हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई 2025

12 सीएम ने वीसी के माध्यम से की बाढ़ प्रबंधन तैयारियों की समीक्षा

12 बॉलीवुड सेलिब्रिटी ईशा देओल ने जितेंद्र गोस्वामी को किया सम्मानित

खबर संक्षेप

कार सवार हेरोइन सहित गिरफ्तार

सिरसा। सीआईए सिरसा पुलिस ने गश्त व चैकिंग के दौरान भावदीन क्षेत्र से कार सवार को 6.4 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त व चैकिंग के दौरान भावदीन क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से एक गाड़ी सवार आया। पुलिस ने उसे रोकने का ईशारा किया तो उसने भागने की कोशिश की। पुलिस कर्मियों ने उसे शक के आधार पर काबू करके तलाशी ली तो उसके कब्जा से 6.04 ग्राम हैरोइन बरामद हुई।

मारपीट के मामले में दो आरोपी काबू, जेल भेजे

फतेहाबाद। शहर थाना फतेहाबाद पुलिस ने झगड़े में युवक को गंभीर रूप से घायल करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान जसप्रीत सिंह उर्फ जस्सी पुत्र आत्मा राम, निवासी गुरुनानकपुरा मोहल्ला व सुरजीत सिंह पुत्र बलदेव सिंह, निवासी हंस कॉलोनी, फतेहाबाद के रूप में हुई है। गुरुनानकपुरा चौकी प्रभारी उपनिरीक्षक पुरुषोत्तम ने बताया कि यह मामला अर्जन सिंह पुत्र राम सिंह निवासी आजाद नगर, फतेहाबाद की शिकायत पर दर्ज किया गया था।

क्लब ने सीए व डाक्टरों को किया सम्मानित

सिरसा। सीए व डाक्टर्स डे पर लायंस क्लब सिरसा लोक्षित ने शहर के युवा चाटर्ड अकाउटेटंस व वरिष्ठ चिकित्सकों को सम्मानित किया। क्लब के प्रधान प्रदीप सिंगला ने बताया कि यह कार्यक्रम लायॅस क्लब इंटरनेशनल के आह्वान पर किया गया। उन्होंने कहा कि लायॅस क्लब इंटरनेशनल का मानना है कि सभी समाजिक संस्थाओं को चिकित्सकों व चार्टड अकाउटेटंस के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए क्योंकि चार्टड एकाउटेंटस जहां हमारे आर्थिक स्थिति के आंकलन कर हमें उचित मागदर्शन देते हैं वहीं आज के समय में चिकित्सक हमारे स्वस्थ्य की देखभाल में हमारी सहायता करते हैं।

थानों से संबंधित मुकदमों की सुनवाई करेंगे एसीजेएम

फतेहाबाद। जिले की न्यायपालिका में मुकदमों की सुनवाई व्यवस्था को लेकर बड़ा प्रशासनिक फेरबदल किया गया है। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सुयाषा जावा ने फतेहाबाद, रतिया और टोहाना के न्यायिक अधिकारियों को नए सिरे से पुलिस थाने अलॉट किए हैं। इस बदलाव के बाद अब अलग-अलग थानों में दर्ज मामलों की सुनवाई संबंधित न्यायिक अधिकारियों द्वारा की जाएगी। नए आदेश के अनुसार, अब शहर पुलिस थाना फतेहाबाद में दर्ज मुकदमों की सुनवाई अतिरिक्त मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मधुर बजाज करेंगे। इससे पहले यह थाना स्वयं सीजेएम के पास था।

शहर में 60 साल पुरानी सीवरेज लाइन, मेन हॉल हो रहे हैं ओवरफ्लो

ड्रोन से देखेंगे सीवरेज की ब्लॉकेज सुपर सकर मशीन करेगी सफाई

कंपनी ने शुरू काम किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

शहर में पिछले एक साल से लंबे समय से सीवरेज की सफाई न होने से ब्लॉक हुई सीवरेज पाइपलाइन को अब यमुनानगर की कंपनी खोलेगी। कंपनी ड्रोन कैमरों की मदद से पाइपलाइन में ब्लॉकेज की जांच करेगी और सुपर सकर मशीन के जरिये इसे खोलने का कार्य करेगी। अब शहर के मेन बाजार, डीएसपी रोड, थाना रोड व ब्रह्मकुमारी रोड पर पाइपलाइन खोलने का काम शुरू हो चुका है। बता दें कि पाइपलाइन ब्लॉक होने से मैनहोल ओवरफ्लो रहते हैं और यहां के लोग और पार्षद इस समस्या को लेकर आंदोलन भी कर चुके हैं। जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के अनुसार पहले कंपनी पाइपलाइन की सफाई करेगी, इसके बाद ड्रोन कैमरों से ब्लॉकेज की जांच की जाएगी। जहां पर ब्लॉकेज मिलेगी, वहां सुपर सकर मशीन से उसे खोला जाएगा। इस काम के लिए जनस्वास्थ्य विभाग ने पिछले महीने टेंडर जारी किया था, जिसके बाद यमुनानगर की कंपनी को काम सौंपा गया है। इस काम पर करीब 10 लाख रुपये का खर्च आएगा।

फतेहाबाद। अशोक नगर में ब्लॉकेज के कारण ओवरफ्लो मेन हॉल व डीएसपी रोड पर सीवरेज साफ करती सुपर सकर मशीन। *फोटो : हरिभूमि*

भूना और फतेहाबाद को मिलेगी मशीन

शहर फतेहाबाद और भूना के मैनहाल की सफाई के लिए जनस्वास्थ्य विभाग पहली बार ग्रेय मशीन खरीदेगा। इन मशीनी की मदद से मैनहाल की सफाई की जाएगी। फिलहाल ये मशीन विभाग के पास नहीं है। पिछले दिनों अंबाला से मशीन मंगवाकर सफाई करवाई गई थी। करीब 13-13 लाख से ये मशीनें खरीदी जाएंगी। शहर के डीएसपी रोड, तहसील चौक, थाना रोड व अशोक नगर में यमुनानगर की कंपनी ने सुपर सुकर मशीन से सफाई का काम शुरू कर दिया है। ब्लॉकेज जांचने के लिए ड्रोन कैमरे की मदद ली जा रही है। इसके अलावा हिसार-सिरसा रोड पर मुख्य पाइप लाइन की सफाई का काम जारी है।

-सतपाल राज, एसडीओ, जनस्वास्थ्य विभाग फतेहाबाद

पाइप लाइन से निकली थी बाल्टी व पॉलीथिन

जनस्वास्थ्य विभाग ने पिछले माह भिवानी से सुपर सुकर मशीन मंगवाकर पाइप लाइन की सफाई करवाई थी। इस दौरान काफी संख्या में पॉलीथिन, बाल्टी व अन्य कचरा निकला था। शहर में 60 साल पुरानी सीवरेज लाइन है। एक बार अस्थायी समाधान हुआ था, लेकिन फिर से ओवरफ्लो की दिक्कत आने लगी। भिवानी से मशीन विभाग को इसलिए मंगवाई पड़ी थी, क्योंकि स्थानीय पार्षद सुभाष नायक इस समस्या को लेकर मरणोव्रत पर बैठ गए थे। हालांकि ड्रोन कैमरों की मदद से सफाई की प्रक्रिया पहले से चल रही थी।

हिसार-सिरसा रोड पर मुख्य लाइन की भी सफाई शुरू

मानसून को देखते हुए जनस्वास्थ्य विभाग ने शहर के हिसार-सिरसा रोड को मुख्य लाइन की सफाई का काम भी शुरू करवा दिया था। शहर में बारिश के पानी निकासी की अलग से व्यवस्था नहीं है। सीवरेज पाइप लाइन के जरिये ही निकासी होती है। शहर के हिसार-सिरसा रोड पर मुख्य पाह लाइन है जो कि खैरातीखेड़ा रोड पर बने एसटीपी तक जाती है। विभाग ने बक्ट मशीन के जरिये इसकी सफाई का काम शुरू करवाया है। इसके अलावा बीघड़ रोड पर पाइप लाइन की सफाई पहले हो चुकी है।

फतेहाबाद। रोष प्रदर्शन करते हुए रोडवेज कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

