसी ने अवैध कब्जा कर रखा है उन पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

कॉ-आप्रेटिव बैंक के स्थापना अधिकारी पर वेलफेयर फंड की राशि के गबन का आरोप

- सेवानिवृत एसए ने सीएम विंडो व डीसी को दी शिकायत, जांच कर दोषियों पर कार्रवाई की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

कॉ-आप्रेटिव बैंक फतेहाबाद के रिटायर्ड कर्मचारी ने बैंक के स्थापना अधिकारी पर कर्मचारियों के वेलफेयर फंड की राशि में गबन करने और रिश्वत लेकर इसे अपने चहेते कर्मचारियों में बांटने का आरोप लगाया है।

इस मामले में बैंक के सेवानिवृत एसए हरजितेन्द्र सिंह ने बैंक के सहायक प्रबंधक व जांच अधिकारी के अलावा सीएम विंडो में शिकायत देकर जांच की मांग की वहीं उपायुक्त को भी इस बारे शिकायत सौंपकर अधिकारी के खिलाफ कार्रवाई करने और रिटायर्ड कर्मचारियों को उनका पैसा वापस दिलवाने की मांग की है।

कर्मियों में रोष

सीएम विंडो में दी शिकायत में सेवानिवृत एसए हरजितेन्द्र सिंह ने कहा है कि बैंक में कर्मचारियों के लिए वेलफेयर फंड बनाया गया था। इसमें बैंक कर्मचारियों के वेतन से हर माह एक निर्धारित राशि काटकर फंड में जमा करवाई जाती थी। रिटायरमेंट के बाद वेलफेयर फंड से कर्मचारियों से एक तय राशि का भुगतान किया जाता था लेकिन बाद में इस फंड कर बंद कर लिया जबकि इसमें बैंक कर्मचारियों का काफी पैसा जमा था। सेवानिवृत एसए हरजितेन्द्र सिंह ने आरोप लगाया कि बैंक के स्थापना अधिकारी ने वेलफेयर फंड में जमा राशि का गबन करके इसे सेवानिवृत कर्मचारियों को देने की बजाय बैंक में कार्यरत कर्मचारियों से रिश्वत लेकर उनमें बांट दिया। जिन कर्मचारियों के वेतन से हर माह पैसे काटे गए थे, रिटायरमेंट पर उन्हें कुछ नहीं दिया गया जिससे इन कर्मचारियों में काफी रोष है।

समाधान उपायुक्त मनदीप कौर ने स्थानांतरित करने के दिए आदेश

जिला पुस्तकालय शिफ्टिंग विवाद: अब बाल भवन मे शिफ्ट होंगी लाइब्रेरी

मांग को लेकर लाइब्रेरी बचाओ संघर्ष समिति के प्रतिनिधियों ने डीसी से की मुलाकात

सुरेंद्र असिजा ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। उपायुक्त से मिलकर अपनी मांग बताते लाइब्रेरी बचाओ संघर्ष समिति के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

जिला पुस्तकालय स्थानांतरण के मुद्दे को लेकर बुधवार को लाइब्रेरी बचाओ संघर्ष समिति के बैनर तले जिला उपायुक्त से मिले।जिसमें शहर की विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि, पाठकगण, पुस्तकालय के सदस्य छात्र, छात्राएं, प्रबुद्ध नागरिक शामिल थे। संघर्ष समिति के प्रतिनिधि मंडल का नेतृत्व संयोजक पार्षद मोहन लाल नारंग व सह संयोजक हरदीप सिंह ने किया। उधर उपायुक्त मनदीप कौर ने देर शाम को जिला पुस्तकालय को बाल भवन स्थित गोपी राम सर्राफ चिल्ड्रन लाइब्रेरी में स्थानांतरित करने के आदेश दिए ।

समिति ने उपायुक्त मनदीप कौर को अनुरोध किया कि जिला पुस्तकालय का नया बस स्टैंड पर स्थानांतरण किसी भी दृष्टि से उचित नहीं है। क्योंकि बस स्टैंड शहर से दूर तथा असुरक्षित है। क्योंकि बच्चे देर रात तक पढ़ते हैं। उन्होंने मांग की कि जिला पुस्तकालय शहर के मध्य किसी अनुकूल भवन में अस्थाई रूप से बनाए ,जिसमें किताबों का उचित रखरखाव हो सके और विद्यार्थियों, पाठकों को पढ़ने का अनुकूल माहौल मिल संघर्ष समिति के सदस्यों ने अपना पक्ष रखते हुए उपायुक्त महादेव को सुझाव दिया की पंचायत भवन या पपीहा टूरिस्ट कांप्लेक्स में अस्थाई रूप से लाइब्रेरी शिफ्ट की जाए। डीसी ने आश्वासन दिया कि आज की तारीख में आपके सुझावों व अन्य विकल्पों पर विचार करते हुए विद्यार्थियों व पाठकों के हित में लाइब्रेरी शहर के मध्य में शिफ्ट करने का निर्णय लिया जाएगा। प्रतिनिधि मंडल में रोटरी क्लब के गवर्नर एडवोकेट गुलबहार सिंह, एडवोकेट संत कुमार टुटेजा, एडवोकेट सुशील बिश्नोई, एडवोकेट कमलेश वशिष्ठ, एडवोकेट राजेंद्र कुकडेजा, संजीव गेरा, नागरिक अधिकार वंश के संयोजक राजीव सेतिया, पार्षद योगी हंस राज , विजय सहारण, किसान मोर्चा से कल्याण सिंह, गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सचिव महेंद्र सिंह वाधवा आदि मौजूद रहे।

क्या कहती हैं उपायुक्त

उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि प्रशासन ने पुस्तकालय को अस्थाई तौर पर बाल भवन मे स्थित गोपी राम सर्राफ चिल्ड्रन लाइब्रेरी में जिला पुस्तकालय स्थानांतरित करने का फैसला किया है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन की ओर से राज्य सरकार को जिला पुस्तकालय के भवन के लिए जगह के लिए पत्र भेज रखा है। नए भवन में आधुनिक डिजिटल लाइब्रेरी की स्थापना की जाएगी।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लगभग एक जैसे होते हैं कोरोना-फ्लू के लक्षण

पिछले कुछ समय से कोरोना के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कृपया बताएं कि ऐसे में हम सामान्य फ्लू और कोविड के बीच अंतर कैसे पहचानें? कोविड से बचे रहने के लिए हम क्या सावधानियां बरतें?

-जीतन, रोहतक

आप कोरोना को लेकर अवेयर हैं, यह अच्छी बात है। लेकिन कोरोना और फ्लू के लक्षण लगभग एक ही जैसे होते हैं, इसलिए कोरोना की जांच करने के बाद ही इसकी पहचान हो पाती है। इससे बचने के लिए, आप रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं यानी, विटामिन-सी वाले फल अधिक खाएं। इसके साथ ही भीड़-भाड़ वाले स्थान में जाएं तो मास्क लगाकर जाएं। हालांकि कई एक्सपर्ट डॉक्टर्स के अनुसार इस बार कोरोना से घबराने की जरूरत नहीं है। फिर भी जरूरी सावधानियां आपको बरतनी चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरा गला हमेशा सूखता रहता है, जबकि मैं पर्याप्त मात्रा में पानी पीता हूं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरी ये प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-सार्थक, रायपुर

आपका गला धूप में निकलने पर सूखता है या घर में ठंडे में रहने में भी सूखता है? धूप में रहने पर गला सूखना कोई चिंता की बात नहीं है। हालांकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है इसलिए जैसे ही शरीर में पानी की कमी होती है तो गला सूखने लगता है। अगर इसके साथ और भी कोई समस्या नहीं है तो आप चिंता ना करें, बस पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मैं स्मोकिंग की लत से परेशान हूं। कई बार कोशिश की, लेकिन मेरी यह लत पूरी तरह से छूट नहीं पा रही है। प्लीज बताएं कि मैं इस आदत से कैसे छुटकारा पाऊं?

-सिद्धांत, बिलासपुर

स्मोकिंग की लत अपने आप छोड़ पाना मुश्किल है, इसीलिए आपको किसी ऐसे सेंटर से संपर्क करना चाहिए, जहां नशा छुड़ाया जाता हो। यह काम डॉक्टरों की देख-रेख में हो सकता है। क्योंकि स्मोकिंग से बॉडी में एक तरह का केमिकल बनता है और जब आप नहीं पीते तो यह परेशानी शुरू हो जाती है। लेकिन ऐसे सेंटरों में इस तरह की दवाई दी जाती है, जिससे स्मोकिंग किए बगैर स्मोकिंग जैसा केमिकल बॉडी को मिलता है और इस दवा की डोज धीरे-धीरे कम कर दी जाती है, जिससे वह आदत छूट जाती है।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। हर रोज सुबह सोकर उठने पर मेरे बदन और खासकर ज्वाइंट्स में जकड़न महसूस होती है। थोड़ी देर मूवमेंट करने के बाद यह अपने-आप ठीक हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, भोपाल

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या शुरू हो जाती है। क्योंकि आप जब सोकर उठते हैं तो आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से रेस्ट में होती हैं, इसलिए अकड़न जैसा महसूस होता है। लेकिन जब आप एक्टिव होना शुरू होते हैं तो परेशानी दूर हो जाती है। इसके लिए, एक उपाय जरूर करें कि आप नियमित रूप से सुबह और शाम एक्सरसाइज करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत खराब लगते हैं। मार्केट में मिलने वाले कई तरह के प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। कृपया ब्लैक हेड्स दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-मयंक, दुर्ग