राष्ट्रव्यापी हड़ताल में रोड़वेज कर्मचारी करेंगे चक्का जाम

- सांझा मोर्चा के बैनर तले रोडवेज के विभिन्न संगठनों की बैठक आयोजित की

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

आगामी 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में रोड़वेज कर्मचारी शामिल होंगे और प्रदेश भर में रोडवेज का चक्का जाम रहेगा। इसी उद्देश्य को लेकर सांझा मोर्चा के बैनर तले रोडवेज के विभिन्न संगठनों की बैठक आयोजित की गई। पुराना बस स्टैंड में आयोजित बैठक की अध्यक्षता डिपो प्रधान विजय नागपुर, प्रधान राजू बिश्नोई, प्रधान सितेंद्र, हर्ष डारा और राजकुमार बीघड़ ने की। इस मौके पर राज्य के सांझा मोर्चा के वरिष्ठ नेता शिव कुमार, वीरेंद्र, जयवीर तालू ने बैठक को बतौर मुख्य वक्ता संबोधित किया। अपने संबोधन में कर्मचारी नेताओं ने कहा कि केंद्र सरकार कर्मचारियों की भर्ती नहीं कर रही है और आठवें वेतन आयोग की बात को भी दरकिनार कर रही है। इसके अलावा देश भर में ओपीएस को लागू करने की मांग भी सांझा कर्मचारियों की है। उन्होंने कहा कि हम रोड़वेज में नई बसों की और भर्ती की मांग कर रहे हैं लेकिन सरकार के कानों पर जूं नहीं रेंग रही। इसके अलावा सरकार द्वारा जो कर्मचारी विरोधी कानून बनाए गए है उसका भी विरोध हम करते हैं। बैठक में सर्व सम्मति से निर्णय लिया गया कि आने वाली 9 जुलाई को प्रदेश भर के रोडवेज कर्मचारी इस राष्ट्रव्यापी हड़ताल में भाग लेंगे तथा हड़ताल पर रहते हुए रोडवेज का चक्का जाम करेंगे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर चंचल बिश्नोई, वीरेंद्र कुलेरी, जयवीर चालक, भजन सिंह, सुशील दौलतपुर, जोगिंद्र सोनी, राकेश सुथार, जोगिंद्र रेढ़ू व अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

फतेहाबाद के निजी अस्पताल में गोले-कारतूस बरसाने की धमकी

- अस्पताल संचालक ने मांगी सुरक्षा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद के मॉडल टाऊन स्थित गगन मैमोरियल अस्पताल एक बार फिर विवादों में आ गया है। एक व्यक्ति ने सोशल मीडिया पर वीडियो जारी कर अस्पताल में गोले-कारतूस बरसाने की धमकी दी है। अस्पताल संचालक डॉ.दलीप तंवर ने इस संबंध में पुलिस को शिकायत दी है और सुरक्षा की मांग की है। धमकी देने वाला शख्स अस्पताल की बिल्डिंग का पूर्व किरायेदार बताया गया है। एसपी के नाम दी शिकायत में गगन अस्पताल के संचालक डॉ.दलीप तंवर ने बताया कि गांव ढाणी माजरा निवासी एक व्यक्ति को उन्होंने अपनी बिल्डिंग 11 महीने के लिए किराए पर दी थी। जिसका इकरारनामा 11 जून 2025 को खत्म हो गया। 23 जून को शहर थाना प्रभारी और बस स्टैंड चौकी पुलिस के कर्मचारी की मौजूदगी में बिल्डिंग खाली करवा ली गई थी। मगर 29 जून की रात को आरोपी पूर्व किराएदार दोबारा अपने साथियों के साथ बिल्डिंग में घुस आया। अस्पताल संचालक डॉ.दलीप तंवर ने बताया कि यह कोई पहली घटना नहीं है। इससे पहले भी 15, 28 अप्रैल और 10, 21 और 22 जून को सीताराम के खिलाफ उन्होंने शिकायतें दी थीं। कई बार राजीनामा हुआ, लेकिन आरोपी अपनी हरकतों से बाज नहीं आया। अब आरोपी सीताराम ने सोशल मीडिया का सहारा लेकर उन्हें मानसिक रूप से परेशान करना शुरू कर दिया है। उसने धमकी भरे वीडियो बनाकर वायरल किए हैं, जिनमें वह उन्हें जान से मारने और अस्पताल को बदनाम करने की धमकी दे रहा है। वीडियो में आरोपी शख्स कह रहा है कि गगन मैमोरियल अस्पताल में कोई मत आईयो, यहां गोलों की तरह कारतूस बरसेंगे क्योंकि इसने मेरे पर बरसाए थे, अब मैं बरसाऊंगा।

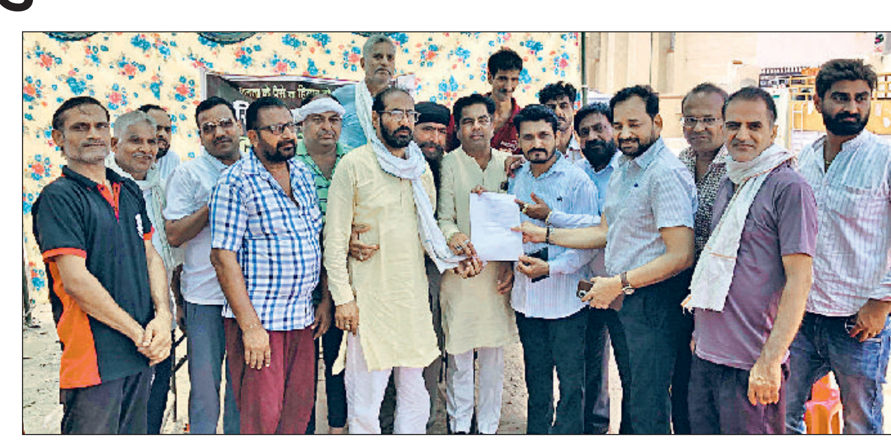
पूर्व पार्षद सुशील सैनी ने किया धरना स्थगित

- नगर परिषद के कार्यकारी अभियंता ने जांच का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

शिवपुरी के गेट पर पिछले एक पखवाड़े से चल रहा पूर्व पार्षद सुशील सैनी का धरना आज से स्थगित कर दिया गया। नगर परिषद के कार्यकारी अभियंता द्वारा नगरपरिषद में भ्रष्टाचार की जांच के आश्वासन के बाद उन्होंने अपना धरना उठा लिया।

नगर परिषद के कार्यकारी अभियंता बुधवार सुबह शिवपुरी पहुंचे और पूर्व पार्षद सुशील सैनी को धरना समाप्त करने का आग्रह किया। उन्होंने आश्वासन दिया कि नगर परिषद में किसी भी अनियमितता की पूरी जांच की जाएगी। सुशील सैनी ने अधिकारी को एक सप्ताह का अल्टीमेटम देते हुए कहा कि यदि निष्पक्ष जांच न हुई तो उन्हें फिर से धरने पर मजबूर होना पड़ेगा। इसके बाद उन्होंने धरना स्थगित कर दिया। सुशील सैनी ने धरने पर उनका समर्थन करने और साथ देने के लिए शहर के लोगों का आभार व्यक्त किया और प्रशासन से भी आग्रह किया कि नगरपरिषद के पांच साल के भ्रष्टाचार की निष्पक्षता से व्यापक जांच की जाए ताकि लोगों के खून पसीने की कमाई का हिसाब मिल सके।



सिरसा। अधिकारियों के आश्वासन के बाद धरना स्थगित करते पूर्व पार्षद सुशील सैनी व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

नियमित सफाई न होने से वार्डवासी परेशान

- गलियों में करीब एक माह से डोर टू डोर कचरे का भी नहीं हो रहा उठान

हरिभूमि न्यूज ⏭ कालांवाली

कालांवाली शहर के वार्ड नंबर 10 की गली मनोज कुल्चे वाली व वार्ड नंबर 6 की गली शांति स्वरूप जैन वाली में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल है। गली में ना तो नियमित सफाई हो रही है और ना ही डोर टू डोर कचरे का उठान हो रहा है। जिसके चलते गलीवासियों ने एकत्रित होकर नगरपालिका प्रशासन के प्रति अपनी नाराजगी व्यक्त की और सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने की मांग रखी। गलीवासी पूनम गर्ग, रीतु, रीटा, आशा अरोड़ा, विक्की गर्ग, बिंदरी आदि महिलाओं ने बताया कि उनकी गली में पिछले करीब एक माह से सफाई व्यवस्था बदहाल है। गली में सफाई कर्मचारी सफाई करने के लिए नहीं आ रहे और ना ही डोर टू डोर कचरे का उठान हो रहा है। वो एक या दो दिन से ज्यादा कचरा अपने घर के कूड़ेदान में भी नहीं रख सकते। ऐसे में उन्हे कचरे को खुले में फैंकने को मजबूर होना पड़ रहा है।

राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ के लिए जिला स्तर पर चार जुलाई से होंगे ट्रायल

सिरसा। प्रदेश में खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग हरियाणा द्वारा राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ (पुरूष व महिला) का आयोजन किया जाएगा। इसके अंतर्गत 26 खेलों में प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी जिसके लिए जिला स्तर पर ट्रायल करवाए जाएंगे। जिला खेल अधिकारी जगदीप ने बताया कि चार जुलाई को शहीद भगत सिंह स्टेडियम में तीरंदाजी, एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, फेंसिंग, हॉकी, जूडो, टेनिस, वॉलीबॉल, ताइक्वांडो, क्रिकेट के ट्रायल होंगे। इसी दिन जिम्नास्टिक के लिए चौ. दलबीर सिंह इंडोर स्टेडियम सिरसा में, तैराकी के लिए शाह सतनाम जी स्विमिंग पूल सिरसा तथा हैंडबॉल के लिए राजकीय नेशनल महाविद्यालय में ट्रायल होंगे। उन्होंने बताया कि पांच जुलाई को बैडमिंटन ट्रायल का आयोजन सिरसा क्लब में किया जाएगा, जबकि बास्केटबॉल, साइक्लिंग, कयाकिंग एवं केनोइंग, कबड्डी, खो-खो, कुश्ती, रोइंग, टेबल टेनिस, वेटलिफ्टिंग के ट्रायल शहीद भगत सिंह स्टेडियम, सिरसा में होंगे। उन्होंने बताया कि पांच जुलाई को ही नेटबॉल के लिए खंड रानियां के गांव फतेहपुरिया में तथा फुटबॉल के लिए द सिरसा स्कूल, बरनाला रोड में ट्रायल होगा। इसके अलावा 11 जुलाई को शूटिंग के लिए पी.एम. शूटिंग एरीना में ट्रायल होगा। उन्होंने बताया कि खिलाड़ी अपने साथ आधार कार्ड, हरियाणा निवास प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र की दो-दो फोटोप्रति तथा दो पासपोर्ट साइज फोटो लेकर आयोजन स्थल पर सुबह आठ बजे तक पहुंचना अनिवार्य है।