ब्लैक हेड्स के लिए आप बाजार में उपलब्ध क्रीम का प्रयोग ना करें। यह आपकी स्किन के लिए और नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर होगा कि आप एक बार स्किन स्पेशलिस्ट से मिल लें। वह आपको कुछ ट्रीटमेंट सजेस्ट करेंगे, जिसके अनुसार आप ट्रीटमेंट शुरू करें। उससे राहत मिलेगी। बगैर डॉक्टर के संपर्क के किसी तरह की क्रीम का इस्तेमाल न करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. श्रेय जैन
न्यूरो सर्जन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

ऐसे पनपता है ब्रेन ट्यूमरः जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य-अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है ब्रेन ट्यूमर। अमेरिका के येल विश्वविद्यालय में कैंसर के संदर्भ में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते। कैंसर युक्त ब्रेन ट्यूमर तमाम प्रकार के होते हैं, जो मस्तिष्क के किसी भी भाग में हो सकते हैं।

दो प्रकार के ब्रेन ट्यूमरः मस्तिष्क स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमरः जो ब्रेन ट्यूमर, मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

क्या हैं कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-विकिरण (रेडिएशन) युक्त माहौल में रहना। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

प्रमुख लक्षण

सिरदर्दः सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ, पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना।

स्पेशलः वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे, 8 जून

यह बेहद चिंता का विषय है कि 40 हजार से अधिक ब्रेन ट्यूमर के नए मामले प्रतिवर्ष भारत में दर्ज हो रहे हैं। इसके होने के कारणों को पूरी तरह रोकना तो अभी संभव नहीं है। लेकिन अगर समय रहते इसकी डायग्नोसिस कर ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए तो इसे रिमूव किया जा सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

ब्रेन ट्यूमर सही समय पर डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट है जरूरी

बोलने में दिक्कतः किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत।

दौरे पड़नाः ट्यूमर दिमाग की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी रोग जैसे दौरे पड़ते हैं।

नजर कमजोर होनाः नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। इनके अलावा याददाश्त कमजोर होना, पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना, हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना, शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना, स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना शामिल हैं।

ऐसी होती है डायग्नोसिस

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): यह आधुनिक और विशिष्ट एमआरआई है। फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन) की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरीः जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है। ट्यूमर हटाने के इस ऑपरेशन को क्रेनियोटॉमी कहा जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रियाः ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपीः इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज (फोकस्ड या टारगेटेड) होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड यानी ऐसी रेडिएशन थेरेपी, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आस-पास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

गामा नाइफः एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर गामा नाइफ से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपीः अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपीः कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। प्रोटॉन बीम रेडिएशन थेरेपी के अंतर्गत ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपीः इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

क्या संभव है बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि स्वास्थ्यकर जीवनशैली- जैसे नियमित व्यायाम और उचित, पौष्टिक खान-पान, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखा जा सकता है। ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होती हैं। हां लेकिन सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स को परोक्ष रूप से हेल्दी जीवनशैली अपनाकर रोका जा सकता है। जैसे लंग्स के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है। अब अगर कोई शख्स धूम्रपान की लत से दूर है, तो उसे लंग्स कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज कर लिवर कैंसर से बचाव किया जा सकता है। सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स वे होते हैं, जो शरीर के अन्य भागों में होने वाले कैंसरों- जैसे फेफड़ों, लिवर, किडनी और ब्रेस्ट आदि के जरिए कालांतर में मस्तिष्क में ब्रेन ट्यूमर के रूप में पनपते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमरः मिथ और फैक्ट

मिथः तमाम लोगों का मानना है कि सेल फोन या मोबाइल फोन का इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बनता है।

तथ्यः यूके के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण और वातावरण में रहना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

मिथः तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

तथ्यः इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध, अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथः युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता है।

तथ्यः ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। यहां तक कि नवजात शिशु या छोटे बच्चों में भी ब्रेन ट्यूमर के मामले सामने आते हैं।

मिथः उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ते हैं।

तथ्यः ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1% से कम होता है।

फिटनेस फंडा / विपिन हीरो

फिटनेस से कॉन्फिडेंस बढ़ता है

हाल ही में एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भाभीजी घर पर हैं' में मलखान सिंह के रोल में विपिन हीरो ने एंट्री की है। वे एक्टिंग पर फोकस करने के साथ अपनी फिटनेस का भी ध्यान रखते हैं। विपिन का फिटनेस फंडा, जानिए उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस का महत्वः मेरे लिए फिटनेस सिर्फ अच्छा दिखने का जरिया नहीं है, बल्कि यह एनर्जी, कॉन्फिडेंस और पॉजिटिव सोच का एक मजबूत स्रोत है। जब आप फिट होते हैं तो आपके शरीर में एनर्जी का एक अलग ही लेवल होता है, जिससे दिनभर की जिम्मेदारियों और चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है। फिटनेस से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। जब आप खुद को शारीरिक रूप से अच्छा महसूस करते हैं, तो वह आत्मविश्वास आपके काम, रिश्तों और हर पहलू में झलकता है।

मेरा डाइट प्लानः मैं सादा, संतुलित और पौष्टिक खाना पसंद करता हूं। मेरी सुबह की शुरुआत गुनगुने नीबू पानी से होती है, जिससे शरीर डिटॉक्स होता है और दिनभर फ्रेशनेस बनी रहती है। इसके बाद नाश्ते में ओट्स या अंडे लेता हूं। कुछ हल्का लेकिन एनर्जेटिक फूड, ताकि शूटिंग के लिए ऊर्जा बनी रहे। चूंकि शो की शूटिंग कई घंटों तक चलती है, इसलिए मैं अपना लंच साथ लेकर ही सेट पर जाता हूं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मैं जंक फूड से दूर रहूं और अपनी डाइट में कोई समझौता न करूं। लंच में दाल, चावल, सब्जी और सलाद शामिल होता है। ये शरीर को जरूरी पोषण देते हैं। रात का खाना मैं हल्का ही लेता हूं- जैसे सूप, ग्रिल्ड वेजिटेबल्स या चिकन, ताकि नींद अच्छी आए और अगला दिन एनर्जेटिक शुरू हो। मैं चीनी और जंक फूड से दूरी बनाकर रखता हूं, क्योंकि ये इंस्टेंट एनर्जी तो देते हैं, लेकिन बाद में शरीर को थका देते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीनः फिलहाल शूटिंग में मेरा काफी समय निकल जाता है फिर भी मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन जिम जरूर जाता हूं। कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और कभी-कभी योगा भी करता हूं। जब शूटिंग बहुत लंबी चलती है, तो सेट पर ही ब्रेक में स्ट्रेचिंग या वॉक कर लेता हूं। मेरे लिए वर्कआउट किसी टास्क की तरह नहीं बल्कि रिचार्ज होने का जरिया है। चाहे शूट कितना भी लंबा हो, मैं 30-45 मिनट का समय निकाल ही लेता हूं।

मेंटल हेल्थः मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं मेडिटेशन करता हूं, किताबें पढ़ता हूं और म्यूजिक सुनता हूं। कभी-कभी दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताकर खुद को रिचार्ज करता हूं। मानसिक शांति उतनी ही जरूरी है, जितनी फिजिकल फिटनेस।

पाठकों को सलाहः कंसिसटेंसी इज द की- यह सिर्फ एक कहावत नहीं, बल्कि एक जीवन मंत्र है। किसी भी अच्छी आदत को अपनाने और उसे बनाए रखने के लिए निरंतरता सबसे जरूरी है। शुरुआत में बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती, बस छोटे-छोटे कदम काफी होते हैं। जैसे लिफ्ट की जगह सीढ़ियां चढ़ना और खाने में तली-भुनी चीजों की जगह हेल्दी विकल्प चुनना। ये छोटे स्टेप्स धीरे-धीरे आपकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाते हैं और बड़ा बदलाव लाते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

आज वर्ल्ड एंवॉयरनमेंट डे है। इस वर्ष की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है। ऐसे में आपको जरूर पता होना चाहिए कि प्लास्टिक के बर्तन में खाना हमारी हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है?

हेल्थ के लिए हार्मफुल प्लास्टिक के बर्तन में खाना

आजकल लगभग हर घर में प्लास्टिक के बर्तन इस्तेमाल हो रहे हैं। चाय पीने से लेकर खाना खाने तक में प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक का यूज हमारी सेहत पर कितना खराब असर डाल सकता है?

क्या कहती है स्टडीः हाल ही में साइंस डायरेक्ट डॉट कॉम में प्रकाशित एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि प्लास्टिक के डिब्बे में खाना खाने से हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार प्लास्टिक के बर्तन पेट के लिए जहर की तरह होते हैं। प्लास्टिक के डिब्बों में रखा खाना खाने से छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण खाने में मिल जाते हैं और हमारे पाचक अंगों तक पहुंच जाते हैं। पेट में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी हो सकता है।

किस तरह है खतरनाकः प्लास्टिक को बनाने के लिए बीपीए का इस्तेमाल किया जाता है। बीपीए से बने कंटेनरों में खाना गर्म करके खाने से भोजन में बीपीए का स्तर बढ़ जाता है और यह बड़ी मात्रा में शरीर के लिए जहरीला हो सकता है। बीपीए से शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन असंतुलित हो सकता है, जिसके कारण मूड में बदलाव, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, ऑयली स्किन, नींद न आना, तनाव, चिड़चिड़ापन, चिंता, कैंसर डिजीज होने का खतरा भी रहता है। इसकी वजह से महिलाओं को इंफर्टिलिटी की शिकायत हो सकती है। लंबे समय तक बच्चों को प्लास्टिक प्लेट में खाना खिलाने से बच्चों की इम्यूनिटी भी वीक हो सकती है। इसके अलावा अगर गर्भवती महिलाएं प्लास्टिक बर्तनों का लंबे समय तक इस्तेमाल करती हैं तो इससे होने वाले बच्चे के जन्म में भी विकार हो सकता है।

रखें ध्यानः माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन में खाना गरम करने से कैंसर पैदा करने वाले केमिकल्स खाने में मिल जाते हैं। इसलिए माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसी तरह पानी की बोतल को भी गर्म होने से बचाएं। प्लास्टिक की बोतलों में पानी ना पीएं इससे भी कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही प्लास्टिक की बोतल का बार-बार इस्तेमाल भी ना करें। खाने के सामान रखने के लिए केवल कांच या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर ही चुनें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करने से बचें। यह बहुत हार्मफुल हो सकता है। *

(सीनियर फिजिशियन डॉ. जे. के. गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

हृदय रोग का खतरा

प्लास्टिक के बर्तनों में गरम खाना रखने से माइक्रोप्लास्टिक निकलता है, जो खाए जाने वाले भोजन में मिल जाता है और फिर आंतों में पहुंच जाता है। इससे आंतों की परत को नुकसान पहुंचता है, जिससे आंतों में समस्या हो सकती है।

हानिकारक कोशिकाओं के रक्त में प्रवेश करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो शरीर के सर्कुलेशन सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

इन दिनों गर्मी के मौसम में अधिकांश लोग आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक या कोई और ठंडी डिशेज खाते-पीते हैं। लेकिन कुछ लोगों को इससे सिर या कनपटी में दर्द होने लगता है। ऐसा क्यों होता है और इसका समाधान क्या है, जानिए।

ठंडा खाने या पीने से हो सकता है ब्रेन फ्रीज

सजेशन

शिखर चंद जैन

कई लोगों को ठंडी चीजें खाने या पीने से सिर या कनपटी में दर्द होता है। इसे ब्रेन फ्रीज कहते हैं। ब्रेन फ्रीज सिर के अगले हिस्से में होने वाला एक अल्पकालिक लेकिन तीव्र दर्द है। यह तब होता है, जब आप कुछ बहुत ठंडा खाते-पीते हैं या तीव्र ठंडक के वातावरण में सांस लेते हैं। इसे 'आइसक्रीम हेडेक' भी कहा जाता है क्योंकि यह अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थों, जैसे जमे हुए खाद्य पदार्थों के कारण होता है।

क्या है ब्रेन फ्रीजः डॉक्टर्स ने ब्रेन फ्रीज को कोल्ड स्टीम्युलेटेड सिरदर्द के रूप में वर्गीकृत किया है। इसे मेडिकल भाषा में स्फेनोपैलेटिन गैंग्लियोन्यूरलगिया कहा जाता है। इसमें आपके माथे और कनपटियों में अचानक दर्द होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मुंह में तालू पर अत्यधिक तापमान परिवर्तन के कारण आपकी रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और तेजी से फिर से खुल जाती हैं। यह तीव्र परिवर्तन मस्तिष्क को दर्द का संकेत भेजता है। बहुत ठंडा कुछ खाने के बाद अचानक, तीव्र सिरदर्द अकसर मस्तिष्क में रुक जाने जैसा होता है। इसीलिए ब्रेन फ्रीज शब्द का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन फ्रीज कुछ समय तक रहता है, अकसर ठंडी चीज खाना बंद करने के 10 मिनट के भीतर यह स्वतः ठीक हो जाता है। बर्फीली हवा के तापमान में रहना अपने सिर को बहुत ठंडे पानी में डुबाना इसके अलावा, माइग्रेन से पीड़ित लोगों में ब्रेन फ्रीज होने की संभावना अधिक होती है। किशोरों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 55.2% माइग्रेन पेशेंट्स में ब्रेन फ्रीज की समस्या हो सकती है, जबकि अन्य 39.6% लोगों में यह समस्या देखी गई।

ब्रेन फ्रीज के लक्षणः ब्रेन फ्रीज के लक्षणों में शामिल हैं, माथे या कनपटियों में तेज दर्द। यह किसी ठंडी चीज के तालू (मुंह की छत) पर लगने के तुरंत बाद होता। हर किसी को इस तरह का सिरदर्द नहीं होता है। 618 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 51% ने ब्रेन फ्रीज महसूस किया।

निदानः ज्यादातर मामलों में ब्रेन फ्रीज के लिए चिकित्सा की जरूरत नहीं होती, क्योंकि इसके लक्षण थोड़े समय के लिए ही रहते हैं। आप आइसक्रीम या स्मूदी को धीरे-धीरे खाने, निगलने से पहले अपने मुंह में इन्हें रखकर गर्म करने और कुछ गर्म पीने से इसके लक्षणों को रोक सकते हैं या कम कर सकते हैं। अपने मुंह के तालू को गर्म करने के लिए अपने अंगूठे को उस पर दबाएं। अंतरराष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी के अनुसार अगर आपको कुछ ठंडा खाने के बाद अचानक तेज सिरदर्द होता है और यह कुछ समय में ठीक नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सावधानीः अगर अचानक तेज सिरदर्द, ठंडी हवा, पानी या भोजन के कारण नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह कभी-कभी मेडिकल इमरजेंसी का संकेत हो सकता है। आपको हर अचानक, तीव्र सिरदर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कभी-कभी स्ट्रोक, मस्तिष्क संक्रमण या ट्यूमर जैसी चिकित्सा आपात स्थिति के चेतावनी संकेत हो सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. एल.सी. राठी और डॉ. माधव अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

होटल में संचालक की संदिग्ध हालत में मौत

टोहाना। शहर के डांगरा रोड स्थित दोस्त होटल में देर रात्रि एक व्यक्ति की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। इस बारे सूचना मिलते अलसुबह पुलिस मौके पर पहुंची तथा आगामी जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान 28 वर्षीय साहब सिंह के तौर पर हुई है जो गांव सनियाना का रहने वाला है। पुलिस ने मृतक के परिजनों के बयान पर आगामी कार्यवाही शुरु कर दी है। प्राथमिक जांच में पुलिस मौत का कारण हार्ट अटैक मान रही है।

पशु चोरी के मामले में तीसरा आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना सदर टोहाना पुलिस ने पशु चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक ओर युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान भरत उर्फ पाला पुत्र शैलेन्द्र निवासी उकलाना जिला हिसार के रूप में हुई है। आरोपी को माननीय अदालत में पेश कर हिसार जेल भेजा गया है। थाना सदर टोहाना प्रभारी ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 17 दिसम्बर 2024 को आशा राम निवासी बोस्ती की शिकायत पर केस दर्ज किया था। इस मामले में दो आरोपियों विक्की उर्फ रवि पुत्र खजांची व सुलतान उर्फ सलमान पुत्र शमशेर सिंह निवासी बाबा बूटा शाह बस्ती, राजनगर टोहाना को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। शिकायतकर्ता के अनुसार वह सुअर पालन का काम करता है।

नप अधिकारियों ने ली दुकानदारों की बैठक

फतेहाबाद। शहर में बेरोकटोक बिक रहे पॉलीथीन लिफाफों की बिक्री रोकने को लेकर नगरपरिषद अधिकारी बुधवार को एक बार फिर सक्रिय नजर आए। नगर परिषद कार्यालय में बुधवार को सिंगल यूज प्लास्टिक को लेकर पुरानी सब्जी मंडी दुकानदारों की अधिकारियों ने बैठक ली। अधिकारियों ने सिंगल यूज प्लास्टिक न बेचने के निर्देश दिए। बैठक में दुकानदारों ने दो टूक कहा कि जो नहीं बेच रहा है, उन पर सख्ती है लेकिन नई सब्जी मंडी में सबसे ज्यादा पॉलिथिन प्रयोग हो रहा है।

चोरी के मामले में दो युवकों गिरफ्तार

फतेहाबाद। अपराधियों की धरपकड़ में लगी फतेहाबाद पुलिस ने सुंदर नगर में हुई चोरी के मामले में दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवकों की पहचान हिमांशु उर्फ चम्पू निवासी अशोक नगर, वार्ड नं. 5 हाल राजपूत जीरा लेमन वाली गली फतेहाबाद व बंटी उर्फ सुखा पुत्र जग बहादुर निवासी बरसीन के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस ने इनके पास से 1100 रुपये की नकदी बरामद की है। दोनों युवक अब तक पुलिस पूछताछ में शहर में चोरी की कई वारदातों को अंजाम देने की बात कबूल चुके हैं। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी एसआई ओमप्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 21 मई को सुंदर नगर फतेहाबाद निवासी नरेश कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

'संकल्प से सिद्धि' अभियान को लेकर भाजपा की कार्यशाला आयोजित

11 सालों में मोदी के नेतृत्व में विश्व में भारत का सम्मान बढ़ा : कृष्ण बेदी

- सरकार की उपलब्धियां, नीतियों व संकल्पों को जन-जन पहुंचाने का काम किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶। फतेहाबाद