ब्लॉक समिति चेयरपर्सन ने बीडीपीओ पर लगाए विकास कार्य रोकने के आरोप, डीसी से शिकायत

- जल्द समस्या का समाधान नहीं होने पर दी धरना देने की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

भट्टूकलां ब्लॉक समिति की चेयरपर्सन ज्योति लूना मंगलवार को उपायुक्त मनदीप कौर से मिली। चेयरपर्सन द्वारा भट्टू पंचायत विभाग के बीडीपीओ ब्लाक खंड एवं पंचायत विकास अधिकारी अनिल बिश्नोई पर विकास कार्य रोकने के आरोप लगाए गए। चेयरपर्सन ने कहा कि 24 जनवरी को उनके द्वारा बैठक की गई थी और कई विकास कार्य मेंबरों के साथ मिलकर पास किए गए थे। लेकिन एक भी विकास कार्य पूरा नहीं हो पाया। इसके चलते जनता परेशान है लेकिन बीडीपीओ अनिल बिश्नोई कोई सुनवाई नहीं कर रहे है। डीसी को शिकायत देने के बाद ज्योति लूना और उनके पति प्रवीण लूना ने कहा कि बीडीपीओ अनिल बिश्नोई विकास कार्य में बाधा पैदा कर रहे हैं। जिसके चलते उनके इलाके में विकास कार्य काफी महीनों से रुके हुए हैं।

रिंग बांध पक्का करवाने तथा मिट्टी के बैग भरवाएं जिला परिषद सीईओ : डीसी

चांदपुरा तटबंध पर बैग रखवाने के दिए निर्देश

- बाढ़ से बचाव कार्यों से संबंधित अधिकारियों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

बरसाती सीजन को देखते हुए उपायुक्त मनदीप कौर ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में बाढ़ से बचाव कार्यों से संबंधित अधिकारियों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में जिले में बाढ़ से निपटने के लिए आवश्यक उपायों पर चर्चा की गई और संबंधित विभाग के अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए गए। उपायुक्त मनदीप कौर ने बैठक के दौरान सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता को निर्देश दिए कि वे सभी ड्रेनों की सफाई सुनिश्चित करें तथा पम्प सैट इत्यादि को भी वर्किंग में रखें। उन्होंने बिजली विभाग के अधिकारियों को कहा कि जहां-जहां बिजली के खुली तारें है उन्हें तुरंत चैक कर ठीक करवाना सुनिश्चित करें। जिप सीईओ को रिंग बांध पक्का करवाने तथा मिट्टी के बैग भरवाकर रखने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट रूप से निर्देश दिए कि किसी भी परिस्थिति में आबादी वाले क्षेत्र में पानी ना आने पाए।

फतेहाबाद। लघु सचिवालय सभागार में बाढ़ से बचाव के प्रबंधों की समीक्षा करती उपायुक्त मनदीप कौर। *फोटो : हरिभूमि*

सड़कों की मरम्मत करवाना करें सुनिश्चित

उपायुक्त ने लोक निर्माण विभाग व मार्केटिंग बोर्ड के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे सड़कों की मरम्मत करवाना सुनिश्चित करें ताकि आमजन को संभावित बाढ़ के दौरान किसी प्रकार की कोई कठिनाई ना आए। बैठक में एसडीएम रतिया ने बताया कि रतिया क्षेत्र के चांदपुरा गांव की नहर किनारे क्षतिग्रस्त हो चुके है इस पर संज्ञान लेते हुए उपायुक्त ने एसई सिंचाई विभाग को निर्देश कि वे तुरंत प्रभाव से चांदपुरा तटबंध पर बैग रखवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने जन स्वास्थ विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि बाढ़ बचाव के समुचित प्रबंध समय रहते सुनिश्चित करें और पम्पसैट को दुरूस्त रखें।

सुभाष ने पावर लिफ्टिंग में जीता स्वर्ण पदक

- नई दिल्ली में मि. इंडिया पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

नई दिल्ली में बीती 29 जून 2025 को आयोजित मि. इंडिया पावर लिफ्टिंग में सिरसा के सुभाष नानूआना ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक पर कब्जा किया। डॉ. आरके मेहता व डॉ. मुकेश ने संयुक्त रूप से बताया कि इस प्रतियोगिता में प्रदेशभर से प्रतिभागियों ने भाग लिया। सुभाष नानूआना ने इस प्रतियोगिता में अपने शानदार प्रदर्शन को जारी रखते हुए स्वर्ण पदक जीतकर अभिभावकों के साथ-साथ जिले के गौरव को बढ़ाया। इससे पूर्व भी सुभाष नानूआना 8 बार मिस्टर इंडिया पावर लिफ्टिंग इंडिया का खिताब जीत चुका है। सुभाष नानूआना ने अपनी सफलता का श्रेय अभिभावकों के प्रोत्साहन, अपनी मेहनत व कोच आकाश राव के मार्गदर्शन को दिया। डॉ. मेहता ने बताया कि उन्हें सुभाष नानुआना की सफलता पर गर्व है और उम्मीद है कि वो भविष्य में बहुत आगे जाएगा।

सिरसा। पदक विजेता सुभाष ट्रॉफियों के साथ। *फोटो : हरिभूमि*

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेकनीक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैपे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे :असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे ज़रूरी है कि हम उन चीज़ों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीज़ों को बचना चाहिए।

मशरूम : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर:** मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक:** पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीज़ों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी में चार विद्यार्थियों का चयन

हिसार। गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के टेक्सटाइल डिजाइन डिप्लोमा शाखा के चार छात्रों का चयन आरसी एप्पैरल, गुरुग्राम में डिप्लोमा ट्रेनी के रूप में हुआ है। चयनित छात्रों को वार्षिक 1.80 लाख का पैकेज ऑफर किया गया है। एटीपीओ संदीप भेरवान ने बताया कि चयनित छात्रों में बुधराम, सन्नी, नवीन, श्याम शामिल हैं। उल्लेखनीय है कि टेक्सटाइल डिजाइन शाखा के पूर्व छात्र सुनील शर्मा, जो वर्ष 2018 से कंपनी से जुड़े हुए हैं, वर्तमान में सैंपलिंग हेड के पद पर कार्यरत हैं।

एमएससी साइकोलॉजी में 168 ने दी प्रवेश परीक्षा

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में बुधवार को एमएससी साइकोलॉजी कोर्स में दाखिले के लिए प्रवेश परीक्षा का आयोजन किया गया। साइकोलॉजी विभाग के अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार ने बताया कि इस कोर्स में दाखिले के लिए 197 विद्यार्थियों ने आवेदन किया था। 168 विद्यार्थियों ने प्रवेश परीक्षा में भाग लिया। एमएससी साइकोलॉजी कोर्स में दाखिले के लिए पहली काउंसलिंग 4 जुलाई, दूसरी काउंसलिंग 9 जुलाई तथा तीसरी काउंसलिंग 14 जुलाई को होगी।

अवैध हथियार सहित एक आरोपी गिरफ्तार

हांसी। स्पेशल स्टाफ पुलिस ने अवैध हथियार के साथ एक आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान प्रताप बाजार निवासी मनु के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार स्पेशल स्टाफ हांसी पुलिस को गश्त पड़ताल दौरान सूचना मिली थी कि एक युवक हुडा सेक्टर 5 में अवैध हथियार लिए हुए खड़ा है। सूचना के आधार पर स्पेशल स्टाफ पुलिस ने तत्परता से कार्रवाई करते हुए टीम का गठन कर हुडा सेक्टर 5 हांसी पहुंचकर सूचना अनुसार बताए गए व्यक्ति को हिरासत में लेकर उसकी तलाशी ली तो युवक के कब्जे से एक अवैध देसी कट्टा बरामद हुआ। अवैध हथियार को कब्जा पुलिस में लेकर व्यक्ति के खिलाफ थाना शहर हांसी में आर्म्स अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया।

सीवरेज व सड़कों की खस्ता हालात से लोग परेशान

आदमपुर। शहर में सीवरेज एवं सड़क व्यवस्था की खस्ता हालात से जनता बुरी तरह परेशान है। इस समय कॉलेज रोड, क्रांति चौक, बस स्टैंड रोड, बस स्टैंड रोड से अनाज मंडी रोड, जवाहर नगर में सीवरेज व्यवस्था का जनाजा निकल रहा है तथा दुर्गंध के मारे बीमारी फैलने का खतरा बना हुआ हैं। लोगों का आरोप है कि इस बारे में जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को कई बार अवगत कराया गया लेकिन समस्या का समाधान नहीं किया गया है।