फतेहाबाद। कार्यशाला में मंचासीन भाजपा नेता। फोटो : हरिभूमि

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सरकार के 11 साल पूरे होने पर भाजपा द्वारा 'संकल्प से सिद्धि' अभियान के तहत सरकार की उपलब्धियां, नीतियों व संकल्पों को जन-जन पहुंचाने का काम किया जाएगा। इस अभियान को लेकर बुधवार को बीजेपी जिला कार्यालय में सिरसा लोकसभा की कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में कैबिनेट मंत्री एवं प्रदेश महामंत्री कृष्ण बेदी, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला व राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा ने शिकरत की। कार्यशाला के लोकसभा संयोजक के रूप में प्रदेश सचिव एवं जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य मौजूद रहे। अध्यक्षता बीजेपी के जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने की। कार्यशाला में विशेष तौर पर मुख्यमंत्री के पूर्व ओएसडी जगदीश चौपड़ा, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, पूर्व विधायक दूड़ाराम, सिरसा के जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह, डबवाली जिलाध्यक्ष रेनू शर्मा, अनुसूचित जाति निगम के चेयरमैन रविन्द्र बलियाला, चेयरमैन भारत भूषण मिढ्ढा, चेयरमैन वेद फुलां, रानियां के पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा ने भी संबोधित किया।

कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में जो कहा, वो पिछले 11 सालों में पूरा किया और उसे सिद्धि तक पहुंचाया। 2014 से पहले और 2025 तक के समय का मूल्यांकन करेंगे तो जमीन-आसमान का अंतर नजर आएगा। इन 11 सालों में भारत ने तेजी से तरक्की की है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में विश्व में भारत का सम्मान बढ़ा है। पीएम मोदी ने भारत को 2047 तक विकसित भारत बनाने का संकल्प लिया है, इस संकल्प को हम सभी को मिलकर सिद्धि तक पहुंचाना है।

सांसद सुभाष बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साकारात्मक सोच ने नए भारत को जन्म दिया है। आज का यह भारत पूरे विश्व का नेतृत्व करने की ताकत रखता है। देश और देशवासियों का आत्म निर्भर व सशक्त बनाने से लेकर देश की सैन्य शक्ति को बढ़ाने तक का सफर पीएम नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्रभक्ति के साथ किया है। हर मोर्चे पर उन्होंने राष्ट्र हित को सर्वोपरि रखा है। राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार के 11 वर्षों में आमजन की जीवन ना केवल सरल हुआ है, बल्कि सुखमयी बना है। देश व प्रदेश का इंफ्रास्ट्रक्चर मजबूत हुआ है। आज पीएम मोदी के नेतृत्व वाली केन्द्र सरकार ने देश को शानदार हाईवे, लिंक रोड से जोडकर पूरे देश को मजबूती देने का काम किया है। देश के हाइवे देखने योग्य हैं। अब सात से आठ घंटों का सफर दो से तीन घंटों में पूरा हो रहा है, यही बदलता हुआ भारत है। बीजेपी के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने अतिथियों का स्वागत किया।

ये रहे मौजूद

इस कार्यशाला में जिला परिषद चेयरपर्सन सुमन खीचड़, बीजेपी नेता राजपाल बेनीवाल, मनजीत गोस्वामी, चंद्र प्रकाश बोस्ती, अशोक जाखड़, जंगजीत हुड्डा, जगदीश शर्मा, इंद्र गांवड़ी, संजय रेवड़ी, गुलशन हंस, अमीर चंद मेहता, डॉ सुमन बजाज, श्याम बजाज, भूपेश मेहता, सतीश जग्गा, नछत्तर सिंह, भीम सिंह, पवन कालड़ा सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सिरसा। किसान को पैसे वापस लौटाते पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने पकड़ा जेब कतरा 74 हजार रुपये बरामद

- ट्रैक्टर-ट्राली में मांगी थी लिफ्ट, पीछे से काटी जेब

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सिरसा

पुलिस ने परशुराम चौक के नजदीक एक जेब कतरे को गिरफ्तार किया है। जानकारी के अनुसार परशुराम चौक से ट्रैक्टर ट्राली लेकर जा रहे किसान से लिफ्ट लेकर एक अज्ञात युवक ट्रॉली में बैठ गया और पीछे शातिराना अंदाज में किसान की जेब काट कर 74 हजार रुपये निकाल लिए और मौके के फरार हो गया। ट्रैक्टर चला रहे किसान ने स्थिति को भांपते हुए तुरंत डायल 112 पर फोन किया। डायल 112 ने तुरंत मौका पर पहुंचकर आरोपी को काबू कर लिया। आरोपी की पहचान अजय कुमार निवासी थैहड़ मोहल्ला के रूप में हुई है। पुलिस ने तुरंत प्रभाव से आरोपी को काबू कर लिया और आगामी कार्रवाई हेतु थाना शहर सिरसा में भेज दिया। शहर थाना प्रभारी ने बताया कि खारिया निवासी जगदीश पुत्र हरि सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि शहर सिरसा की परशुराम चौक से होते हुए गांव खारिया की तरफ जा रहा था इसी दौरान कोई अज्ञात युवक ने उसकी ट्रैक्टर ट्राली में लिफ्ट मांगी थी और पीछे से मेरी जेब काट कर 74 हजार रुपए निकाल लिए पीड़ित व्यक्ति की शिकायत के आधार पर थाना शहर सिरसा में अभियोग दर्ज कर आगामी कार्रवाई की जा रही है। गिरफ्तार किए गए आरोपी से 74 हजार रूपए बरामद कर मालिक को सौंपे दिए है।

मैं प्रधान बनकर नहीं, सेवादार बनकर करुंगा कार्य : झींडा

- एचएसजीपीसी के प्रधान जगदीश सिंह झींडा का रानियां में स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रानियां

सिरसा। नवनिर्वाचित प्रधान जगदीश झींडा का स्वागत करते लोग।

हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के नवनिर्वाचित प्रधान जगदीश सिंह झींडा व सचिव अंग्रेज सिंह बुधवार को रानियां पहुंचे। जगदीश झींडा अपनी नई कार्यकारिणी के साथ पूरे प्रदेश में संगत दर्शन अभियान चलाया हुआ है। रानियां पहुंचने पर संगत ने फूल-मालाएं डालकर उनका भव्य स्वागत किया। जगदीश सिंह झींडा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि मैं प्रधान बन कर नहीं बल्कि हमेशा आपका सेवादार बनकर आपकी जरूरतों को पूरा करने का काम करूंगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के संघर्ष में राणियां के लोगों द्वारा दिया गया सहयोग कभी भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि हम जल्दी ही हरियाणा के जींद में सिख यूनिवर्सिटी बनाने का काम करने वाले हैं। कामरेड स्वर्ण सिंह विर्क ने सिरसा जिले में पिछले कुछ समय से लगातार बढ़ रहे कैंसर के प्रकोप पर चिंता व्यक्त करते हुए कैंसर अस्पताल की मांग रखी तो उन्होंने इस पर बहुत जल्दी विचार करने का आश्वासन भी दिया। इस मौके पर हरियाणा गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के सदस्य बलविंदर सिंह खालसा व कुलदीप सिंह फगू आदि मौजूद रहे।

कालांवाली नप चुनाव 29 को, परिणाम 2 जुलाई को

- 9 साल बाद होने वाले चुनाव में सीधा चुना जाएगा नगरपालिका चेयरमैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कालांवाली

शहर कालांवाली के लोगों का इंतजार खत्म हो गया है। करीब 9 साल बाद 29 जून को नगरपालिका कालांवाली के चुनाव होंगे। इस बार चेयरमैन पद के लिए सीधा चुनाव होगा। राज्य चुनाव आयोग ने नगरपालिका आम चुनाव की तारीख तय कर अधिसूचना जारी कर दी है। इसके साथ ही कालांवाली में आचार संहिता भी लागू हो गई है। अधिसूचना जारी होते ही नगरपालिका चेयरमैन व पार्षद पद के उम्मीदवारों में काफी उत्साह है और वो अभी से अपने-अपने तरीके से मतदाताओं की नबज टटोलने लगे है। नगरपालिका बता दें कि प्रशासन ने गत 2 जून हो ही मतदाताओं की फाइनल सूची जारी की है। इससे पूर्व शहर कालांवाली के कुल 16 वार्डों की वार्ड बंदी का काम पूरा हो चुका है।

राज्य चुनाव आयुक्त धनपत सिंह द्वारा अधिसुचना के अनुसार चुनाव की अधिसूचना 4 जून से शुरू होगी। 10 जून से 16 जून तक सुबह 11 बजे से 3 बजे तक नांमाकन पत्र जमा करवाएं जाएंगे ओर 11 व 15 जून को अवकाश होगा। 17 जून को नामांकन पत्रों की जांच की जाएगी।