आभूषण व नकदी चोरी के मामले में एक काबू

हिसार। पुलिस की स्पेशल स्टाफ टीम ने गांव डाबड़ा में एक मकान से आभूषण और नकदी चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गांव जमावड़ी निवासी सुनील उर्फ सोनू उर्फ ढोलक के रूप में हुई है। टीम प्रभारी निरीक्षक पवन कुमार ने बताया कि आरोपी ने 18-19 जून की रात गांव डाबड़ा निवासी सोनू यादव के घर से सोने-चांदी के आभूषण व नकदी चोरी की थी। इस संबंध में थाना आजाद नगर मामला दर्ज किया गया था।

जांडवाला बागड़ में भट्टू ब्लॉक के 21 गोशाला के प्रधानों की बैठक आयोजित

जो जमीन पंचायतों के नाम पड़ी है वह भूमि गोशाला के नाम हो : बंसीलाल

- गोशाला की समस्याओं व अन्य विचार विमर्श सभी प्रधानों ने रखे

हरिभूमि न्यूज ⏭ भट्टूकलां

जांडवाला बागड़ की गोशाला में भट्टू ब्लॉक की 21 गोशालाओं के प्रधानों की विचार विमर्श मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें गोशाला की समस्याओं व अन्य विचार विमर्श सभी प्रधानों ने रखे। जिसकी अध्यक्षता जांडवाला गोशाला प्रधान बंसीलाल भिगासरा ने की। इस मौके पर गोशाला जिला प्रधान अशोक भूकर ने बतौर मुख्यतिथि भाग लिया। मीटिंग में आये हुए सभी प्रधानों ने अपने गांव की गोशाला की समस्या को प्रमुखता से रखा।

इस मौके पर जांडवाला गौशाला के प्रधान बंसीलाल ने बताया कि गोशाला की जो जमीन पंचायत के नाम है वह जमीन गोशाला के नाम होने चाहिए और एनओसी की वजह से गोशाला की ग्रांट जो है रुक जाती है सभी गोशालाएं अपनी एनओसी पूरी रखें ताकि उन्हें ग्रांट लेने में कोई दिक्कत ना आये। उन्होंने नौजवान साथियों से भी अपील की कि वह ज्यादा से ज्यादा समय गोशाला में लगाए क्योंकि कई गोशालाओं में मजदूर की बहुत ज्यादा दिक्कत है। मजदूर रुकते नहीं है। इसलिए नौजवान आगे आए और गोशाला की देखभाल में सहयोग करें। भट्टूकलां व भट्टूमंडी की गोशाला के प्रधान ब्रह्मानंद गोयल ने बताया कि भट्टूकलां की गोशाला में बंदरों का बहुत ज्यादा आंतक है। बंदरों के झुंड गोशाला में काफी नुकसान करते हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें बंदरों से निजात दिलाने का भी कार्य करें। मुख्य अतिथि गोशाला समिति के जिला प्रधान अशोक भुकर ने कहा कि सभी गांव की गोशालाएं मिलजुल कर कार्य करें। लेबर नहीं मिलने का कारण हम खुद ही है जोकि गोशाला के अंदर रहने वाले मजदूर को उनसे ऊंचे दाम देकर उन्हें न ठहरने को मजबूर करते हैं। ऐसा न करें और मिलजुल कर कार्य कर मजदूरी के एक समान रेट रखें ताकि मजदूर कहीं भी भटक न सके। उन्होंने कहा कि सभी गोशालाओं की समस्याओं को लेकर एक ज्ञापन उपायुक्त के माध्यम से सरकार के पास भेजा जाएगा और इनका जल्द ही हल करवाने का प्रयास किया जाएगा।

हर परिस्थिति में ईश्वर पर पूर्ण विश्वास जरूरी: ललित व्यास

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सेक्टर-20 स्थित श्री लक्ष्मीनारायण मंदिर के 15वें स्थापना दिवस समारोह पर आयोजि श्रीमद्भागवत महापुराण साप्ताहिक कथा के तीसरे दिन वृंदावन से आए कथा व्यास ललित किशोर व्यास ने बताया कि ध्रुव और प्रह्लाद की भक्ति का आध्यात्मिक सार भक्ति योग के गहन सिद्धांतों को दर्शाता है, जो भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में निष्ठा, समर्पण और ईश्वर के प्रति पूर्ण आत्मसमर्पण के प्रतीक हैं। उन्होंने बताया कि ध्रुव, एक पांच वर्षीय बालक, अपने पिता की उपेक्षा से आहत होकर भगवान विष्णु की शरण में जाता है। नारद मुनि के मार्गदर्शन में वह कठोर तप करता है और भगवान विष्णु को प्रसन्न करता है। ध्रुव का भगवान के प्रति अटूट विश्वास दर्शाता है कि उम्र या परिस्थितियां भक्ति में बाधक नहीं हैं। उन्होंने बताया कि इसी प्रकार प्रह्लाद, राक्षस राजा हिरण्यकशिपु का पुत्र, भगवान विष्णु का परम भक्त था। अपने पिता के क्रूर विरोध के बावजूद, उसने भक्ति का मार्ग नहीं छोड़ा। प्रह्लाद का जीवन दर्शाता है कि सच्चा भक्त हर परिस्थिति में ईश्वर पर पूर्ण विश्वास रखता है, चाहे वह कितना भी विपरीत क्यों न हो। प्रह्लाद की भक्ति में भय का कोई स्थान नहीं था। वह अपने पिता के अत्याचारों के सामने भी अडिग रहा, जो भक्ति की निर्भीक शक्ति को दर्शाता है। प्रह्लाद का यह विश्वास कि भगवान सर्वत्र हैं। इसका अर्थ है कि सच्ची भक्ति में निष्ठा, प्रेम, समर्पण और निर्भयता का समन्वय होता है। ये दोनों भक्त भगवान के प्रति पूर्ण विश्वास और आत्मसमर्पण के प्रतीक हैं।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर ट्रस्ट के पूर्व प्रधान वीके गर्ग, कोषाध्यक्ष दीपक गुप्ता, सचिव ऋषि शर्मा, सह सचिव मेघनाथ शर्मा, गुलशन चुघ, बलबीर सिंह बेनिवाल सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

प्रो. राम मेहर सिंह व सुल्तान सिंह को सौंपा अतिरिक्त कार्यभार

- चौधरी देवीलाल विवि के कुलसचिव डॉ. अशोक शर्मा ने अधिसूचना की जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने फिजिक्स विभाग के प्रो. राम मेहर सिंह को डीन ऑफ कॉलेजेज का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा है और लोक प्रशासन विभाग के प्रो. सुल्तान सिंह को निदेशक यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर कॉम्पिटिटिव एक्सामिनेशन्स का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया है। इस संबंध में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. अशोक शर्मा द्वारा बुधवार को अधिसूचना जारी की गई। उल्लेखनीय है कि वर्तमान में प्रो. राम मेहर भौतिकी विभाग के अध्यक्ष हैं। इससे पूर्व उनके पास भूगोल विभाग का अतिरिक्त कार्यभार था। इसके अतिरिक्त एनआईआरएफ के निदेशक, बॉयज होस्टल्स के वार्डन, रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल के कोऑर्डिनेटर रह चुके हैं। प्रो. राम मेहर सिंह के लगभग 60 राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय जर्नल्स में शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं और 40 राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में वे भाग ले चुके हैं।

इसी प्रकार लोक प्रशासन विभाग के प्रोफेसर सुल्तान सिंह को निदेशक यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर कॉम्पिटिटिव एक्सामिनेशन्स का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया है। प्रोफेसर सुल्तान सिंह वर्ष 2004 से सेवारत हैं। आपने हरियाणा में पंचायती राज संस्थाओं के माध्यम से सुशासन विषय पर पीएच.डी. की है और पंचायती राज- सुशासन का माध्यम पुस्तक प्रकाशित की है। प्रो. सिंह ने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के 50 से अधिक सेमिनारों एवं कार्यशालाओं में शोध-पत्र प्रस्तुत किए हैं।

आप अनेक शोध परियोजनाओं में सक्रिय रूप से शामिल रहे हैं तथा एम.फिल. और पीएच.डी. शोधार्थियों का निर्देशन कर रहे हैं। प्रो. सिंह लोक प्रशासन, सुशासन, आपदा प्रबंधन, ग्रामीण विकास और सार्वजनिक नीतियों जैसे विषयों में विशेषज्ञता रखते हैं। आपने विभिन्न अकादमिक समितियों में सदस्य के रूप में योगदान दिया है और विश्वविद्यालय के दूरवर्ती शिक्षा केंद्र के उपनिदेशक के रूप में सेवाएं दे रहे हैं।

यातायात नियमों की उल्लंघना पर ट्रैफिक पुलिस की नारनौंद में कार्रवाई

बुलेट के पटाखे छोड़ने पर 32 हजार 500 का चालान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

नारनौंद। ट्रैफिक इंचार्ज रामनिवास चहल मोटरसाइकिल की चेकिंग करते हुए।

ट्रैफिक पुलिस नारनौंद ने यातायात नियमों के उल्लंघन पर एक बुलेट पटाखा बाइक का 32 हजार 500 रुपये का चालान किया। वही काफी चालकों को चेतावनी देकर छोड़ा दिया गया कि वह भविष्य में यातायात के नियमों का पालन करें। नारनौंद ट्रैफिक इंचार्ज रामनिवास चहल ने जानकारी देते हुए बताया कि नियमित चेकिंग के दौरान गांव माजरा प्याऊ पर काफी वाहन चालकों को यातायात के नियमों का पालन करने को लेकर जागरूक किया। चेकिंग के एक बुलेट मोटरसाइकिल सवार होकर जा रहे एक व्यक्ति को कागजात जांच के लिए रोका गया।

जांच के दौरान पाया गया कि उसकी बाइक से पटाखा की आवाज निकल रही थी। ट्रैफिक के नियमों के उल्लंघन पर बाइक का कुल 32 हजार 500 रुपए का चालान किया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने आमजन से अपील की है कि वे सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करें और स्वयं की व दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन न केवल कानूनन अपराध है, बल्कि यह जानलेवा भी हो सकता है।

सरसों तेल के रेट बढ़ाने का विरोध

- ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

हांसी। सरसों के तेल के रेट बढ़ाए जाने का विरोध करते मजदूर संगठनों के सदस्य।

भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन संबंधित ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों तेल के दाम बढ़ाने की कड़ी निंदा करते हुए इसे तुरंत वापस लेने की मांग की है। भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला प्रधान सत्यनारायण भाटोल ने कहा कि सरकार ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों के तेल के दाम लगभग तीन गुना बढ़ा दिया है। जो तेल पहले 40 रुपए में 2 लीटर मिलता था अब उसका दाम एकदम से बढ़ाकर 100 रुपये कर दिया है जबकि पहले ही महंगाई की मार से जूझ रहे गरीब परिवारों की कमर तोड़ने का काम सरकार ने किया है। भाटोल ने कहा कि सरकार पहले ही सरकारी वितरण प्रणाली के तहत गरीब परिवारों को जो राशन मिलता था उसमें बहुत बड़ी कटौती कर चुकी है और अब यह तेल के दाम 3 गुना बढ़ाकर गरीब परिवारों पर बहुत बड़ा बोझ डालने का काम सरकार ने किया है। उन्होंने कहा कि मनरेगा स्कीम के तहत मजदूरों को जो थोड़ा बहुत काम मिलता था उसे मनरेगा के बजट में भी भाजपा सरकार ने लगातार कटौती करते हुए उसमें जो काम मिलने की गुंजाइश थी उसको भी सरकार ने न के बराबर कर दिया है। मनरेगा में घोषित 100 दिनों के काम की बात तो दूर की बात उनको 50 दिन का काम भी नहीं मिलता है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने इस बढ़ोतरी को वापस नहीं लिया तो मजदूरों को संगठित करते हुए इस के खिलाफ जोरदार आंदोलन खड़ा किया जाएगा।

जाट शिक्षण संस्थान के पूर्व अध्यक्ष सतपाल सिंह पालू का निधन

हिसार। जाट शिक्षण संस्थान के पूर्व अध्यक्ष सतपाल सिंह पालू का बुधवार को स्वर्गवास हो गया। वे पिछले काफी दिनों से बीमार चल रहे थे और जिंदल अस्पताल में उनका इलाज चल रहा था। जाट शिक्षण संस्थान के प्रवक्ता एवं कार्यकारी सदस्य हर्ष बामल ने शोक व्यक्त करते हुए बताया कि उनका अंतिम संस्कार उनके पैतृक गांव गोरखपुर में 3 जुलाई गुरुवार को सुबह किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सतपाल सिंह पालू ने जाट शिक्षण संस्थान के प्रधान पद पर रहते हुए जाट शिक्षण संस्थान को नई ऊंचाईयों पर पहुंचाया।

सतपाल सिंह पालू (फाइल फोटो)

निगम ने सेक्टर 16-17 की मार्केट व जिंदल चौक से हटाया अतिक्रमण

- अतिक्रमण हटाने अभियान निरंतर जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। अतिक्रमण हटवाती नगर निगम की टीम। फोटो : हरिभूमि

मेयर प्रवीण पोपली व निगमायुक्त के आदेशानुसार नगर निगम की तहबाजारी टीम द्वारा अतिक्रमण हटाने अभियान निरंतर जारी है। तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि बुधवार को टीम ने अतिक्रमण हटाने की शुरुआत तलाकी गेट से लेकर लोकल बस स्टैण्ड और ऋषि नगर रोड के साथ श्मशान भूमि रोड से की। इसके बाद टीम ने तोशाम रोड सेक्टर 13 मार्केट से अतिक्रमण हटाने के साथ अवैध होर्डिंग रोड से हटाए। इसके बाद टीम ने सेक्टर 16-17 मार्केट से अतिक्रमण हटाया और अवैध होर्डिंग भी हटाए। इसके अलावा टीम ने जिन्दल चौक से भी अतिक्रमण हटाया। तहबाजारी टीम के साथ जेई राजकुमार मौजूद रहे।

नशा तस्करों को पकड़ने व नशीले पदार्थों की बरामदगी के लिए छापेमारी

हांसी। नशों तस्करों को पकड़ने तथा नशीले पदार्थों की बरामदगी के लिए बुधवार को एनडीपीएस सेल प्रभारी एएसआई अनूप सिंह व सिसाय पुल चौकी प्रभारी जोगेंद्र ने थाना शहर क्षेत्र साईं कॉलोनी, गणेश कॉलोनी, समाधा रोड़ व विराट नगर में पुलिस ने डॉग स्क्वाड टीम सहित संदिग्धों के आवासों सहित अनेक स्थानों पर सर्च ऑपरेशन के तहत जांच की। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने कहा कि चलाए गए इस अभियान का मुख्य उद्देश्य सुरक्षा व्यवस्था को पुख्ता करना व अपराधियों में भय उत्पन्न करना है। उन्होंने कहा कि इस अभियान में मुख्य रूप से नशे का कारोबार करने वालों और आपराधिक गतिविधियों में शामिल हो, उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करना है। पुलिस ने हर संदिग्ध जगह पर जांच की। इस दौरान मादक पदार्थ या संदिग्ध वस्तु का कोई मामला सामने नहीं आया। पुलिस ने सर्च ऑपरेशन के अलावा वहां मौजूद आमजन कहा कि किसी प्रकार के मादक पदार्थ बेचने वाले या अन्य

किसी अपराधी के बारे में मानस पोर्टल, नेशनल हेल्प लाइन नंबर 1933 या कंट्रोल रूम हांसी 8813089302 पर सूचित करें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि नशा तस्करों व अन्य आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त लोगों के खिलाफ चलाया जा रहा सर्च अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा।

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में किया पठन माह शुरू

हांसी। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर में ग्रीष्मकालीन अवकाश के उपरांत बुधवार को विद्यालय में 19 जून से 18 जुलाई 2025 तक पठन माह की शुरुआत की गई है। इस एक माह के दौरान विद्यार्थियों में पढ़ने की रुचि जागृत करने हेतु विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। इन गतिविधियों में पुस्तकालय से चयनित पुस्तको पर आधारित क्विज, कक्षा पाठ्य-पुस्तकों पर आधारित प्रश्नोत्तरी, कहानी लेखन, बुक मार्क निर्माण, पुस्तक चर्चा आदि शामिल हैं। इसके साथ ही विद्यालय में एक विशेष सभा का आयोजन किया गया। इसमें संविधान हत्या दिवस पर चर्चा की गई। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य नितीश मिश्र ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए संविधान की गरिमा और महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि संविधान देश की आत्मा है और इसका पालन

हर नागरिक का कर्तव्य है। इको क्लब के प्रमुख देवदत्त ने भी विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि संविधान हमें न केवल अधिकार देता है, बल्कि कर्तव्यों की भी याद दिलाता है।

अध्यापकों का वेतन जल्द बढ़ाया जाए : सैनी

- वेतन न बढ़ने से अध्यापक संघ में रोष और निराशा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

प्रदेश में कार्यरत हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत कर्मचारियों के वेतन में 5 प्रतिशत बढ़ोतरी से जहां कर्मचारियों में वेतन बढ़ोतरी होने से खुशी का माहौल है, वहीं हरियाणा कौशल रोजगार निगम के माध्यम से लगे टीजीटी और पीजीटी अध्यापकों के हिस्से में इस बार भी निराशा ही हाथ लगी। हरियाणा कौशल अध्यापक संगठन के प्रदेशाध्यक्ष मुकेश सैनी ने बताया कि अभी तक एचकेआरएनएल के माध्यम से कर्मचारियों के वेतन में लगातर तीन बार वेतन बढ़ोतरी की जा चुकी है, जोकि 8 प्रतिशत, 4 प्रतिशत और 4 प्रतिशत थी, जिसमें एचकेआरएनएल विभाग ने अध्यापकों को यह कहते हुए अपना पल्ला झाड़ दिया कि आपका बेसिक वेतन शिक्षा सदन द्वारा ही निर्धारित किया गया है, जोकि हमारी बेसिक स्लैब से पहले ही ज्यादा है और आपका वेतन एचकेआरएनएल द्वारा नहीं, बल्कि शिक्षा विभाग द्वारा ही बढ़ाया जाएगा। समय-समय पर यूनियन द्वारा इसके लिए अधिकारियों के पास वेतन बढ़ोतरी की फाइलें लगवाई गई, लेकिन न ही एचकेआरएन ने और न ही शिक्षा विभाग ने किसी प्रकार का कोई संज्ञान नहीं लिया। सैनी ने बताया कि इस बार की एचआरडी विभाग द्वारा 5 प्रतिशत वेतन बढ़ोतरी से हमें बहुत उम्मीदें थी, क्योंकि खुद शिक्षा मंत्री ने कहा था कि आपका वेतन भी इस बार बढ़ाया जाएगा, लेकिन इस बार भी एचकेआरएन द्वारा अध्यापकों के वेतन में बढ़ोतरी नहीं की गई है और दूसरी तरफ लगातार वेतन बढ़ोतरी के पश्चात श्रेणी एक के जिलों का लेवल-2 के कर्मचारियों का वेतन, लेवल 3 टीजीटी अध्यापकों के बराबर आ गया है, जिससे अध्यापक वर्ग में काफी निराशा और रोष है।