न्यूज डायरी

तलवाड़ा में बच्चों को नशे, ट्रैफिक नियमों व ऑनलाइन फ्रॉड के प्रति किया जागरूक

फतेहाबाद। जाखल थाना प्रभारी उपनिरीक्षक कुलदीप के नेतृत्व में जिला पुलिस द्वारा गांव तलवाड़ा में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्कूली बच्चों को नशे के दुष्प्रभाव, ट्रैफिक नियमों के महत्व और बढ़ते ऑनलाइन फ्रॉड से बचाव के बारे में जानकारी दी गई। यह कार्यक्रम विद्यालय परिसर में आयोजित किया गया, जिसमें पुलिस विभाग के अधिकारियों, स्कूल स्टाफ और पंचायत प्रतिनिधियों ने भाग लिया। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि वर्तमान समय में बच्चों को कम उम्र से ही नशे से दूर रहने, ट्रैफिक नियमों का पालन करने और इंटरनेट का सुरक्षित उपयोग करने के बारे में जागरूक करना आवश्यक है।

शिक्षा विभाग के निर्देश पर राजकीय कन्या स्कूल रतिया में भारतीय भाषा समर कैंप जारी

रतिया। शिक्षा विभाग हरियाणा के निर्देशानुसार राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतिया में भारतीय भाषा समर कैंप का आज दूसरा दिन था। कैंप की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई। आज की गतिविधियों में विद्यार्थियों को भारत की राजधानी दिल्ली का वर्चुअल टूर करवाया गया। दिल्ली की विभिन्न ऐतिहासिक इमारतों का तथा स्मारकों का वर्चुअल टूर करके विद्यार्थी अत्यधिक प्रसन्न नजर आए। पंजाबी भाषा अध्यापिका वीरावंती ने पंजाबी भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला व विद्यार्थियों को पंजाबी भाषा के इतिहास से परिचित करवाया। विद्यालय प्राचार्य गजानंद ने बताया कि विद्यार्थियों को विभिन्न भाषाओं से परिचित कराने के लिए इस समर कैंप का आयोजन किया गया है। इस समर कैंप में विद्यालय के 50 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कैंप का संयोजक राजेश कुमार को नियुक्त किया गया है।

सेंट जोसफ स्कूल में लाइफ स्किल्स एडवांस विषय पर कार्यशाला का किया आयोजन

टोहाना। भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल में लाईस स्किल्स एडंवास विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता स्कूल प्राचार्या मारियालीन लुईस ने की। कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में सीबीएसई रिर्सोस पर्सन प्रिया बांगा उपस्थित रही। कार्यशाला सुबह 9 बजे शुरू हुई जो सायं 5 बजे समाप्त हुई। कार्यशाला में 50 अध्यापक व अध्यापिकाओं ने भाग लिया। प्राचार्या मारियालीन लुईस ने बताया कि आजकल के दौर को देखते हुए जहां बच्चे एंजाइटी, डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं इसी को देखते हुए सीबीएसई द्वारा लाइस स्किल्स पर कार्यशाला का आयोजन किया गया ताकि अध्यापक स्वयं सीखकर फिर हर चैप्टर के अंत में बच्चों को लाइफ स्किल्स के बारे में बताए और हैप्पी लर्नर के रूप में अपना भविष्य बनाएं।

भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप : भाषा के बिना ज्ञान हासिल करना संभव नहीं: मोना पुरी

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दूकड़ा में चल रहे भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप में मुख्यातिथि के रूप में आए सीआरसी और प्राचार्य उमेद सिंह ढाका ने बताया कि विद्यालय में भारतीय भाषाओं के ज्ञान को बढ़ावा देने के लिए एक कैंप चल रहा है जिसमें सभी भाषाओं के अध्यापक विद्यार्थियों को भाषा संबंधी ज्ञान देने के लिए तरह-तरह के तरीके इस्तेमाल कर रहे हैं। प्राचार्य मोना पुरी ने बताया की इस कैंप का मुख्य विषय कला के द्वारा छात्र और छात्राओं को विभिन्न भाषाओं में देशभक्ति के गीत, वाद्य यंत्रों के नाम, नृत्य कदम, स्थानीय चित्र कला शैलियां इत्यादि को वीडियो के माध्यम से प्रस्तुत करना था। उन्होंने कहा कि अन्य भाषाएं सीखने से व्यक्ति के मस्तिष्क का विकास भी होता है। मोना पुरी ने बताया कि कैंप में विद्यार्थी और टीचर पूरे उत्साह के साथ भाग ले रहे हैं और आज नशा मुक्ति जागरूकता अभियान के तहत गांव में एक रैली भी निकाली गई।

रतिया। केदारनाथ यात्रा के लिए रवाना होता श्रद्धालुओं का जत्था। फोटो : हरिभूमि

बाबा केदारनाथ यात्रा के लिए श्री नीलकंठ महादेव कावड़ संघ का जत्था हुआ रवाना

रतिया। श्री नीलकंठ महादेव कावड़ संघ का 12 सदस्यीय दल आज बाबा केदारनाथ की यात्रा के लिए शिव चौक से रवाना हुआ। इस दल को प्राचीन हनुमान मंदिर के पुजारी पंडित मान शास्त्री, नीलकंठ महादेव कावड़ संघ के प्रधान अजय ठक्कर और पूर्व प्रधान रमन बलाना ने संयुक्त रूप से झंडी दिखाकर रवाना किया। इस धार्मिक यात्रा पर रवाना हुए दल में संघ के पूर्व चेयरमैन कमल अरोड़ा के नेतृत्व में नवनीत, राजेश, गोल्डी, अंकुश, आर्यन, रोहित, रजत, अक्षय, संदीप, मोनू व अशोक आदि सदस्य शामिल हैं। जत्थे को रवाना करते हुए प्रधान अजय ठक्कर व रमन बलाना ने कहा कि उनके संघ के सदस्य प्रतिवर्ष शिव भोले के प्राचीन ऐतिहासिक स्थल केदारनाथ की यात्रा पर जाते हैं। इसी कड़ी में यह दल आज भी रवाना हुआ है। पंडित मान शास्त्री ने कहा कि भगवान शिव की भक्ति से व्यक्ति अपने जीवन के साथ-साथ अपने समाज का कल्याण कर सकता है।। इस मौके पर केतन, शांति, सनी चिलाना, अनमोल सरदाना, मनीष मितल और ललित गर्ग भी उपस्थित थे।

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने लघु सचिवालय में लगाया टीबी जांच और एनसीडी शिविर

- कर्मचारियों का बीपी व शुगर जांच, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, जैसी बीमारियों की जांच की
- बीमारियों के बारे में जागरूकता फैलाना और शिक्षित करना ही उद्देश्य: हेल्थ इंस्पेकटर

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रतिया

रतिया। कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच करती विभाग की टीम। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम सुरेश कुमार के निर्देशानुसार बुधवार को स्वास्थ्य विभाग की टीम ने लघु सचिवालय के सभागार में टीबी जांच व एनसीडी शिविर का आयोजन किया गया। इस कैम्प में स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा अधिकारियों व कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। हेल्थ इंस्पेक्टर राजेश श्योकन्द के नेतृत्व में टीम द्वारा कर्मचारियों का बीपी व शुगर जांच, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्ट्रोक जैसी बीमारियों की जांच की गई। इस दौरान हेल्थ इंस्पेक्टर ने कहा कि इन शिविर का मुख्य उद्देश्य है कि इन बीमारियों के बारे में जागरूकता फैलाना और उनके बारे में शिक्षित करना। स्वास्थ्य विभाग ने टीबी के मरीजों की पहचान कर उनका समय पर इलाज करने के लिए 100 दिन का निक्षय शिविर अभियान चलाया हुआ है। लघु सचिवालय के सभागार में शिविर में कर्मचारियों की स्क्रीनिंग की गई, साथ ही एक्स-रे, सुगर, ब्लड प्रेशर, हीमोग्लोबिन आदि की जांच भी की गई।

छीना झपटी गिरोह के खरीददार सुनार सहित 3 युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सिरसा

सिरसा। छीना झपटी व चोरी के आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

सिविल लाइन थाना पुलिस ने छीना झपटी की वारदात को अंजाम देने वाले गिरोह का पर्दाफाश करते हुए सोने की बालियों का खरीदार सहित तीन युवकों को काबू किया है। सिविल लाइन थाना प्रभारी इंस्पेक्टर राधेश्याम ने बताया कि बीते वर्ष 25 सितंबर को परमजीत कौर पत्नी रमेश चंद निवासी बाजेकां ढाणी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि शाम करीब 3 बजे नहर कॉलोनी के सामने वाली गली में स्कूटी पर अपनी बेटी के साथ जा रही थी। इसी दौरान पीछे से अज्ञात बाइक सवार युवकों ने उसकी बेटी के कान पर झपटी मारकर सोने की बाली लेकर फरार हो गए थे। उन्होंने बताया कि पीड़ित महिला की शिकायत के आधार पर अज्ञात युवकों के खिलाफ थाना सिविल लाइन सिरसा में छीना झपटी का केस दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। जांच के दौरान सिविल लाइन थाना की खैरपुर पुलिस चौकी ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए झीना-झपटी की वारदात को अंजाम देने वाले गिरोह के तीन सदस्यों को ऑटो मार्केट के नजदीक से काबू कर लिया है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवकों की पहचान बीरवल पुत्र हरिराम, महेंद्र सिंह पुत्र भगवान सिंह निवासी राम नगर हाल काशीबाड़ा मोड़ मंडी बठिंडा पंजाब व सोने की बालियों का खरीदार अमृतपाल सिंह पुत्र जग्गा सिंह निवासी वार्ड नंबर 6 मोड़ मंडी बठिंडा पंजाब के रुप में हुई है। उन्होंने बताया कि आरोपियों से पूछताछ करने पर एक वारदात रानियां क्षेत्र के गांव अभोली व दो वारदातें शहर सिरसा में करनी कबूल की है। आरोपियों की निशानदेही पर सोने की बालियां व वारदात में प्रयुक्त बाइक बरामद कर लिया है। उन्होंने बताया कि आरोपियों का अपराधिक रिकार्ड खंगाला जा रहा है, छीना झपटी व चोरी की अन्य वारदातों का खुलासा होने की संभावना से इंकार नही किया जा सकता। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपियों को अदालत में पेश कर जेल भेजा गया है।