'एक पेड़ मां के नाम 2.0' से तहत किया पौधरोपण

स्वस्थ वातावरण के लिए लगाएं ज्यादा से ज्यादा पौधे

- पेड़ लगाना ही नहीं बल्कि उसकी पूरी तरह से देखभाल करना भी हम सबकी जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

सिरसा। गांव नेजिया खेड़ा में पौधरोपण करती एनटीए निदेशक। फोटो : हरिभूमि

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) की निदेशक डॉ. अर्चना शुक्ला ने एक पेड़ मो के नाम 2.0 अभियान के तहत बुधवार को गांव नेजिया खेड़ा के शिव धाम में पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इस दौरान विभिन्न विभागो के अधिकारी और ग्रामीण उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए हम सभी को ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने चाहिए। केवल पेड़ लगाना ही नहीं बल्कि उसकी पूरी तरह से देखभाल करना भी हम अपनी जिम्मेदारी समझें। ताकि हमारी धरा हरी भरी हो और हमें स्वच्छ-स्वस्थ वातावरण मिले। वन मंडल अधिकारी सतीश कुमार ने बताया कि जल शक्ति अभियान के अंतर्गत नेशनल टेस्टिंग एजेंसी, डिपार्टमैन्ट ऑफ हायर एजुकेशन, मिनिस्ट्री ऑफ एजुकेशन की निदेशक डॉ. अर्चना शुक्ला सिरसा जिले के दौरे पर हैं। इस दौरान उन्होंने 'एक पेड़ माँ के नाम 2.0' के तहत पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया है। साथ ही उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे बरसाती सीजन में अधिक से अधिक पेड़ लगाएं और उनकी उचित देखभाल भी करें। इस दौरान वन राजिक अधिकारी हरिपाल, सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता मंदीप बैनीवाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी और ग्रामीण उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

महिला आईटीआई में भेंट किया वाटर कूलर

सिरसा। साथ चले फाउंडेशन ने आईटीआई वूमेन कॉलेज को एक वाटर कूलर भेंट किया है। कॉलेज के प्राचार्य उग्रसैन ने संस्था के इस प्रयास की सराहना करते हुए पूरी टीम का हार्दिक धन्यवाद किया। कॉलेज प्रबंधन की ओर से साथ चले फाउंडेशन की टीम को एक विदाई समारोह (फेयरवेल पार्टी) में मु य अतिथि के रूप में आमंत्रित कर स मानित भी किया गया। इस अवसर पर संस्था के सदस्यगण सीए मोहित भारती, सीए सुनील सेठी, सीए चेतन झूंठरा, सीए दरवेश स्वामी, सीए अतुल जैन, सीए हेमंत गोयल एवं सीए विकास सचदेवा उपस्थित रहे।

रलिया पुनः बने अभाविप के जिला संयोजक

सिरसा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के चार दिवसीय प्रांत अभ्यास वर्ग का आयोजन सिरसा में बीती 26 जून से 29 जून तक किया गया। वर्ग के अंतिम दिन प्रांत अध्यक्ष डॉ. सुशील मेहता ने संगठनात्मक घोषणाएं करते हुए पुनः संजीव रलिया को अभाविप जिला संयोजक घोषित किया। पुनः जिला संयोजक नियुक्त किए जाने पर उन्होंने एबीवीपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. राजशरण शाही, राष्ट्रीय महामंत्री वीरेंद्र सोलंकी, उत्तर क्षेत्रीय संगठन मंत्री गौरव अत्री, प्रांतीय अध्यक्ष डा. सुशील मेहता, प्रांत संगठन मंत्री संजय कसवां और प्रांत मंत्री राहुल वर्मा, विभाग संगठन मंत्री पवन दूबे एवं जिला प्रमुख संदीप कुमार सहित समस्त संगठन पदाधिकारियों के प्रति आभार प्रकट किया।

8 से 18 तक आयोजित होंगे जागरूकता शिविर

फतेहाबाद। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण पंचकूला के सदस्य सचिव से प्राप्त दिशा निर्देशानुसार और जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के दिशा निर्देशन में जिला में राष्ट्रीय विधिक सेवाएं प्राधिकरण व हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण की विभिन्न स्कीमों की जागरूकता के लिए 8 जुलाई से 18 जुलाई तक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

छाबड़ा बने रतिया उपमंडल की निगरानी कमेटी के सदस्य

फतेहाबाद। प्रदेश सरकार द्वारा फतेहाबाद जिले के रतिया उपमंडल की निगरानी कमेटी की घोषणा की गई है। जिसमें पार्टी के दरियापुर से भाजपा नेता गुलशन छाबड़ा को भी सदस्य नियुक्त किया गया है। छाबड़ा ने अपनी नियुक्ति पर पार्टी जिला प्रधान और शीर्ष नेतृत्व का आभ्रार व्यक्त किया गया है। गौरतलब है कि उपमंडल स्तरीय निगरानी कमेटी की घोषणा में रतिया के एसडीएम को चेयरमैन है। इसके अलावा अधिकारियों के साथ भाजपा कार्यकर्ताओं को सदस्य नियुक्त किया गया है। गांव दरियापुर निवासी गुलशन छाबड़ा को भी सदस्य नियुक्त किया गया है। छाबड़ा ने अपनी नियुक्ति पर पार्टी के जिला प्रधान परवीन जोड़ा, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल और पार्टी के शीर्ष नेताओं का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने कहा कि जो जिम्मेवारी उन्हें सौंपी गई है उसे पूरी ईमानदारी और निष्ठा के साथ निभाऐंगे। उन्होंने कहा कि विकास ही उनका लक्ष्य है।

जल निकासी व जन शिकायतों के त्वरित समाधान के दिए निर्देश

मुख्यमंत्री ने वीसी के माध्यम से की बाढ़ प्रबंधन तैयारियों की समीक्षा

फतेहाबाद। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के साथ आयोजित वीसी में मौजूद उपायुक्त मनदीप कौर।

सिरसा। वीडियो कांफ्रेंस में भाग लेते एडीसी व अन्य अधिकारी।

- राज्य सरकार प्राकृतिक आपदाओं के प्रति पूरी तरह सजग, इस दिशा में कोई भी कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से उपायुक्त के साथ आगामी बाढ़ प्रबंधन की तैयारियों को लेकर समीक्षा बैठक की और अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि वर्षा ऋतु के दौरान जनसुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार प्राकृतिक आपदाओं के प्रति पूरी तरह सजग है और इस दिशा में कोई भी कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि भारी बारिश के बाद जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो और यदि हो भी, तो बारिश रुकने के कुछ ही समय बाद प्रभावी जल निकासी की व्यवस्था तुरंत अमल में लाई जाए।

बिजली आपूर्ति की समीक्षा

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि सभी जिलों में पर्याप्त संख्या में पम्पिंग सेट्स की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, जिनमें डीजल चालित मोटर पम्प भी अनिवार्य रूप से शामिल हों। उन्होंने कहा कि कई बार भारी बारिश के दौरान बिजली आपूर्ति बाधित हो जाती है, ऐसे में केवल बिजली आधारित पम्पों पर निर्भर रहना जोखिम भरा हो सकता है। इसलिए डीजल पम्पों का वैकल्पिक प्रबंध किया जाए ताकि जल निकासी का कार्य निर्बाध रूप से चलता रहे। उन्होंने कहा कि वे अपने-अपने जिले में स्थापित सभी पम्प हाउस, ड्रेनों, नालों एवं जल निकासी से संबंधित संपूर्ण व्यवस्था की दोबारा गहन जांच करें और जिन स्थानों पर अग्रिम प्रबंधों की आवश्यकता हो, वहां तुरंत प्रभाव से कार्यवाही करें। इस अवसर पर उपायुक्त मनदीप कौर, एडीसी अनुराग ढालिया, सीईओ जिला परिषद सुरेश कुमार, डीएमसी संजय बिश्नोई, एसडीएम राजेश कुमार, प्रतीक हुड्डा, सुरेश कुमार, नगराधीश गौरव गुप्ता सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बरसाती मौसम में पानी निकासी का प्रबंध करें

सिरसा। अतिरिक्त उपायुक्त वीरेंद्र सहरावत ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि बरसात के मौसम में पानी निकासी के आवश्यक प्रबंध समय रहते पूरे होने चाहिए। शहरी क्षेत्र में पानी निकासी के लिए पंप सेट, मोबाइल पंप सेट व ट्रैक्टर बरमा आदि का प्रबंध पहले से तैयार होना चाहिए। इससे पहले मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से बारिश के मौसम में जल निकासी प्रबंधन, जनसंवाद-समाधान शिविर में आई शिकायतों को लेकर समीक्षा की और अधिकारियों को दिशा निर्देश दिए। अधिकारियों के साथ बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि आगामी कुछ दिनों में बरसात की संभावना अधिक रहेगी, इसलिए संबंधित विभाग कर्मचारियों की कम छुट्टियां स्वीकृत करें ताकि उनकी उपस्थिति मुख्यालय स्तर पर रह सके। उन्होंने यह भी कहा कि सिरसा शहर में चार ट्रैक्टर बरमा सेट, दो मोबाइल पंप सेट व दो पंप सेट स्थाई रुप से लगाए हुए हैं, जो सभी सही कार्य कर रहे हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि अधिकारी मौके का निरीक्षण कर सभी पंप सेट की क्षमता जांचे और अतिरिक्त पंप सेट का भी प्रबंध रखें। ड्रेन की सफाई व निगरानी भी रखी जाए। उन्होंने समाधान शिविर में आई शिकायतों की समीक्षा करते हुए कहा कि अधिकारी लंबित शिकायतों पर जल्द कार्यवाही करें। उन्होंने यह भी कहा कि ठगी व गलत ढंग से डिपॉजिट करवाने की अवैध स्कीमों में किसी ने राशि हड़पी है तो उसके खिलाफ पुलिस कार्रवाई करें।

फतेहाबाद। सरसों के तेल के रेट में वृद्धि पर रोष जताते हुए भारत की कम्युनिस्ट पार्टी की फतेहाबाद जिला कमेटी। फोटो : हरिभूमि

बीपीएल परिवारों को राशन डिपो में मिलने वाला तेल महंगा, विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- तेल के दामों में 66 प्रतिशत से अधिक बढ़ोतरी करके भाजपा सरकार ने डाला बोझ : माकपा

प्रदेश की भाजपा सरकार ने बीपीएल परिवारों को राशन डिपो पर मिलने वाले सरसों के तेल को चालीस रुपए से बढ़ाकर सौ रुपए कर दिया है। यह बढ़ोतरी 66 प्रतिशत से भी अधिक है। भाजपा सरकार ने खाना पकाने के तेल में बेतहाशा वृद्धि करके गरीबों पर ओर बोझ डाल दिया है। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी की फतेहाबाद जिला कमेटी भाजपा सरकार के इस फैसले की कड़ी आलोचना करती है। माकपा जिला सचिव जगतार सिंह ने प्रेस को जारी बयान में कहा कि भाजपा सरकार एक के बाद एक जनविरोधी फैसले ले रही है। अप्रैल महीने में रसोई गैस सिलेंडर के दामों में 50 रुपए बढ़ोतरी की गई थी। भाजपा शासन काल में रसोई गैस सिलेंडर 400 रुपए से बढक़र 855 रुपए तक पहुंच गया है। यह बार-बार बढ़ाए गए दामों के कारण हुआ है। इसी तरह पेट्रोल-डीजल के बार-बार बढ़ाए गए दामों के कारण महंगाई बढ़ी है। हाल ही में टोल प्लाजा के बढ़ाए गए रेट व एक जुलाई से रेल भाड़ों में की गई वृद्धि से लोग त्रस्त हैं। हरियाणा में अभी बिजली की दरों में भी भारी वृद्धि की गई है। भाजपा सरकार द्वारा लगातार लिए जा रहे इन फैसलों से लोग तंग आ चुके हैं।

70 प्रतिशत लोग गरीबी रेखा से नीचे

माकपा जिला सचिव जगतार सिंह ने कहा कि वर्तमान में असमानता व्यापक स्तर पर बढ़ी है। यदि हरियाणा की ही बात करें तो प्रदेश की कुल आबादी का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा गरीबी की रेखा से नीचे जीवन यापन करने पर मजबूर है। 25 जून 2015 को इंदिरा आवास योजना का नाम बदलकर प्रधानमंत्री आवास योजना लॉन्च की थी और कहा था 2022 तक सब जरूरत मंद लोगों को सरकार घर बनाकर देगी। सूचना का अधिकार नियम के तहत मांगी गई सूचना के जवाब के अनुसार प्रदेश में 67,649 परिवारों को घर देने का टारगेट रखा गया था। कितने परिवारों को घर दिए गए मात्र 12,789 यानी 12.89 प्रतिशत कोस हरियाणा में कहावत है थोथा चणा-बाजै घणा भाजपा ने इस कहावत को सिद्ध कर दिया है। सरकार की नीतियों से जनता परेशान हो चुकी है।

विहान बना फतेहाबाद का यंगेस्ट फीडे रेटेड प्लेयर एवं जीनत खेलेगी नेशनल

फतेहाबाद। क्रेसण्ट पब्लिक स्कूल के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों विहान एवं जीनत ने शतरंज में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय एवं जिले का नाम गौरवान्वित किया। विहान ने गुरुग्राम में आयोजित 38वीं नेशनल ओपन अंडर-9 शतरंज चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए 6.5 अंक अर्जित कर फतेहाबाद का सबसे कम उम्र का फीडे रेटेड खिलाड़ी बनने का गौरव प्राप्त किया। वहीं छात्रा जीनत ने बहादुरगढ़ में आयोजित हरियाणा राज्य स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता में दमदार प्रदर्शन कर ट्रॉफी, प्रमाण पत्र व 2500 रुपए नकद पुरस्कार अर्जित किया। जीनत 2 से 8 अगस्त को महाराष्ट्र के जलगांव में आयु वर्ग 11 लड़कियों की नेशनल शतरंज प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य का नेतृत्व करेगी। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने विद्यार्थियों की इस शानदार सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि समर्पण, अनुशासन एवं मार्गदर्शन से कोई भी ऊंचाई हासिल की जा सकती है। उन्होंने कहा कि क्रेसण्ट पब्लिक स्कूल अपने इन सितारों पर गर्व करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।

तहसीलदार के बाद विधायक गोकुल सेतिया ने सीईओ और बीडीपीओ पर साधा निशाना

- बोले- बड़े-बड़े बैनर बनवाकर विधानसभा में लेकर जाऊंगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा के विधायक गोकुल सेतिया ने तहसीलदार के बाद अब जिला परिषद के सीईओ पर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि अगली बारी सीईओ व बीडीपीओ की होगी। विधायक गोकुल सेतिया ने कहा कि इस संबंध में उन्होंने पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार से बात कर सीईओ व बीडीपीओ सिरसा व चौपटा भ्रष्टाचार कर रहे हैं। विधायक सेतिया कहा कि सरकार की काफी स्कीमें हैं। जैसे मनरेगा व अन्य। सही से काम नहीं हो रहा। ऊपर से पैसा आ रहा है, पर धरातल पर लग नहीं रहा। उन्होंने कहा कि बड़े-बड़े बैनर बनवाकर विधानसभा में लेकर जाऊंगा, जहां पर बताऊंगा कि ये है सरकार की स्कीमें। इस पर जवाब देना होगा। सिरसा के रेस्ट हाउस में बुधवार को मीडिया से बातचीत में सेतिया ने कहा कि तहसील में लंबे समय से पैसों का खेल चल रहा था। शिकायतें मिलने पर उन्होंने सबूत जुटाए और एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल किया, जिस पर ट्रेलर वन लिखा था।

नशा तस्करों को सहन नहीं करेंगे

गोकुल सेतिया ने कहा कि नशा तस्करों को अवश्य ही किसी का सहयोग मिल रहा है। इसलिए ऐसे लोगों को बेनकाब करना होगा। विधायक गोकुल सेतिया ने दोहराया कि भ्रष्ट अधिकारियों व नशा कारोबारियों को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जनसहयोग से ऐसे लोगों के खिलाफ जोरदार मुहिम चलाई जाएगी।

ये बोले

विधायक ने बताया कि आधे से ज्यादा क्षेत्र में रजिस्ट्री बंद होने से लोग और प्रॉपर्टी डीलर परेशान थे। इसी का फायदा उठाकर तहसीलदार ने सरेआम दुकानदारी शुरू कर रखी थी। उन्हें पता था कि वहां रिश्वत ली जा रही है, लेकिन प्रशासन कोई कार्रवाई नहीं कर रहा था। सेतिया ने जिला परिषद के सीईओ डॉ. सुभाष पर भी आरोप लगाते हुए पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार से शिकायत की है कि सीईओ और बीडीपीओ मिलकर भ्रष्टाचार कर रहे हैं। विधानसभा क्षेत्र के गांवों में कोई विकास कार्य नहीं हो रहा है।

आईआईटी गुवाहाटी में एमएससी केमिस्ट्री में हुआ किरण का एडमिशन

भूना। राजकीय महाविद्यालय भूना की छात्रा किरण ने आईआईटी जैम की परीक्षा पास की। रसायन विज्ञान विषय से परीक्षा देकर किरण ने आईआईटी गुवाहाटी में एमएससी केमिस्ट्री में दाखिला लिया है। किरण ने बीएससी नॉन मेडिकल में 80 प्रतिशत अंक हासिल किए थे। वह यूनिवर्सिटी की टॉप 10 मेरिट सूची में शामिल हुई थी। इससे पहले इसी महाविद्यालय की छात्रा सुमन ने भी आईआईटी जैम की परीक्षा पास की थी। सुमन ने बीएससी नॉन मेडिकल में यूनिवर्सिटी में ओवरऑल प्रथम स्थान प्राप्त किया था। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ सुरेंद्र कुमार ज्याणी ने बताया कि इस परीक्षा को पास करने के बाद विद्यार्थियों को आईआईटी और एनआईटी जैसे उत्कृष्ट शिक्षण संस्थानों में दाखिला मिलता है। छात्रा किरण को डॉ सुरेंद्र ज्याणी, डॉ सोम शर्मा, प्रोफेसर कुसुम, प्रोफेसर अमनदीप और प्रोफेसर सुनील कम्बोज ने सम्मानित किया।

डॉक्टर व सीए दिवस पर 14 सम्मानित

- लायंस क्लब ने कार्यक्रम का आयोजन कर नवाजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

भूना। लायंस के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर विशाल बढेरा डॉक्टर दीपक बंसल को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

लायंस क्लब भूना ने डॉक्टर और सीए दिवस धूमधाम से मनाया। कार्यक्रम में 10 डॉक्टर और 4 चार्टर्ड अकाउंटेंट को विशेष अवॉर्ड और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। समारोह में लायंस के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर विशाल बढेरा मुख्य अतिथि रहे। प्रोजेक्ट चेयरमैन डॉ. राजकुमार शर्मा थे। अध्यक्षता प्रधान राहुल कंबोज ने की। कैबिनेट कोषाध्यक्ष पवन सरदाना, समन्वयक परवीन मुंजाल और जोन अध्यक्ष अशोक कत्याल विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए।

डिस्ट्रिक्ट गवर्नर बढेरा ने कहा कि डॉक्टर और सीए समाज की रीढ़ हैं। इनका योगदान अमूल्य है। इसलिए लायंस क्लब ने देशभर में इन पेशेवरों को सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि क्लब कई वर्षों से समाज सेवा में जुटा है। रक्तदान और पर्यावरण संरक्षण जैसे कार्यों में लायन सदस्य लगातार सेवा कर रहे हैं। कार्यक्रम में कोषाध्यक्ष दिनेश भूटानी, पूर्व प्रधान अनिल भूटानी, पूर्व अध्यक्ष बंटी कटारिया, पुनीत भूटानी, सुनील नारंग, परमवीर सिंह, प्रिंस भूटानी, आकाश मेहता, रामनिवास झाझड़ा, संजय जाखड़ और रोहित सेठी मौजूद रहे।

रोटरी क्लब सिरसा ग्रेस ने डॉक्टर्स को किया सम्मानित

सिरसा। रोटरी क्लब इंटरनैशनल-3090 सिरसा ग्रेस ने डॉक्टर्स दिवस के मौके पर शहर के संजीवनी अस्पताल के चिकित्सकों को समाज में उनके द्वारा दी जा रही उत्तम सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के तौर पर डिस्ट्रिक गवर्नर भूपेश मेहता व सुभाष नरूला पूर्व डीजी रोटरी क्लब सिरसा ने शिरकत की। सर्वप्रथम सभी क्लब सदस्यों ने सभी चिकित्सकों को इस दिन की शुभकामनाएं दी। क्लब सदस्यों ने डा. आरूषि गोयल, डा. नरवचन सिंह, डा. तेजेंद्रा ढूखसह, डा. तुफेल अशूर, डा. भारत भूषण, डा. विशाल चौहान, डा. देवाशीष गुप्ता, डा. भावना अग्रवाल, डा. अंजनी अग्रवाल, डा. गिरिश शर्मा, डा. सुभाषिनी गुप्ता को सम्मानित किया। अस्पताल के एमडी डा. अंजनी अग्रवाल ने क्लब सदस्यों का इस प्रंशसनीय कार्य के लिए स्वागत किया। रोटरी क्लब के प्रधान सुरेश गोयल ने कहा कि जब इंसान को कोई तकलीफ होती है, तब भगवान के बाद उसे डॉक्टर ही याद आता है और आज इन भगवान तुल्य डॉक्टर्स को स मानित करते हुए हम अपने आप को भाग्यशाली महसूस कर रहे हैं। सचिव राजेश कुमार ने कहा कि रोटरी क्लब सिरसा ग्रेस समय-समय पर धार्मिक व सामाजिक आयोजन करती रहेगी। प्रोजेक्ट चेयरमैन सन्नी गोयल ने सभी डॉक्टर्स का भव्य स्वागत किया।

निजीकरण को बढ़ावा दे रही सरकार

- बिजली ढांचे को पूंजीपतियों का सौंपना चाहती है सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। बिजली कर्मचारी मांगों को लेकर बैठक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की बुधवार को डिंग में बैठक हुई। बैठक को संबोधित करते हुए राज्य प्रेस सचिव सुखदेव सिंह ने बताया कि केंद्र सरकार पूरे देश के बिजली ढांचे को बड़े-बड़े पूंजी पत्तियों के हाथों में सौंपने का काम कर रही है, उन्हें सस्ते दामों पर बड़े मुनाफे के लिए अपने चाहतों कंपनियों को जनता व कर्मचारी के विरोध के वजूद भी जबरदस्ती निजी हाथों देने का काम कर रही है। बिजली क्षेत्र प्राइवेट कंपनी ऊपर जाने के बाद आम जनता व किसान को मिलने वाली सब्सिडी क्रॉस सब्सिडी खत्म हो जाएगी। बिजली गरीब व आम आदमी की पहुंच से बाहर हो जाएगा। उन्होंने बताया कि पावर बिल 2023 को सरकार मौजूदा संसद में पास करके अपने जिम्मेदारियों से पीछा छुड़ाने का काम कर रही है। चंडीगढ़ जैसे मुनाफे के बिजली विभाग को सरकार ने 16 हजार करोड़ रुपए की संपत्ति कौडिय़ों के भाव 870 करोड़ में अपनी चहते कंपनी को बेच दिया है। आज सरकार से किसान, मजदूर, दुकानदार हर वर्ग दुखी है। बिजली विभाग में 15-15 सालों से काम कर रहे कच्चे कर्मचारियों को पक्का नहीं किया गया है, पुरानी पेंशन को लागू नहीं किया जा रहा इन तमाम मांगों को लेकर किसान, मजदूर, कर्मचारी, व्यापारी 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल करेंगे।

सम्मान बेस्ट डिजिटल मार्केटर ऑफ ईयर 2025 की कैटेगरी में मिला सम्मान

बॉलीवुड सेलिब्रिटी ईशा देओल ने जितेंद्र गोस्वामी को दिल्ली में किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। जतेंद्र गोस्वामी को सम्मानित करते हुए अभिनेत्री ईशा देओल।

जितेंद्र गोस्वामी आज डिजिटल मार्केटिंग की दुनिया में अपने आप में एक बहुत जाना माना नाम बन गया है। उनका नाम किसी ना किसी उपलब्धि की वजह से हमेशा सुरखियों में रहता है।और एक बार फिर से उन्होंने अपने शहर फतेहाबाद का नाम रोशन किया है। हाल ही में जितेंद्र गोस्वामी को दिल्ली के एक इवेंट में मशहूर बॉलीवुड सेलिब्रिटी ईशा देओल के द्वारा राष्ट्रीय प्रतिष्ठा पुरस्कार देकर सम्मानित किया है। उन्हें ये अवॉर्ड बेस्ट डिजिटल मार्केटर ऑफ ईयर 2025 की कैटेगरी में मिला है। आपको बता दें कि जितेंद्र गोस्वामी की कंपनी एसएमएमपैकेज प्राइवेट लिमिटेड इवेंट में मार्केटिंग पार्टनर भी थी। फतेहाबाद में रहते हुए भी जीतेंद्र गोस्वामी पूरे भारत में अपना नाम बना रहे हैं। ये फतेहाबाद के लिए बहुत गर्व की बात है। जितेंद्र गोस्वामी का संबंध बड़े बड़े बॉलीवुड सेलिब्रिटीज, यूट्यूबर्स, इन्फ्लुएंसर्स और बिजनेसमैन के साथ हैं।

माता-पिता को दिया श्रेय

जितेंद्र गोस्वामी ने बताया कि उनकी इस कामयाबी के पीछे उनके माता-पिता और उनकी पत्नी का हाथ है। सोशल मीडिया से संबंधित कोई भी समस्या हो तो जितेंद्र गोस्वामी को सबसे पहले याद किया जाता है और वो हमेशा दूसरे की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। आपको बता दे कि जितेंद्र गोस्वामी ने बहुत सारे हैक हुए सोशल मीडिया अकाउंट्स को भी रिकवर किया है। हम सभी जितेंद्र गोस्वामी को उनकी इस उपलब्धि पर बधाई देते हैं और ये कामना करते है कि वो ऐसे ही हमेशा फतेहाबाद का नाम रोशन करते रहें।