15 विद्यार्थियों ने विभिन्न परीक्षाओं में किया विवि का नाम रोशन

नई ऊंचाइयां छू रहा है सीडीएलयू का बॉटनी विभाग

- सीआईएसआर, नेट, जेआरएफ तथा गेट की परीक्षाओं में किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सिरसा

सिरसा। सीडीएलयू में बनाया गया अत्याधुनिक प्लांट कंजर्वेटरी पार्क। फोटो : हरिभूमि

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के बॉटनी विभाग के अब तक 15 विद्यार्थियों ने सीआईएसआर, नेट, जेआरएफ तथा गेट की परीक्षा उत्तीर्ण करके विभाग तथा विश्वविद्यालय का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है। विभागाध्यक्ष प्रो. मोहम्मद काशिफ किदवई ने बताया कि वर्ष 2018 में स्थापित इस विभाग में वर्तमान में दो कक्षाएं, दो प्रयोगशालाएं और एक अत्याधुनिक प्लांट कंजर्वेटरी मौजूद है। इस कंजर्वेटरी में औषधीय और सजावटी पौधों की लगभग 50 विभिन्न प्रजातियां संजोई गई हैं। साथ ही, यहां एक समर्पित शोध क्षेत्र भी विकसित किया गया है जो विद्यार्थियों और शोधार्थियों को व्यवहारिक अनुभव प्राप्त करने में सहायक है। प्रोफेसर काशिफ ने बताया कि वर्तमान में बॉटनी विभाग की सहायक प्रोफेसर ज्योति रानी के मार्गदर्शन में 4 विद्यार्थी पीएचडी कर रहे हैं और इन शोधार्थियों के लगभग 16 रिसर्च पेपर्स राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रों में प्रकाशित हो चुके हैं। उन्होंने बताया कि विभाग की प्रयोगशालाएं स्नातक एवं स्नातकोत्तर दोनों स्तरों पर विद्यार्थियों के लिए व्यवहारिक सत्रों के आयोजन के लिए सुसज्जित हैं। इसके अलावा, शोध गतिविधियों के लिए आवश्यक वैज्ञानिक उपकरणों की भी व्यवस्था की गई है, जिनका उपयोग जूनियर रिसर्च फ़ेलो (जेआरएफ) द्वारा सक्रिय रूप से किया जा रहा है। सभी छात्रों को इंटरनेट की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। प्रोफेसर काशिफ ने कहा कि बॉटनी विभाग विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार के दिशा निर्देशन में विद्यार्थियों के संपूर्ण व्यक्तित्व विकास की दिशा में विभिन्न वेबिनार, सेमिनार व कार्यशालाओं का आयोजन आगामी शैक्षणिक सत्र में करेगा।

खबर संक्षेप

मोटरसाइकिल सवार युवकों ने छात्रा से छीना मोबाइल

सिरसा। निकटवर्ती गांव सिकंदरपुर छात्रा से कुछ युवकों ने छीनाझपटी कर मोबाइल छीन लिया। इसका एक सीसीटीवी फुटेज सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में प्रिया ने बताया कि वह वूमेन कॉलेज सिरसा से पढ़ाई कर रही है। बीती मंगलवार शाम करीब सवा 4 बजे वह कॉलेज से छुट्टी होने के बाद अपने घर की ओर जाने वाली गली से होते हुए घर आ रही थी। जब वह घर के निकट पहुंची,तो पीछे से मोटरसाइकिल पर दो युवक आए और फोन छीन ले गए।

मास कम्युनिकेशन में प्रवेश प्रक्रिया शुरू

सिरसा। सीएमके नेशनल कॉलेज की प्राचार्य प्रो. रंजना ग्रोवर ने कहा कि बीए जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन डिग्री कोर्स युवाओं के लिए एक सुनहरा अवसर बनकर उभरा है। पिछले कई वर्षों से यह कोर्स विद्यार्थियों को न केवल मीडिया जगत में करियर की अनेक संभावनाएं प्रदान करता आ रहा है, बल्कि छात्रों की कम्युनिकेशन स्किल्स को भी नई ऊंचाइयों तक ले जाता है। उन्होंने बताया कि सत्र 2025-26 के लिए बीए जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन कोर्स में प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है, सीटें सीमित हैं इसलिए इच्छुक विद्यार्थी शीघ्र ही कॉलेज की वेबसाइट या कार्यालय से संपर्क कर आवेदन कर सकते हैं।

भूमिगत पाइपलाइन उखाड़ने पर केस दर्ज

सिरसा। चोपटा थाना पुलिस ने गांव रामपुरा ढिल्लों निवासी सोहनलाल की शिकायत पर गांव के ही व्यक्ति द्वारा खेतों में दबाई गई भूमिगत पाइपलाइन को उखाडऩे व पानी रोकने के आरोप में केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में सोहन लाल ने बताया कि उसने अपने खेत में सिंचाई के लिए भूमिगत पाईपलाईन डाली थी। गांव के ही मनीराम व अन्य परिवार सदस्यों द्वारा मुरबा/किला नंबर 90-10-2 व 11-1 निवासी गांव रामपुरा ढिल्लों द्वारा निकालकर व क्षतिग्रत करके बाहर फेंक दिया गया। जिससे उसे आर्थिक नुकसान हुआ।

खेतों से हजारों रुपये की केबल चोरी

सिरसा। जिला के गांव मंगालिया में एक किसान के खेतों से चोर हजारों रुपए की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में खेत मालिक सुरेश कुमार ने बताया कि उसने अपने खेतों में सिंचाई के लिए ट्यूबवैल के साथ-साथ सोलर भी लगा रखा है। बीती 1 जून की शाम को वह खेतों से घर आ गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर ट्यूबवैल की मोटर की 200 फुट केबल तथा सोलर की 150 फुट केबल चोरी कर ले गए। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे घटना का पता चला। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन केबल का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्जकर आगामी कार्रवाई शुरू की है।

भाईचारे की मिसाल : श्रीराम सेवा समिति मैनेजमेंट कमेटी के सदस्यों का सर्वसम्मति से चयन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

श्रीराम सेवा समिति मैनेजमेंट कमेटी के चुनाव में प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया को सर्वसम्मति से चुने जाने के अगले दिन ही सदस्यों ने एक मिसाल पेश करते हुए पूरी मैनेजमेंट को ही सर्वसम्मति से चुन लिया।

किसी भी संस्था के चुनाव में यह फतेहाबाद के इतिहास में पहली बार हुआ है। श्रीराम सेवा समिति का चुनाव हर तीन साल बाद होता है। समिति का चुनाव विधिवत रूप से करवाने के लिए 3 जून को प्रक्रिया शुरू हुई थी। जिसमें मंगलवार को धर्मपाल बुढलाडिया को सर्वसम्मति से पांचवीं बार प्रधान, सचिव पद के लिए ज्ञानचंद मित्तल और कोषाध्यक्ष पद के लिए संजय गोयल को चुना गया था।बता दें कि श्रीराम सेवा समिति की प्रबंधक कमेटी का चुनाव हर तीन साल बाद होता है। इस बार चुनावी प्रक्रिया मंगलवार 3 जून को शुरू हुई थी। इसके अलावा उपप्रधान पद के लिए देवी दयाल बंसल और मुरारी लाल गोयल, सहसचिव के लिए सतपाल सिंगला और वीरेंद्र मित्तल तथा महाप्रबंधक के लिए दयानंद गर्ग व पूर्ण चंद सिंगला ने अपना नामांकन दाखिल किया। 4 जून बुधवार को नामांकन पत्रों की छंटनी और नामांकन वापसी का दिन था। इससे पहले ही समिति के सदस्य आपसी भाइचारे की मिसाल कायम कर शेष बचे पदों पर सर्वसम्मति के प्रयासों में जुट गए थे। इसके बाद बुधवार को उपप्रधान पद के लिए मुरारी लाल गोयल ने अपना नामांकन वापस ले लिया और देवीलाल दयाल उपप्रधान चुने गए। इसी तरह सहसचिव पद के लिए सतपाल सिंगला के नामांकन वापस लेने से वीरेन्द्र मित्तल सर्वसम्मति से चुने गए। महाप्रबंधक पद के लिए पूर्णचंद सिंगला ने अपना नामांकन वापस ले लिया और दयानंद गर्ग इस पद पर चुने गए। धर्मपाल बुढलाडिया के कार्यकाल के दौरान श्रीराम सेवा समिति ने काफी नाम कमाया है। हाल ही में समिति द्वारा खैराती रोड पर बनाए जा रहे चैरिटेबल ट्रस्ट का भी शिलान्यास किया गया है। इससे पूर्व श्रीराम सेवा समिति फतेहाबाद में दो धर्मशालाओं के अलावा एक सीनियर सैकेण्डरी स्कूल का भी संचालन कर रही है।

फतेहाबाद। श्रीराम सेवा समिति की सर्वसम्मति से चुनी गई मैनेजमेंट कमेटी।

ऐसे चली चुनाव प्रक्रिया

मंगलवार को चुनाव प्रक्रिया का पहला दिन था। चुनाव अधिकारी वेदपाल अहलावत ने बताया कि 3 जून को नामांकन भरने का अंतिम दिन था। प्रधान पद के लिए धर्मपाल बुढलाडिया, सचिव पद के लिए ज्ञानचंद मित्तल और कोषाध्यक्ष पद के लिए संजय गोयल का एक-एक ही नामांकन आया, जिस कारण इन्हें सर्वसम्मति से चुना गया।

मुख्यमंत्री उड़नदस्ते ने कन्हड़ी में भी एक मिल्क प्लांट पर छापेमारी की

टोहाना की शिवा डेयरी के चिलिंग सेंटर पर सीएम फ्लाइंग का छापा, 5500 लीटर दूध के सैंपल भरे

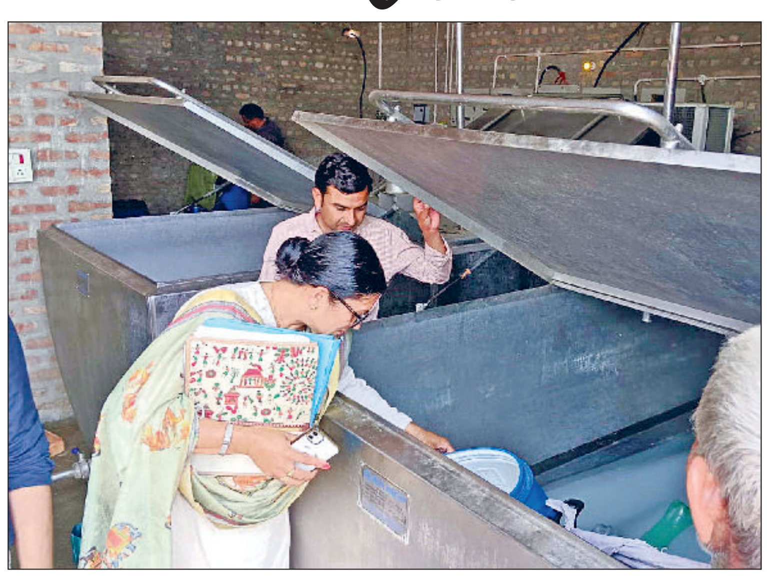
बिना लाइसेंस के चल रहा था मिल्क प्लांट

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

मिलावटी दूध बिक्री की मिल रही शिकायतों के बाद सीएम फ्लाइंग टीम ने बुधवार को टोहाना में संचालित एक चिलिंग सेंटर पर बड़ी कार्रवाई की। शिवा डेयरी प्राइवेट लिमिटेड के इस चिलिंग सेंटर पर छापेमारी के दौरान टीम को लगभग 5500 लीटर दूध बरामद हुआ, जिसके सैंपल लेकर जांच के लिए प्रयोगशाला भेजे जाएंगे।इस कार्रवाई का नेतृत्व सीएम फ्लाइंग इंचार्ज सुनैना ने किया। उनके साथ फतेहाबाद के खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. आजाद सिंह भी मौजूद रहे। इसके अलावा सीएम फ्लाइंग ने गांव कन्हड़ी में भी एक मिल्क प्लांट पर छापेमारी की।

सीएम फ्लाइंग इंचार्ज सुनैना ने बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि टोहाना में चल रहे एक चिलिंग सेंटर में खाद्य सुरक्षा मानकों की अनदेखी की जा रही है। शिकायत को गंभीरता से लेते हुए टीम ने बुधवार को शिवा डेयरी प्राइवेट लिमिटेड के चिलिंग सेंटर पर छापा मारा। मौके पर काम कर रहे कर्मचारी सुग्रीव प्रसाद से पूछताछ की गई, जिसमें उसने बताया कि यह चिलिंग सेंटर उसकी निगरानी में संचालित हो रहा है और इसके लिए उचित लाइसेंस भी लिया गया है। कर्मचारी के अनुसार, टोहाना और आसपास के गांवों से दूध एकत्र कर इस सेंटर में ठंडा किया जाता है और फिर उसे अंबाला भेजा जाता है। टीम द्वारा सेंटर में मौजूद दूध के सैंपल खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. आजाद सिंह ने टीम की देखरेख में लिए गए, जिन्हें आगे प्रयोगशाला जांच के लिए भेजा जाएगा। जांच रिपोर्ट आने के बाद आगामी कार्रवाई की जाएगी।

सीएम फ्लाइंग इंचार्ज सुनैना ने बताया कि गांव कन्हड़ी स्थित रोशनी मिल्क प्लांट पर गुप्त सूचना के आधार पर बुधवार को छापेमारी की गई। इस दौरान टीम ने लगभग 450 लीटर दूध और 10 किलोग्राम घी बरामद किया। मिल्क प्लांट का संचालन गांव कन्हड़ी निवासी धर्मवीर सिंह कर रहा था। पूछताछ में धर्मवीर सिंह के पास प्लांट का लाइसेंस नहीं मिला, जिसके चलते खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. आजाद सिंह ने उनका चालान किया। सीएम फ्लाइंग टीम को डेयरी संचालक धर्मवीर सिंह ने बताया कि वह आसपास के क्षेत्रों से दूध एकत्रित करता है और प्लांट में लाकर उससे क्रीम निकालता है। इस क्रीम से घी तैयार किया जाता है, जबकि बचे हुए सप्रेटा दूध को कलायत क्षेत्र की एक दूध डेयरी में भेजा जाता है। टीम ने घी और दूध के सैंपल लिए, जिन्हें जांच के लिए प्रयोगशाला भेजा गया है। जांच रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।



टोहाना। चिलिंग सैंटर पर जांच पड़ताल करती सीएम फ्लाइंग की टीम।

फोटो :हरिभूमि

डेयरी व चिलिंग सेंटर संचालकों में हड़कंप

छापेमारी की खबर फैलते ही टोहाना क्षेत्र की अन्य डेयरियों और चिलिंग सेंटर्स में हडक़ंप मच गया। बता दें कि हाल ही में फतेहाबाद के किरढान गांव, सिरसा और हिसार में भी सीएम फ्लाइंग टीम द्वारा इसी प्रकार की कार्रवाई की जा चुकी है, जहां से भी दूध के सैंपल लेकर जांच के लिए भेजे गए हैं। सीएम फ्लाइंग इंचार्ज सुनैना ने स्पष्ट किया कि सरकार के निर्देश अनुसार खाद्य पदार्थों में मिलावट किसी भी हाल में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि जनता के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने डेयरी संचालकों और खाद्य उत्पाद बनाने वाली कंपनियों को निर्देश दिए कि वे सरकारी मानकों का पालन करें, वैध लाइसेंस लें और तकनीकी रूप से प्रशिक्षित कर्मचारियों की निगरानी में ही उत्पादन कार्य करवाएं।

नगरपरिषद कर्मचारी 10 को करेंगे प्रर्दशन

फतेहाबाद। नगर पालिका कर्मचारी संघ इकाई फतेहाबाद की बैठक बुधवार को ब्लॉक प्रधान विजय ढाका की अध्यक्षता में हुई। नगरपरिषद प्रांगण में हुई इस बैठक का संचालन ब्लॉक सचिव ओम प्रकाश लोट ने किया। मीटिंग में कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर चर्चा की गई और सरकार की जनविरोधी नीतियों और कर्मचारियों से वायदाखिलाफी करने की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए आंदोलन का निर्णय लिया गया। इसके तहत नगरपरिषद के कर्मचारी 10 जून को फतेहाबाद में जिला नगर आयुक्त के कार्यालय पर हाथों में काले झंडे व झाडू लेकर विरोध प्रदर्शन करेंगे।

बिजनेस करने का झांसा देकर ठगी

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने नटराज पैन, पेंसिल का बिजनैस कर मुनाफा कमाने का लालच देकर फतेहाबाद के युवक से एक लाख रुपये हड़प लिए। पुलिस को दी शिकायत में गांव खैरपुर, रतिया निवासी कुलविन्द्र कुमार ने कहा है कि कुछ समय पूर्व उसके पास एक नंबर से मोबाइल कॉल आई। फोन करने वाले ने कहा कि क्या वह हिन्दुस्थान पेंसिल्स में काम करना चाहता है। जिस पर उस हां कर दी। उसने बताया कि वह घर बैठे महीने के 30 हजार रुपये कमा सकते हैं। हिन्दुस्तान कम्पनी के नटराज पेंसिल उसके पास भेजे जाएंगे जिससे उसे 50 प्रतिशत कमाई होगी। उसे ज्वाइन करने से पहले कम्पनी को 9107 रुपये देने होंगे। कुलविन्द्र ने कहा कि उस समय उसने सोचा कि साइड बिजनैस से कमाई हो जाएगी, जिस पर उसने पूनम नाम के क्यूआर कोड पर 9107 रुपये भेज दिए। उसने आरोप लगाया कि नटराज पैन, पेंसिल के नाम पर साइबर ठगों ने उससे 1 लाख 513 रुपये हड़प लिए हैं। इस पर उसने इस बारे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

विभिन्न विधाओं में विद्यार्थियों ने दिखाई अपनी प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बप्पां में भारतीय भाषा समर कैंप के अंतर्गत बुधवार को स्कूली बच्चों ने कला, संगीत, नृत्य एवं चित्रकला की विभिन्न विधाओं में अपनी मेधा दर्शाई। मुख्य आकर्षण के रूप में चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें विद्यार्थियों ने सामाजिक विषयों और प्राकृतिक सौंदर्य को कैनवास पर उकेरकर अपने रचनात्मक दृष्टिकोण को दर्शाया। साथ ही नृत्य कला के माध्यम से छात्रों ने कत्थक, भांगड़ा और अन्य पारंपरिक नृत्य शैलियों का प्रदर्शन कर सांस्कृतिक समरसता और उत्साह का परिचय दिया। विद्यालय के प्रधानाचार्य शुभकरण शर्मा ने छात्रों से कहा कि कला, संगीत, नृत्य और चित्रकला जैसी विधाएं न केवल हमारे जीवन को सुंदर बनाती हैं, बल्कि आत्मविश्वास, अनुशासन और सृजनात्मकता का भी विकास करती हैं। इन विधाओं के अभ्यास से विद्यार्थी अपने व्यक्तित्व को निखार सकते हैं। शिक्षक नरेश कुमार ग्रोवर ने बच्चों को चित्रकला, संगीत एवं नृत्य की बारीकियां सिखाने में विशेष योगदान दिया। उन्होंने बताया कि इस कैंप के माध्यम से बच्चों में आत्म अभिव्यक्ति की कला को जागृत किया जा रहा है, जिससे उनका सर्वांगीण विकास सुनिश्चित हो सके। इस मौके पर विद्यालय के शिक्षक प्रदीप कुमार, सुखविंद्र सिंह, रोहित कुमार, सरोज रानी सहित अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। चित्रकला में भाग लेने वाले विद्यार्थी।

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सिरसा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर बुधवार को शहीद भगत सिंह स्टेडियम में कॉमन योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य आगामी 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व शहरवासियों, विशेषकर वार्ड स्तर पर जनप्रतिनिधियों और आम नागरिकों को योग के प्रति जागरूक करना और उन्हें शारीरिक एवं मानसिक रूप से तैयार करना रहा। इस मौके पर जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुभाष चंद्र ने कहा कि योग भारत की प्राचीन धरोहर है, जो आज पूरी दुनिया में स्वास्थ्य और संतुलन का प्रतीक बन चुका है। हमें चाहिए कि हम अपने-अपने वार्डों में ऐसे शिविरों का आयोजन कर ज्यादा से ज्यादा लोगों को योग से जोड़ें और 21 जून के मुख्य कार्यक्रम को सफल बनाएं। योग सत्र का संचालन जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्रपाल नागर द्वारा किया गया। उन्होंने योग सत्र की शुरुआत वैदिक प्रार्थना से की और इसके पश्चात यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं, विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास करवाया। अंत में शांति पाठ के साथ सत्र का समापन किया गया। शिविर में सिरसा नगर निगम के विभिन्न वार्डों के पार्षद व अधिकारी मौजूद रहे।

प्रशिक्षण शिविर में योग करते हुए।

बाल संस्कार शिविर का समापन, बच्चों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में लिया हिस्सा

- बच्चे तीन दिन फास्ट फूड व मोबाइल से रहे दूर

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

हिसार रोड स्थित गुरुकुल में भारत विकास परिषद फतेहाबाद शाखा द्वारा आयोजित बाल संस्कार शिविर का समापन हुआ। समापन समारोह में बच्चों ने आर्ट एंड क्राफ्ट, पोस्टर मेकिंग, जूडो-कराटे, रस्सी जंप, निबंध, भाषण प्रतियोगिताओं के जरिये अपनी प्रतिभा दिखाई और शिविर के अपने अनुभवों को भी सांझा किया। इस दौरान अभिभावकों ने भी बच्चों की इन गतिविधियों का आनंद लिया और शिविर की जमकर सराहना की। इससे पूर्व राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विभाग कार्यवाह कृष्ण लांदड़ी, सह जिला कार्यवाह मोहन ने भी बच्चों का पथप्रदर्शन किया। भाविप के प्रांतीय उपाध्यक्ष कैलाश शर्मा ने भी बच्चों से बातचीत कर उन्हें महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध करवाई। प्रांतीय महासचिव दीपक शर्मा ने भारत को जानो प्रतियोगिता का सफल संचालन किया। इससे पूर्व बाल संस्कार शिविर की प्रकल्प प्रमुख सोनिया अरोड़ा ने बच्चों को शिविर का महत्व और इससे अर्जित अनुभव से होने फायदों के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त भारत विकास परिषद के राष्ट्रीय संयोजक संस्कार केके अरोड़ा ने शिविर गीत के जरिये बच्चों में देशभक्ति की भावना को जागृत करने का काम किया।

फतेहाबाद। भारत विकास परिषद के बाल संस्कार शिविर में भाग लेते विद्यार्थी।

अंतिम दिन बच्चों ने की योग साधना

इन प्रतियोगिताओं को सम्पन्न करवाने में सोनिया अरोड़ा, सुशील आहुजा, लवलीन सरदाना, सुनैना गुप्ता, विनीता मक्कड़, संगीता मखीजा, ज्योति नागपाल,शेफाली नीलम मेहता, आहुजा, रितु प्रजापति, पूजा बंसल, सुमन, दीपिका झांब, इंदु नारंग, प्रियंका, शकुंतला, रेखा जिंदल, नेहा मेहता, सरिता गुलाटी आदि ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। शिविर के अंतिम दिन की शुरूआत बच्चों ने योग साधना से की। जिले की प्रसिद्ध योग प्रशिक्षका अंबिका पांटा एवं उनके साथ आयुष विभाग की वर्षा वर्मा ने छात्र और छात्राओं को गुरुकुल परिसर और बाल वाटिका स्कूल के परिसर में अलग-अलग योग सिखाया।

ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह बोले- घर-घर जाकर जागरूक करेंगे

नशे के खिलाफ महाशक्ति ट्रस्ट की मुहिम पहुंची अयाल्की, 31 सदस्यीय योद्धाओं की टीम का ऐलान

हरिभूमि न्यूज ▸▸| फतेहाबाद

नशे को जड़ से खत्म करने और युवा पीढ़ी को इससे बचाने के लिए जिले में निर्णायक अभियान शुरू कर चुकी महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट की मुहिम आज गांव अयाल्की पहुंची। ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह के नेतृत्व में 'एक संकल्प नशे के खिलाफ' अभियान के तहत गांव में 31 सदस्यीय युवा योद्धाओं की टीम का गठन किया गया है। यह टीम गांव में घर-घर जाकर लोगों को नशे से होने वाले नुकसानों बारे जागरूक करेगी और गांव में नशा करने वाले युवाओं की पहचान कर उन्हें नशा छोडऩे के प्रेरित करने के साथ-साथ उनकी हरसंभव सहायता भी करेगी। ट्रस्ट संस्थापक भवानी सिंह ने टीम सदस्यों को अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि अगर हम सभी मिलकर इस अभियान को सशक्त करें तो आने वाले दिनों में फतेहाबाद जिला पूरी तरह से नशे जैसी सामाजिक बुराई से आजाद हो सकेगा। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की कमेटियां सभी गांवों में गठित की जा रही है। गांव स्तर से शुरू हुई मुहिम जनसहयोग की बदौलत अवश्य कामयाब होगी। महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता भवानी सिंह ने कहा कि झाड़ साहिब गुरूद्वारे में आयोजित सभा में क्षेत्र के गणमान्य लोगों की मौजूदगी के नशे के खिलाफ जो संकल्प लिया गया था, ट्रस्ट उस संकल्प को पूरा करने के लिए दिन-रात काम कर रही है। गांवों में जाकर युवाओं से सम्पर्क किया जा रहा है। उन्हें नशे के खिलाफ इस मुहिम में शामिल किया जा रहा है। ट्रस्ट सदस्यों का मानना है कि अगर युवा पीढ़ी नशे के खिलाफ स्वयं उठ खड़ी हुई तो वह समय दूर नहीं, जब हमारा समाज नशे जैसी सामाजिक बुराई से पूरी तरह दूर हो जाएगा और युवा पीढ़ी देश के विकास में अपना योगदान दे सकेगी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की प्रेरणा से महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट का यह अभियान आज एक जनआंदोलन बनता जा रहा है। गांव अयाल्की में गठित 31 सदस्यीय कमेटी में युवतियों को भी शामिल किया गया है ताकि समाज के सभी वर्गों का इस आंदोलन को सहयोग मिल सके। इस टीम में हरदीप कौर, बूटा सिंह, सर्वजीत कौर, जगसीर सिंह, रोशन कुमार, श्रीभगवान, राजेश कुमार, तारा सिंह, विश्वामित्र, धर्मपाल, सुरेश कुमार, प्रमोद कुमार, शांति प्रकाश, अनूप कुमार, राम सिंह, संजय कुमार, सोनू कुमार, रामावतार, राजेश, लवप्रीत सिंह, भाल सिंह, रमेश कुमार, ब्लाक समिति मैम्बर राकेश कुमार, विरेन्द्र सिंह निशु, मलकीत सिंह, जसपाल सिंह, लक्की शर्मा, चरणजीत, कमलजीत सिंह व रेशम सिंह हैप्पी शामिल हैं।

फतेहाबाद। गांव अयाल्की में टीम की घोषणा करते महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह।