हरिभूमि
# सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

11 बीडीपीओ के खिलाफ चेयरपर्सन के नेतृत्व में धरना...

12 पेयजल संकट दूर करने के लिए विभाग सख्त...

## खबर संक्षेप

### 20 किलोग्राम से अधिक चूरापोस्त सहित एक काबू

**फतेहाबाद।** जिले में नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस टीम ने रतिया रोड पर नाकाबंदी के दौरान एक युवक को चूरापोस्त के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान फतेहाबाद के गुरुनानकपुरा मोहल्ला निवासी बलदेव सिंह उर्फ भोलू पुत्र कश्मीर सिंह के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेन्द्रा ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान सिरसा रोड पर तैनात थी। इसी दौरान सूचना प्राप्त हुई कि

### टेलीग्राम टास्क फ्रॉड मामले में आरोपी काबू

**फतेहाबाद।** थाना साइबर क्राइम फतेहाबाद की पुलिस टीम ने टेलीग्राम टास्क फ्रॉड के एक बड़े नेटवर्क का भंडाफोड़ करते हुए एक युवक को काबू किया है। इस मामले में पुलिस पहले ही दो मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है, और अब तकनीकी जांच के आधार पर तीसरे आरोपी को भी दबोच लिया गया है।

### पंचायती राज के रिक्त पदों पर मतदान 10 मई को

**सिरसा।** जिला में पंचायती राज संस्थाओं के पंचायत समिति सदस्य, सरपंच व पंच के रिक्त पदों पर उप चुनाव को लेकर अधिकांश पदों पर उम्मीदवारों का सर्वसम्मति से निर्वाचन हो चुका है, जबकि तीन सीटों जिसमें दो सरपंच व एक पंच पद के लिए 10 मई को मतदान होगा। जिला में पंच, सरपंच व पंचायत समिति के कुल 29 रिक्त पदों में से 25 पर सर्वसम्मति से निर्वाचन हो चुका हैं। इनमें से पंच के 22 पदों में से 20, सरपंच के चार पदों में से दो तथा पंचायती समिति सदस्यों के सभी तीन पदों पर उम्मीदवार सर्वसम्मति से चुने गए हैं।

### पीडीएस पर अनुभवात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू

**फतेहाबाद।** युवाओं को सार्वजनिक वितरण प्रणाली की कार्यप्रणाली से अवगत कराने के उद्देश्य से माई भारत केंद्र, फतेहाबाद द्वारा जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के समन्वय से एक विशेष अनुभवात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारंभ किया जा रहा है। कार्यक्रम के लिए कुल 5 सीटों पर आवेदन की अंतिम तिथि 2 मई, 2026 निर्धारित की गई हैं। इच्छुक एवं पात्र युवा माई भारत पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं।

### भूना से मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी पकड़ा

**फतेहाबाद।** मोटरसाइकिल चोरी के एक पुराने मामले को सुलझाते हुए थाना भूना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान प्रवीण पुत्र जगदीश निवासी धारसुल कलां, जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है। शिकायतकर्ता सतबीर सिंह, निवासी भूना ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि उनका बेटा एक बिजली की दुकान पर गया था। लेकिन जब वह वापस लौटा, बाइक वहां से गायब मिली।

## अधिकतम तापमान 5 डिग्री गिरा, राहत की उम्मीद अभी बाकी

# पश्चिमी विक्षोभ का असर : जिले में सुबह अंधड़ तो रात को बूंदाबांदी से लुढ़का पारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में पश्चिमी विक्षोभ के असर से मौसम लगातार बदल रहा है। मंगलवार सुबह अंधड़ व रात को हलकी बूंदाबांदी से तापमान में गिरावट दर्ज की गई है, लेकिन राहत अभी अधूरी है। दिन में तेज धूप और रात में चल रही गर्म हवाओं ने लोगों को परेशान कर रखा है। हालात ऐसे हैं कि पारा गिरने के बावजूद गर्मी का असर कम नहीं हो रहा। मौसम विभाग के अनुसार पिछले 24 घंटे में अधिकतम तापमान में करीब 5 डिग्री और न्यूनतम तापमान में लगभग 3 डिग्री सेल्सियस की गिरावट दर्ज की गई है। इसके बावजूद रात के समय गर्म हवाएं चलने से उमस और गर्मी का अहसास बना हुआ है। बुधवार को सुबह से लेकर शाम तक तेज धूप का असर रहा। बीच-बीच में तेज रफ्तार हवाएं चलीं और एक-दो बार हल्की धूल भरी आंधी जैसे हालात भी बने। आसमान में आंशिक बादल जरूर नजर आए, लेकिन बारिश नहीं हुई। मौसम विभाग के अनुसार वीरवार को भी फतेहाबाद में आंशिक बादल छाए रहेंगे। एक-दो स्थानों पर गरज-चमक के साथ हल्की बौछारें पडऩे की संभावना जताई गई है। हालांकि व्यापक बारिश के आसार फिलहाल कम हैं। दो दिन यहां का अधिकतम तापमान 43 डिग्री व न्यूनतम 29 डिग्री तक पहुंच गया था। बुधवार को यह अधिकतम 38 डिग्री व न्यूनतम 26 डिग्री सेल्सियस रह गया।

फतेहाबाद। बढ़ती गर्मी के कारण सडक़ पर छिडक़ाव करते दुकानदार।

### 30 अप्रैल तक येलो अलर्ट, फिर ग्रीन जोन

मौसम विभाग के मानचित्र के अनुसार 30 अप्रैल तक प्रदेश के मध्य और दक्षिणी हिस्सों, जिसमें फतेहाबाद भी शामिल है, में येलो अलर्ट जारी रहेगा। इसका मतलब है कि मौसम में बदलाव और हल्की खराब स्थिति की संभावना बनी रहेगी, इसलिए सतर्क रहने की जरूरत है। इसके बाद 30 अप्रैल से मौसम साफ होना शुरू होगा और 1 मई तक पूरा प्रदेश ग्रीन जोन में आ जाएगा। यानी बारिश की संभावना खत्म हो जाएगी और मौसम सामान्य रूप से साफ रहेगा।

### रातें भी बनी परेशानी का कारण

फतेहाबाद में अब सिर्फ दिन ही नहीं, बल्कि रातें भी गर्म होने लगी हैं। बुधवार को अधिकतम तापमान 38 डिग्री और न्यूनतम 26 डिग्री दर्ज किया गया। तापमान में गिरावट के बावजूद रात के समय चल रही गर्म हवाओं ने लोगों की नींद तक प्रभावित कर दी है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से हल्की बारिश होती है, तो रात के तापमान में कुछ और गिरावट आ सकती है, जिससे थोड़ी राहत मिल सकती है। बहरहाल, फतेहाबाद में मौसम ने हल्का बदलाव जरूर दिखाया है, लेकिन गर्मी का असर अभी बरकरार है। दिन की तेज धूप और रात की गर्म हवाएं लोगों को लगातार परेशान कर रही हैं।

### क्या कहते हैं अलर्ट के रंग

| | |
|---|---|
| ग्रीन जोन | मौसम सामान्य, कोई खतरा नहीं |
| येलो अलर्ट | मौसम खराब हो सकता है, सतर्क रहें |
| ऑरेंज अलर्ट | भारी बारिश/नुकसान की आशंका |

भूना। पोल्ट्री फार्म के खिलाफ रोष जताते लोग। फोटो : हरिभूमि

## रिहायशी इलाके में अवैध पोल्ट्री फार्म पर बवाल

# ग्रामीणों ने दी कोर्ट और धरने की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भूना के उकलाना रोड स्थित सरकारी बागवानी केंद्र के पास रिहायशी क्षेत्र में अवैध रूप से बन रहे पोल्ट्री फार्म को लेकर इलाके में तनाव बढ़ गया है। स्थानीय निवासियों ने इसे गंभीर स्वास्थ्य खतरा बताते हुए प्रशासन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। ग्रामीणों ने उपायुक्त, एसडीएम, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड और पशुपालन एवं डेयरी विभाग को शिकायत देकर निर्माण तुरंत रुकवाने और दोषियों पर सख्त कार्रवाई की मांग की है। ग्रामीणों ने ई-मेल के जरिए उपायुक्त को भेजी शिकायत में बताया कि उनके घरों के बिल्कुल पास पोल्ट्री फार्म का निर्माण किया जा रहा है, जबकि एक फार्म पहले से ही संचालित है। उन्होंने आरोप लगाया कि केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के नियमों के मुताबिक पोल्ट्री फार्म और रिहायशी आबादी के बीच कम से कम 500 मीटर दूरी जरूरी है, लेकिन यहां इस नियम की खुली अनदेखी हो रही है।

### प्रशासन होगा जिम्मेदार

ग्रामीणों ने कहा कि स्वच्छ पर्यावरण हर नागरिक का मौलिक अधिकार है, लेकिन यहां इसका सीधा उल्लंघन हो रहा है। ग्रामीणों ने साफ कहा कि यदि तुरंत कार्रवाई नहीं हुई तो वे अदालत का रुख करेंगे और जिला स्तर पर अनिश्चितकालीन धरना शुरू करेंगे, जिसकी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

## किसानों को समय पर किया जा रहा भुगतान

# फतेहाबाद की मंडियों से 62 प्रतिशत हुआ गेहूं का उठान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। गेहूं खरीद व्यवस्था की प्रगति की समीक्षा करते हुए डीसी।

जिला में गेहूं खरीद और उठान कार्य सुचारू एवं तेज गति से आगे बढ़ रहा है। जिला में गेहूं खरीद भी रिकॉर्ड स्तर पर जारी है। अब तक 6 लाख 78 हजार 828 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की जा चुकी है। साथ ही किसानों को भुगतान भी पारदर्शी और समयबद्ध तरीके से किया जा रहा है। किसानों की गेहूं खरीद के 978.65 करोड़ रुपये की राशि सीधे उनके खातों में हस्तांतरित की जा चुकी है।

डीसी डॉ. विवेक भारती ने सभी खरीद एजेंसियों के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे माइक्रो मैनेजमेंट के साथ कार्य करते हुए गेहूं का उठान सुनिश्चित करें, ताकि मंडी में किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। बुधवार को लघु सचिवालय स्थित अपने कार्यालय में आयोजित समीक्षा बैठक में डीसी डा. विवेक भारती ने खरीद व्यवस्था की प्रगति की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि खरीद केंद्रों से गेहूं का समयबद्ध उठान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए। उन्होंने कहा कि जिन एजेंसियों के लिए जहां भंडारण स्थल निर्धारित हैं, वे वहां तक गेहूं को नियमानुसार पहुंचाना सुनिश्चित करें। डीसी ने स्पष्ट किया कि उठान प्रक्रिया को और अधिक गति देने के लिए आवश्यकतानुसार अतिरिक्त ट्रकों की व्यवस्था भी की जाए, ताकि कार्य में किसी प्रकार की बाधा न आए। उन्होंने बताया कि जिले में अब तक लगभग 62 प्रतिशत गेहूं का उठान सफलतापूर्वक पूरा किया

### सोनू हत्या मामला: दो नाबालिग हिरासत में

**सिरसा।** खाजाखेड़ा के युवक सोनू की गाड़ी से कुचलकर हत्या करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार किया है। दोनों आरोपी नाबालिग है। पुलिस ने उनको बाल सुधार गृह में भेज दिया है। अभी पुलिस बाकी आरोपियों की तलाश में जुटी है और सीसीटीवी फुटेज के आधार पर उनकी पहचान कर रही है। दरअसल, हमलावर सोनू के जिस पड़ोसी सागर के साथ रंजिश रखते थे। घटना के बाद वे सागर को कई जगह तलाशते रहे और उन्होंने अपने गिरोह से जुड़े सभी साथियों को बुला लिया था। सभी सागर की तलाश में गली व रोड पर घूम रहे थे। इस दौरान उन युवकों ने काफी दहशत फैलाई और गली से गुजरने वाले लोग एक तरह से सहम गए। इस घटना में ज्यादातर नाबालिग ही है।

# दहमान में 7 में से 5 मुर्गी फार्म नियमों के खिलाफ, आबादी में होने से स्वास्थ्य पर खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

दहमान गांव में रिहायशी आबादी के नजदीक चल रहे मुर्गी फार्मों को लेकर शिकायत के बाद पशुपालन एवं डेयरी विभाग ने सख्ती दिखाई है। उप मंडल अधिकारी दीपक मेहता द्वारा किए गए भौतिक निरीक्षण में 7 में से 5 मुर्गी फार्म नियमों के विपरीत पाए गए हैं। रिपोर्ट के अनुसार ये फार्म निर्धारित मानकों का उल्लंघन करते हुए आबादी के बेहद करीब संचालित हो रहे हैं, जिससे लोगों के स्वास्थ्य के साथ गंभीर खिलवाड़ हो रहा है।

नियमों के मुताबिक मुर्गी फार्म और रिहायशी क्षेत्र के बीच कम से कम 500 मीटर की दूरी होना अनिवार्य है, लेकिन जांच में सामने आया कि कई फार्म गांव की आबादी के बिल्कुल साथ ही चल रहे हैं। एसडीओ की रिपोर्ट में इन फार्मों से होने वाले दुष्परिणामों का विस्तार से उल्लेख किया गया है।

### गांव की सरपंच गीता देवी ने भी रिपोर्ट के बाद जताई चिंता

- मुर्गी फार्मों से निकलने वाली अमोनिया गैस और धूल के कण हवा के माध्यम से लोगों के फेफड़ों तक पहुंचते हैं

रिपोर्ट के अनुसार, मुर्गी फार्मों से निकलने वाली अमोनिया गैस और धूल के कण हवा के माध्यम से लोगों के फेफड़ों तक पहुंचते हैं, जिससे दमा, ब्रोंकाइटिस और एलर्जी जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा बर्ड फ्लू, साल्मोनेला जैसे संक्रामक रोगों के फैलने की आशंका भी बनी रहती है। फार्मों से निकलने वाले कचरे और मृत मुर्गियों के सड़ने से आसपास के क्षेत्र में तेज दुर्गंध फैलती है, जिससे लोगों का जीना मुश्किल हो जाता है। साथ ही गंदगी के कारण मक्खी, मच्छर और अन्य कीट तेजी से पनपते हैं, जो बीमारियों को बढ़ावा देते हैं। ग्रामीणों ने प्रशासन से मांग की है कि नियमों का उल्लंघन करने वाले मुर्गी फार्मों पर जल्द कार्रवाई कर उन्हें आबादी से दूर शिफ्ट किया जाए, ताकि गांव के लोगों को स्वच्छ वातावरण और सुरक्षित जीवन मिल सके।

## पुलिस टीम ने किया मेडिकल स्टोर्स का निरीक्षण

# सिरिंज आवंटन को लेकर दिए सख्त निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्ति अभियान के तहत पुलिस टीम ने आज विभिन्न मेडिकल स्टोर्स का निरीक्षण करते हुए स्टोर संचालकों को सिरिंज वितरण से संबंधित नियमों का सख्ती से पालन करने के निर्देश दिए गए। टीम ने स्पष्ट किया कि नियमों की अवहेलना पाए जाने पर संबंधित के खिलाफ नियमानुसार सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इससे पहले एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम फतेहाबाद द्वारा रेड क्रॉस के माध्यम से सिरिंज आवंटन हेतु नियुक्त संस्था शान्ति युवा मंडल के कार्यालय में पहुंची और रिकॉर्ड की गहन जांच की गई।

### नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरूक

जांच के दौरान पाया गया कि दिए गए निर्देशों के अनुरूप सिरिंज आवंटन प्रक्रिया को बंद कर दिया गया है। इसके बाद नशामुक्ति अभियान के तहत गांव जाखन दादी में एक नशा प्रभावित परिवार की बालिका को परिजनों के अनुरोध पर कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय, खाई में दाखिला दिलवाया गया। साथ ही विद्यालय में आयोजित सेमिनार के माध्यम से विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। इसके अतिरिक्त गांव बलियाला में तीन नशा पीड़ितों को चिन्हित कर काउंसलिंग के उपरांत आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाइयां उपलब्ध कराई गई।

# स्व-गणना अभियान को सफल बनाने में शिक्षण संस्थान निभाएं भूमिका: नगराधीश

- शिक्षण संस्थान की भागीदारी बढ़ाने पर दिया जोर, कल तक खुला रहेगा पोर्टल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

नगराधीश अजय सिंह ने शिक्षण संस्थानों से आह्वान किया है कि वे जनगणना-2027 के तहत चल रही स्व-गणना पंजीकरण मुहिम में सक्रिय भूमिका निभाएं और अधिक से अधिक लोगों को इसके लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि स्व-गणना के लिए पोर्टल आगामी 30 अप्रैल तक खुला रहेगा, इसलिए इस अवधि का अधिकतम लाभ उठाते हुए विद्यार्थी, स्कूल स्टाफ और अभिभावकों का पंजीकरण करवाएं। नगराधीश बुधवार को पंचायत भवन में आयोजित निजी स्कूल प्रबंधकों की बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि यह पहल नागरिकों को अपनी जानकारी स्वयं दर्ज करने का सशक्त माध्यम प्रदान करती है। बैठक में सांख्यिकी विभाग के सहायक ललित ने स्कूल संचालकों को स्व-गणना की पूरी प्रक्रिया का प्रशिक्षण भी दिया, ताकि वे अपने-अपने संस्थानों में जागरूकता फैलाने में सक्षम हो सकें। इस अवसर पर शिक्षा विभाग से नोडल अधिकारी अमित मनहर ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर पद्मश्री गुरविंद्र सिंह भी मुख्य रूप से मौजूद रहे। इसके अलावा स्कूलों में भी स्व-गणना को लेकर जागरूकता कार्यक्रम किए गए। नगराधीश अजय सिंह ने सुझाव दिया कि स्कूलों में विशेष जागरूकता अभियान चलाए जाएं और अभिभावक को स्व-गणना के लिए प्रेरित किया जाए, ताकि अधिक से अधिक परिवार स्वयं अपनी जानकारी दर्ज कर सकें। उन्होंने कहा कि जनगणना केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह देश के समग्र विकास और योजनाओं के निर्माण की आधारशिला है। उन्होंने सभी नागरिकों से अपील की कि वे इस महत्वपूर्ण राष्ट्रीय अभियान में अपनी जिम्मेदारी समझते हुए सक्रिय भागीदारी निभाएं।

सिरसा। बैठक में भाग लेते निजी स्कूलों के प्रबंधक।

### मोटरसाइकिल चोरी का आरोपी काबू नशे की लत बनी चोरी का कारण

**भट्टूकलां।** थाना भट्टूकलां पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की वारदात को सुलझा लिया है। पुलिस ने एक आरोपी को चोरी की मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान शेखर पुत्र कुलविन्द्र निवासी गांव पंजुआना, जिला सिरसा के रूप में हुई है। थाना भट्टू कलां के प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम ने बताया कि पुलिस टीम गश्त पर तैनात थी, इसी दौरान गुप्त सूचना और तकनीकी निगरानी के आधार पर आरोपी शेखर को नहर पुल भट्टू कलां क्षेत्र से काबू किया गया। तलाशी लेने पर उसके पास से चोरी की गई मोटरसाईकिल बरामद हुई। यह मामला हिसार जिले के गांव चुली खुर्द निवासी संदीप पुत्र जयसिंह की शिकायत पर दर्ज किया गया था। संदीप ने पुलिस को बताया कि 25 अप्रैल को वह अपनी मोटरसाइकिल लेकर फतेहाबाद रोड, भट्टू कलां स्थित एक एजेंसी पर आया था। जब वह एजेंसी के बाहर मोटरसाइकिल खड़ी कर अंदर गया, तो इसी दौरान अज्ञात चोरों ने उसकी मोटरसाइकिल पर हाथ साफ कर दिया। पुलिस द्वारा की गई प्राथमिक पूछताछ में आरोपी शेखर ने चौंकाने वाला खुलासा किया है। आरोपी ने कबूल किया कि वह और उसका साथी आशु पुत्र सुरेन्द्र निवासी पंजुआना नशे के आदी हैं। नशे की खुराक का इंतजाम करने के लिए उनके पास पैसे नहीं थे, इसलिए उन्होंने मिलकर इस चोरी की वारदात को अंजाम दिया। आरोपी ने बताया कि मोटरसाइकिल बेचकर जो पैसे मिलते, उससे वे नशा खरीदने की फिराक में थे। पुलिस ने इस संबंध में पीड़ित संदीप की शिकायत पर थाना भट्टू कलां में मामला दर्ज किया और आरोपी शेखर को गिरफ्तार कर लिया है। थाना प्रभारी ने बताया कि मामले में संलिप्त दूसरे आरोपी आशु की गिरफ्तारी के लिए पुलिस छापेमारी कर रही है और उसे भी जल्द ही दबोच लिया जाएगा। पुलिस अब इस बात की भी जांच कर रही है कि क्या इन आरोपियों ने इलाके में अन्य चोरियों को भी अंजाम दिया है।

### बार काउंसिल चुनाव में अमित राणा की जीत रतिया बार रूम में समर्थकों ने बाटे लड्डू

**रतिया।** बार कौंसिल ऑफ पंजाब एंड हरियाणा के चुनाव में वरिष्ठ अधिवक्ता अमित राणा द्वारा जीत दर्ज करने पर बुधवार को बार रूम रतिया में उनके समर्थकों द्वारा लड्डू बाटकर खुशी का इजहार किया गया। बार के पूर्व प्रधान देवेन्द्र ग्रोवर ने कहा कि चुनाव मैदान में उतरे रतिया के अमित राणा को अधिवक्ताओं का व्यापक समर्थन मिला। यह जीत उनके अनुभव और निरंतर सक्रियता का परिणाम है। पूर्व विधायक लक्ष्मण नापा ने कहा कि अमित राणा हमेशा अधिवक्ताओं के सम्मान, अधिकारों और पेशेवर हितों की रक्षा के लिए निरंतर कार्य करते है जिसके चलते ही वह तीसरी बार काउंसिल चुनाव में जीत दर्ज करने में कामयाब हुए है। ऑनलाइन माध्यम से इस कार्यक्रम से जुड़े अमित राणा ने अपनी जीत का श्रेय अधिवक्ताओं के विश्वास और सहयोग को देते हुए उनके हितों के प्रति प्रतिबद्ध रहने की बात कही। उन्होंने सभी समर्थकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे अधिवक्ताओं के सम्मान, अधिकारों और पेशेवर हितों की रक्षा के लिए निरंतर कार्य करेंगे।

## 31 मई तक रजिस्ट्रेशन, जून में जारी होगी मेरिट लिस्ट

# 7 मई से शुरू होंगे कॉलेज दाखिले, कंप्यूटर सेल मुफ्त में भरेगा फॉर्म

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रदेश के सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त कॉलेजों में स्नातक यानि यूजी प्रथम वर्ष में दाखिले की प्रक्रिया को लेकर उच्चतर शिक्षा विभाग ने संभावित शेड्यूल जारी कर दिया है। इसके तहत 7 मई से ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया शुरू होगी। विभाग का फोकस इस बार दाखिला प्रक्रिया को पूरी तरह छात्र-हितैषी और परेशानी मुक्त बनाने पर है। दाखिला प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थियों को तकनीकी दिक्कतों से बचाने के लिए विभाग ने सभी कॉलेजों में डेडिकेटेड कंप्यूटर सेल स्थापित करना अनिवार्य कर दिया है। यह सेल छात्रों को रजिस्ट्रेशन से लेकर फॉर्म भरने तक हर चरण में मुफ्त सहायता प्रदान करेगा।

### छात्रों को नहीं देनी होगी कोई फीस, कॉलेज करेंगे पूरी मदद

उच्चतर शिक्षा विभाग ने स्पष्ट किया है कि कंप्यूटर सेल द्वारा दी जाने वाली सभी सेवाएं पूरी तरह निःशुल्क होंगी। यानी किसी भी छात्र से फॉर्म भरने या रजिस्ट्रेशन में सहायता के नाम पर कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा। कॉलेज प्राचार्यों को निर्देश दिए गए हैं कि वे इन आदेशों की सख्ती से पालना सुनिश्चित करें। दाखिला प्रक्रिया शुरू होने से पहले ही कंप्यूटर सेल की स्थापना, इंटरनेट सुविधा और स्टाफ की तैनाती पूरी कर ली जाए, ताकि छात्रों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। इस बार 12वीं बोर्ड के परिणाम से पहले ही दाखिला शेड्यूल जारी कर दिया गया है, जिससे छात्रों को पहले से योजना बनाने का समय मिल सके। विभाग का मानना है कि इससे अंतिम समय की भीड़ और भ्रम की स्थिति कम होगी। खास बात यह है कि दाखिला प्रक्रिया को पारदर्शी और सरल बनाने के लिए इस बार ऑनलाइन सिस्टम को और मजबूत किया गया है। विभाग का लक्ष्य है कि कोई भी छात्र सिर्फ तकनीकी कारणों से दाखिले से वंचित न रहे।

### दाखिला प्रक्रिया का पूरा शेड्यूल

| | |
|---|---|
| 7 मई | ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन शुरू |
| 31 मई | रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि |
| 10 जून | पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट |
| 11 जून | पहली फाइनल मेरिट लिस्ट |
| 12-15 जून | फीस जमा करने की अवधि |
| 16 जून | दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट |
| 17 जून | दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट |
| 18 जून-22 जुलाई | दूसरी लिस्ट के छात्रों की फीस जमा |
| 24 जून | बची सीटों के लिए फिजिकल काउंसलिंग |
| 25 जून | आवेदन में संशोधन के लिए पोर्टल दोबारा खुलेगा |

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

# तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

**मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?**

**-साकेत, रायपुर**

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

**मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।**

**-आशुतोष, बलौदा बाजार**

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

**मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट मे हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।**

**-जतिन, रोहतक**

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

**मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?**

**-नलिन, बिलासपुर**

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

**मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?**

**-अभिसार, दुर्ग**

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

**मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?**

**-कुलदीप, भोपाल**

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशलः वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

# एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

## क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

## दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूविआइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

## हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

## काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

### आजमा सकते हैं ये उपाय

**एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस** से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

## एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

## बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है,जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

## ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

**एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपीः** इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

**सर्जरी ट्रीटमेंटः** एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

# कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

**क्यों होता है बर्न आउटः** हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

**कैसे पहुंचाते हैं नुकसानः** विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

**स्लीप एंग्जायटीः** जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

**सामाजिक तुलना का दबावः** फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

**शरीर के संकेतों की अनदेखीः** हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

**नोटिफिकेशन फटीगः** दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

**प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंताः** ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

**फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटनाः** फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अक्सर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

**हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षणः** दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

**इससे बचने के उपायः** अनावश्यक चिंता और दबाव से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

# पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

**इसलिए होने लगा पॉपुलरः** वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

**बनाना भी है आसानः** स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

**कई तरह से फायदेमंदः** स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

**ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंदः** हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

## खबर संक्षेप

### निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर 3 मई को

**सिरसा।** बाबा बिहारी नेत्रालय द्वारा स्व. डॉ. शीला बागला की याद में जनरल, आंखों व दांतों का निःशुल्क कैंप गांव झोरड़रोही के गुरुद्वारे में आयोजित किया जाएगा। डॉ. दिनेश गिजवानी ने बताया कि आगामी 3 मई को सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक लगाए जाने वाले इस शिविर में आंखों की संपूर्ण जांच, शुगर, बीपी व अस्थमा की जांच के साथ-साथ दांतों की भी जांच की जाएगी।

### एनडीपीएस के पुराने मामले में सप्लायर काबू

**हिसार।** अग्रोहा पुलिस ने एनडीपीएस के एक पुराने मामले में असल सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान नहला गांव निवासी अजीत कुमार के रूप में हुई है। एसआई सतपाल ने बताया कि इस संबंध में 27 दिसंबर 2025 को एंटी नारकोटिक सैल टीम के पीएसआई जनकने गांव किरमारा से आरोपी पवन कुमार को 10 किलो गांजा सहित काबू किया था।

### चार साल से फरार पीओ पुलिस के हत्थे चढ़ा

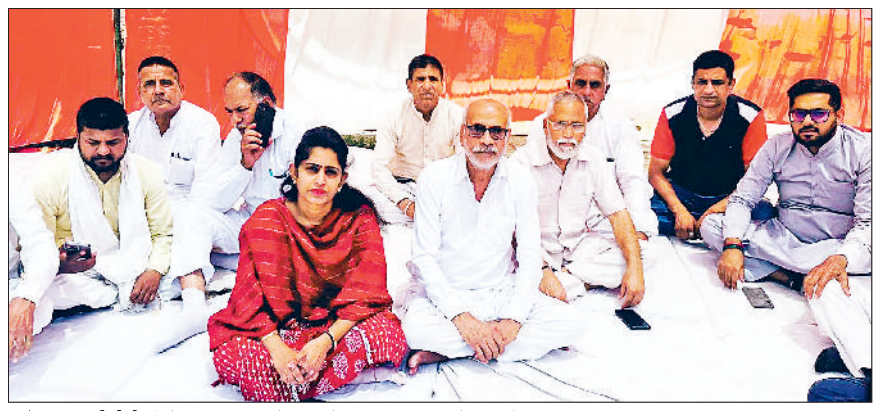
**बरवाला।** ।आईए बरवाला व साइबर सैल की टीम ने चेक बाउंस के एक मामले में 4 साल से फरार चल रहे पीओ को काबू किया है। पीएसआई प्रदीप ने बताया की साइबर सैल की मदद से एक पीओ को गिरफ्तार किया गया है। पीओ खरक पूनिया निवासी सुरेश को बरवाला थाना में वर्ष 2022 में दर्ज एक मामले में पकड़ा गया है।

## बीडीपीओ के खिलाफ चेयरपर्सन के नेतृत्व में धरना जारी

# पद का अपमान और सहमति के बिना सीसीटीवी लगवाने का आरोप

*कार्रवाई न होने तक आंदोलन रहेगा जारी*

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद


**फतेहाबाद।** बीडीपीओ के खिलाफ धरने पर बैठे पंचायत समिति चेयरपर्सन, सदस्य व सरपंच।

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी और जनप्रतिनिधियों के बीच चल रहा गतिरोध अब गहराता जा रहा है। पंचायत समिति चेयरपर्सन पूजा बरसीन के नेतृत्व में दर्जनों सरपंचों और समिति सदस्यों ने बुधवार को लगातार तीसरे दिन भी अपना धरना जारी रखा। जनप्रतिनिधियों ने अधिकारी की कार्यशैली पर कड़ा रोष प्रकट करते हुए स्पष्ट किया कि जब तक बीडीपीओ के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं होती, तब तक उनका अनिश्चितकालीन धरना समाप्त नहीं होगा। धरने को संबोधित करते हुए चेयरपर्सन पूजा बरसीन ने बीडीपीओ पर पद की गरिमा को ठेस पहुंचाने के गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि बीडीपीओ उनकी अनुपस्थिति में उनकी आधिकारिक कुर्सी पर बैठते हैं, जो एक निर्वाचित जनप्रतिनिधि का सीधा अपमान है। इसके अलावा, उन्होंने आरोप लगाया कि उनकी अनुमति और सहमति के बिना उनके निजी कार्यालय कक्ष में सीसीटीवी कैमरे लगवा दिए गए हैं। पूजा बरसीन ने इसे अपनी प्राइवेसी में सीधा दखल और जनप्रतिनिधियों पर अवांछित निगरानी रखने की साजिश करार दिया। उन्होंने कहा कि अधिकारी जनप्रतिनिधियों को विश्वास में लेने के बजाय उन्हें नीचा दिखाने का प्रयास कर रहे हैं, जिसे लोकतंत्र में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

### विकास कार्यों में बाधा और फर्जी डिग्री के आरोपों पर पलटवार

धरने में मौजूद गांव दरियापुर की सरपंच सुमन रानी के प्रतिनिधि सुरेश कुमार ने अधिकारियों पर विकास कार्यों को रोकने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि जनता ने उन्हें विकास के लिए चुना है, लेकिन अधिकारियों की तानाशाही के कारण ग्रामीण विकास ठप पड़ा है। सरपंचों पर लग रहे फर्जी डिग्री के आरोपों को उन्होंने पूरी तरह झूठा और बेबुनियाद बताते हुए कहा कि यह केवल जनप्रतिनिधियों की आवाज को दबाने की एक सोची-समझी साजिश है। धरने में भारी संख्या में सरपंच और पंचायत समिति सदस्य एकजुट नजर आए। धरने को ब्लॉक समिति मेंबर रानी देवी भोडियाखेड़ा, पिन्द्र रानी अकांवाली, सरपंच परमजीत कौर, परमवीर सिंह करनौली, दीपक कम्बोज हरिपुरा, सुमन रानी दरियापुर, दलबीर कौर सालमखेड़ा, अशोक सरपंच ढाणी छतरियां, गुरभेज सिंह रजाबाद, हनुमान सिंह धारनियां, गुरनाम सिंह सालमखेड़ा, कर्ण सिंह हिजरावां, विकास सरपंच बरसीन, खेमराज खान मोहम्मद, गुरदीप सिंह काताखेड़ी, सुलखन सिंह भीमा बस्ती और महेन्द्र सरपंच अयाल्की ने अपना समर्थन दिया। इनके साथ ही पंचायत समिति सदस्य ब्रह्मजीत करनौली, भजन अहलीसदर, हरभजन काताखेड़ी, सुनील दरियापुर, विजेन्द्र ढाका बनगांव, हनुमान सोनी और सुभाष एमपी रोही भी विरोध प्रदर्शन में शामिल रहे। चेयरपर्सन और सरपंचों ने एकजुट होकर चेतावनी दी है कि यदि सरकार और उच्च अधिकारियों ने तुरंत हस्तक्षेप कर संबंधित अधिकारी पर कार्रवाई नहीं की, तो वे आंदोलन को और तेज करने के लिए मजबूर होंगे।

# संतों के विचार और सेवा कार्य समाज के लिए प्रेरणापुंज : बराला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ टोहाना

**टोहाना।** संत सुखदेवानंद महाराज से आशीर्वाद लेते सांसद सुभाष बराला।

रामनगर स्थित कुटिया शान्त सरोवर श्री योग धाम में बुधवार को धर्म प्रमुख एवं संचालक, संत सुखदेवानंद जी महाराज का जन्म दिवस अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। समारोह में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और महाराज जी का आशीर्वाद प्राप्त कर क्षेत्र की सुख-समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर भारी संख्या में पहुंचे श्रद्धालुओं ने महाराज जी को पुष्प अर्पित कर उनके उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु की मंगलकामना की। समारोह को संबोधित करते हुए राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि संत-महात्मा समाज के वे दैदीप्यमान प्रकाश स्तंभ होते हैं, जो अपने ज्ञान, तप और अनुभव से मानवता को कल्याण का मार्ग दिखाते हैं। उन्होंने महाराज जी द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि महाराज जी जैसे महापुरुषों का सानिध्य और मार्गदर्शन ही समाज में नैतिक मूल्यों को सुदृढ़ करता है और आध्यात्मिक चेतना को जीवित रखता है। संतों का जीवन सदैव परोपकार के लिए समर्पित होता है, जिससे समाज में प्रेम और भाईचारे की भावना बलवती होती है।

### पद्म पुरस्कारों के लिए नामांकन 31 जुलाई तक

**सिरसा।** प्रदेश सरकार द्वारा पद्म विभूषण, पद्म भूषण और पद्म श्री सहित प्रतिष्ठित पद्म पुरस्कारों की सिफारिशों के लिए नामांकन आमंत्रित किए हैं। सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में शुमार इन पुरस्कारों की घोषणा 26 जनवरी, 2027 को गणतंत्र दिवस के अवसर पर की जाएगी। जारी निर्देशों अनुसार पद्म पुरस्कारों के लिए सिफारिशें आगामी 10 जून, 2026 तक भेजी जानी चाहिए। वहीं केन्द्र सरकार द्वारा केवल ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से भेजे गए नामांकन या सिफारिशें ही स्वीकार की जाएंगी। इन पुरस्कारों के लिए ऑनलाइन नामांकन शुरू हो चुके हैं अंतिम तिथि 31 जुलाई, 2026 है।

### विद्यार्थियों ने किया केंद्रीय वैज्ञानिक उपकरण संगठन का शैक्षणिक भ्रमण

**सिरसा।** चौधरी देवीलाल राजकीय अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संस्थान पन्नीवाला मोटा में इलैकट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग के 32 विद्यार्थियों के दल ने केंद्रीय वैज्ञानिक उपकरण संगठन, चंडीगढ़ का शैक्षणिक भ्रमण किया। इस अवसर पर उनके साथ अतिथि संकाय विक्रम सिंह भांभू भी मौजूद थे। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने केंद्रीय वैज्ञानिक उपकरण संगठन के अधिकारियों विशेष रूप से डॉ. सुरेंद्र सिंह सैनी एवं डॉ. नरेंद्र सिंह जासाल का आभार व्यक्त किया, जिन्होंने यह मूल्यवान अवसर प्रदान किया तथा भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों का मार्गदर्शन भी किया। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने शोध के पेशेवर वातावरण को निकट से देखा तथा यह समझा कि किस प्रकार सरकारी सहयोग एवं वित्तीय सहायता भारत के युवा नवाचारकर्ताओं, शोधकर्ताओं और वैज्ञानिक प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने में सहायक होती है। इस दौरान विद्यार्थियों ने एम्बेडेड सिस्टम, पीसीबी डिजाइन, ऑटोटोमेशन रोबोट्स तथा वास्तविक क्रियान्वयन से पूर्व उपयोग किए जाने वाले स्व-विकसित परीक्षण अनुप्रयोगों से संबंधित व्यावहारिक प्रदर्शन भी देखे। उन्होंने अत्याधुनिक प्रयोगशालाओं का अवलोकन किया, जहां सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक शिक्षा को विशेष महत्व दिया जाता है। इस भ्रमण का एक विशेष आकर्षण उभरती हुई ड्रोन तकनीकों पर चल रहे शोध कार्यों को देखना रहा। यह भ्रमण सभी प्रतिभागियों के लिए अत्यंत ज्ञानवर्धक, सूचनाप्रद एंव प्रेरणादायक सिद्ध हुआ।

# पूर्व सांसद ने अपना घर आश्रम में जरूरतमंदों के बीच मनाया जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

**फतेहाबाद।** श्री सतगुरु कृपा अपना घर आश्रम में जरूरतमंदों को फल वितरित करते पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल।

पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल का एक अलग और मानवीय चेहरा आज फतेहाबाद में देखने को मिला। अपने जन्मदिन के अवसर पर किसी भव्य आयोजन के बजाय, उन्होंने समाज के अंतिम पायदान पर खड़े बेसहारा और जरूरतमंद लोगों के साथ खुशियां बांटने का निर्णय लिया। बाईपास पर डॉ. स्वामी श्री सदानंद जी महाराज के सानिध्य में संचालित 'श्री सद्गुरू कृपा अपना घर मंगल राधिका सदानंद सेवा धाम' पहुंचकर पूर्व सांसद ने एक नई मिसाल पेश की। उन्होंने आश्रम में आश्रय ले रहे मंदबुद्धि व्यक्तियों, बेसहारा बुजुर्गों और महिलाओं से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात की। सुनीता दुग्गल ने न केवल उनका कुशलक्षेम जाना, बल्कि उनके साथ काफी समय बिताकर उन्हें यह अहसास कराया कि समाज उन्हें भूला नहीं है। इस दौरान उन्होंने सभी को फल वितरित किए। आश्रम पहुंचने पर मुख्य सेवादार विनोद तायल, अशोक भुक्कर और शहर के गणमान्य नागरिकों ने पूर्व सांसद का स्वागत किया और उन्हें जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके स्वस्थ व दीर्घायु जीवन की कामना की। इस मौके पर सतपाल अरोड़ा, नरेंद्र सिंगला, रीतू गर्ग, रेखा तायल, भूप सिंह सिगड़ आदि मौजूद रहे।

### हेरोइन सहित दो तस्कर किए गिरफ्तार

**सिरसा।** पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत दो तस्करों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 12 ग्राम 30 मिलीग्राम हेरोइन बरामद की है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान ललित कुमार व गुरप्यार सिंह के रूप में हुई है। सीआईए एलनाबाद प्रभारी ने बुधवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान गांव खारिया की तरफ जा रही थी। इसी दौरान गांव खारियां के नजदीक एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से 6 ग्राम 13 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। वहीं एक अन्य मामले में एंटी नारकोटिक्स सेल पुलिस टीम गांव फग्गू क्षेत्र से गुरप्यार सिंह को 6 ग्राम 17 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है।

# नृत्य की लय में झूमा उठा क्रेसंट स्कूल

## अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस पर विद्यार्थियों ने दी शानदार प्रस्तुति

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

**फतेहाबाद।** क्रेसंट स्कूल में विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करती प्रधानाचार्या।

क्रेसंट स्कूल में अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के अवसर पर आयोजित विशेष प्रार्थना सभा ने पूरे परिसर को उत्साह, ऊर्जा एवं कला की मधुर लय से सराबोर कर दिया। कार्यक्रम का मंच संचालन सीरत ने आत्मविश्वासपूर्ण एवं प्रभावशाली ढंग से किया। भुवन, विहान व सज्जल द्वारा प्रस्तुत सुविचारों ने "नृत्य आत्मा की छिपी हुई भाषा है" के भाव को अत्यंत सुंदरता से अभिव्यक्त किया गया। हरसिमरन व गिरिक ने इस दिवस के महत्व का वर्णन करते हुए उपस्थित विद्यार्थियों को नृत्य के प्रति नई दृष्टि प्रदान की। छात्रा भूमिका द्वारा प्रस्तुत नृत्य है आत्मा की भाषा, मन में भरता नहीं आशा कविता के सस्वर वाचन ने वातावरण को भावनात्मक ऊंचाई प्रदान कर दी। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण विद्यार्थियों की रंगारंग नृत्य प्रस्तुतियां रहीं, जिनमें अक्कड़ बक्कड़, टुकड़ टुकड़, गीत पर नन्हे मुन्नों की जीवंत प्रस्तुति ने सभी का मन मोह लिया । कक्षा 6 से 8 के विद्यार्थियों के लिए आयोजित पोश डांस प्रतियोगिता में राजस्थान एवं पंजाब के लोकनृत्यों के माध्यम से भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का अद्भुत संगम देखने को मिला। प्रतियोगिता में कक्षा 6 में आस्था ने प्रथम, निहारिका व अग्रिम ने द्वितीय एवं केसर व गव्या ने तृतीय स्थान एवं कुहू, मोक्षिता, निमरत, अल्वी, हिमांशी ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। कक्षा सातवीं में झलक प्रथम, दिव्या व जैस्मिन द्वितीय एवं निधि व भव्या तृतीय स्थान एवं प्रभलीन, वाना, गीताली, अंचित ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

### पीएम श्री विद्यालयों का संयुक्त सचिव ने किया निरीक्षण

**सिरसा।** स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के संयुक्त सचिव मधुकर कुमार ने बुधवार को जिले के चार पीएम श्री विद्यालयों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने वायुसेना केंद्र स्थित केंद्रीय विद्यालय, पीएम श्री बड़ागुढा, पीएम श्री औढां तथा जेएनवी पीएम श्री औढां का दौरा किया। निरीक्षण के दौरान उनके साथ अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी विजय लक्ष्मी, डीपीसी कृष्ण लाल, उप जिला शिक्षा अधिकारी विजय सचदेवा, एपीसी विनोद कुमार और बलवीर सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। इस अवसर पर अधिकारियों ने पीएम श्री योजना के विभिन्न आयामों का गहनता से निरीक्षण करते हुए शैक्षणिक गतिविधियों, आधारभूत सुविधाओं और अन्य व्यवस्थाओं की समीक्षा की। साथ ही आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए गए, ताकि विद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता और बेहतर बनाई जा सके।

# निवेश के नाम पर ठगी के मामले में दूसरा आरोपी राजस्थान से काबू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

इंस्टाग्राम पर निवेश के नाम पर धोखाधड़ी करने वाले गिरोह के दूसरे सदस्य को रतिया पुलिस ने राजस्थान से गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान इंद्राज मीणा पुत्र प्रभुलाल मीणा, निवासी भरथला, तहसील निवाई, जिला टोंक के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया प्रभारी निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि यह कार्रवाई रतिया के वार्ड नंबर 7 निवासी मनीष कुमार की शिकायत पर अमल में लाई गई है। शिकायतकर्ता मनीष कुमार ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि मार्च 2025 में उन्होंने इंस्टाग्राम चलाते समय निवेश से संबंधित एक लुभावना विज्ञापन देखा था। विज्ञापन पर क्लिक करने के बाद एक अज्ञात व्यक्ति ने व्हाट्सएप के माध्यम से उनसे संपर्क किया।

### 10 गुना पैसे करने का दिया लालच

जालसाजों ने मनीष को झांसा दिया कि वे उनके निवेश किए गए पैसों को कुछ ही समय में 10 गुना कर देंगे। इसके बाद आरोपियों ने अलग-अलग शुल्कों जैसे जीएसटी, फाइल चार्ज और रिफंड चार्ज के नाम पर मनीष को क्यूआर कोड भेजे और कुल 30,449 रुपये की राशि अपने खातों में ट्रांसफर करवा ली। जब मनीष को ठगी का अहसास हुआ, तो उन्होंने पुलिस में गुहार लगाई। पुलिस ने मनीष की शिकायत के आधार पर थाना शहर रतिया में केस दर्ज किया था। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए साइबर सेल की तकनीकी सहायता ली गई। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। अब गहन तफ्तीश के बाद पुलिस टीम ने राजस्थान के टोंक जिले में दबिश देकर दूसरे आरोपी इंद्रराज मीणा को दबोच लिया है। पुलिस अब आरोपी से गहनता से पूछताछ कर रही है ताकि यह पता लगाया जा सके कि इस गिरोह ने अब तक और कितने लोगों को अपना शिकार बनाया है और ठगी गई राशि का वितरण किस प्रकार किया गया।

### दुष्कर्म के मामले में युवक किया गिरफ्तार

**फतेहाबाद।** शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के मामले में महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी युवक को काबू कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान अशोक नगर, फतेहाबाद निवासी मनदीप उर्फ मंगा पुत्र स्वर्ण सिंह के रूप में हुई है। महिला थाना प्रभारी निरीक्षक अरुणा ने बताया कि एक पीड़िता ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत में पीड़िता ने आरोप लगाया था कि मनदीप उर्फ मंगा ने उसे शादी का झांसा दिया और उसकी मर्जी के खिलाफ उसके साथ शारीरिक संबंध बनाए। पीड़िता का आरोप है कि जब उसने आरोपी पर शादी करने का दबाव बनाया, तो आरोपी और उसके परिजनों ने केवल शादी से साफ इनकार कर दिया।

# स्नैचिंग मामले में तीसरे आरोपी को किया काबू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

करीब छह माह पुराने एक स्नैचिंग मामले में कार्रवाई करते हुए टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। इस मामले में पुलिस पहले ही दो मुख्य आरोपियों को काबू कर चुकी है, और अब तीसरे आरोपी को भी जांच के आधार पर दबोच लिया गया है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान सुरेश पुत्र किशन निवासी किल्ला मोहल्ला, टोहाना के रूप में हुई है। निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि मामले की कड़ियां जोड़ी जा रही हैं और इसमें संलिप्त किसी भी अन्य आरोपी को बख्शा नहीं जाएगा। यह मामला 14 अक्टूबर 2025 की शाम का है। मॉडल टाउन निवासी शिकायतकर्ता अनु पत्नी मोनित बांसल ने पुलिस को बताया था कि वह अपनी ननद के साथ स्कूटी पर सवार होकर रेलवे रोड से खरीदारी कर घर लौट रही थी। शाम करीब 6:30 बजे जब वे सैनी चौक के पास विक्की स्टूडियो के नजदीक पहुंचीं, तो पीछे से एक मोटरसाइकिल पर दो अज्ञात युवक आए। मोटरसाइकिल पर पीछे बैठे युवक ने झपट्टा मारकर अनु के गले से लगभग 15 ग्राम सोने की चेन तोड़ ली और तेजी से फरार हो गए।

# गौरवशाली सेवा के बाद आज सेवानिवृत्त होंगी डीईओ सुनीता साईं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साई 30 अप्रैल को उल्लेखनीय सेवा यात्रा पूर्ण कर सेवानिवृत्त होंगी। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में सम्मान समारोह आयोजित कर उन्हें भावभीनी विदाई दी जाएगी। शिक्षा विभाग के अधिकारी, प्राचार्य, शिक्षक एवं कर्मचारी उनके उत्कृष्ट योगदान का सम्मान करेंगे। सुनीता साई का शिक्षा विभाग में योगदान अनुशासन, नेतृत्व और समर्पण का प्रतीक माना जाता है। अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने शिक्षा की गुणवत्ता सुधार, प्रशासनिक पारदर्शिता और नवाचार को नई दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके नेतृत्व में जिला शिक्षा विभाग ने कई उपलब्धियां हासिल कर प्रदेश स्तर पर सिरसा का नाम रोशन किया।

### 1989 में सरकारी सेवा जीवन की शुरुआत की

सुनीता साईं ने 8 सितंबर 1989 को महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा में सुपरवाइजर पद से अपने सरकारी सेवा जीवन की शुरुआत की। इसके बाद 5 जनवरी 1994 को शिक्षा विभाग में लेक्चरर के रूप में नियुक्त होकर उन्होंने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, घिराय से शिक्षण सेवा प्रारंभ की। बाद में उन्होंने हिसार और सिरसा के विभिन्न विद्यालयों में लेक्चरर एवं प्राचार्या के रूप में सेवाएं दीं। 17 जून 2008 को डायरेक्ट प्रिंसिपल बनने के बाद उन्होंने नाथूसरी कलां, बाजेकां, चट्टूरगढ़ पट्टी तथा दड़बी जैसे विद्यालयों में प्राचार्या के रूप में नेतृत्व किया। 15 मार्च 2021 से 5 मार्च 2023 तक उन्होंने खंड शिक्षा अधिकारी सिरसा का अतिरिक्त कार्यभार संभाला। 10 मार्च 2023 को खंड शिक्षा अधिकारी रानियां पद पर पदोन्नति प्राप्त की। इसके बाद 21

## साइबर अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण के लिए पुलिस की सराहनीय पहल

# ड्यूल ओटीपी बनेगा सुरक्षा की नई पहचान: डीएसपी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

**सिरसा।** डीएसपी आदर्शदीप सिंह पत्रकारों से बात करते हुए।

डीएसपी आदर्शदीप सिंह ने अभेद्य मोबाइल एप एवं ड्यूल ओटीपी सिस्टम प्रणाली बारे कहा कि आज के डिजिटल युग में तेजी से बढ़ते साइबर अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण के लिए हरियाणा पुलिस द्वारा एक महत्वपूर्ण और सराहनीय पहल की गई है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में लगातार बढ़ रहे ऑनलाइन ठगी, धमकी भरे कॉल, रंगदारी और डिजिटल उत्पीड़न के मामलों को ध्यान में रखते हुए हरियाणा पुलिस के महानिदेशक अजय सिंघल ने 'अभेद्य' मोबाइल एप और ड्यूल ओटीपी सिस्टम लांच किया है। यह कदम नागरिकों की सुरक्षा को सुदृढ़ करने के साथ-साथ अपराधियों के खिलाफ एक मजबूत तकनीकी कवच के रूप में कार्य करेगा। अभेद्य एप को देश का अपनी तरह का पहला मोबाइल आधारित सुरक्षा प्लेटफॉर्म माना जा रहा है। यह एप विशेष रूप से संदिग्ध कॉल्स, धमकी भरे संदेश, स्टॉकिंग और अन्य साइबर खतरों से उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा के लिए विकसित किया गया है। इसके माध्यम से हरियाणा तकनीकी सुरक्षा के क्षेत्र में अग्रणी राज्यों में शामिल हो गया है।

### संदिग्ध चैट, वॉयस नोट और नोटिफिकेशन को हटाने में सक्षम

डीएसपी आदर्शदीप सिंह ने बताया कि वर्तमान समय में अपराधी इंटरनेट कॉलिंग, फर्जी नंबरों और विदेशी नेटवर्क का इस्तेमाल कर लोगों को डराने और ठगी करने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे में 'अभेद्य' एप उपयोगकर्ताओं को पहले से सतर्क करता है और संभावित खतरों को रोकने में मदद करता है। डीएसपी ने बताया कि यह एप विदेशी और अनजान नंबरों से आने वाली कॉल और संदेशों को ब्लॉक करने, संदिग्ध चैट, वॉयस नोट और नोटिफिकेशन को हटाने तथा अंतरराष्ट्रीय कॉल्स की निगरानी करने में सक्षम है। इस एप की विशेषता यह है कि यह उपयोगकर्ताओं को मानसिक दबाव और भय से राहत प्रदान करता है, जिससे वे सुरक्षित डिजिटल वातावरण में रह सकें। साथ ही, ड्यूल ओटीपी सिस्टम ऑनलाइन लेनदेन और व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा को और अधिक मजबूत बनाता है। डीएसपी आदर्शदीप सिंह ने विशेष रूप से बताया कि वरिष्ठ नागरिकों, पेंशनधारकों तथा अकेले रहने वाले व्यक्तियों के लिए अत्यंत उपयोगी है, क्योंकि साइबर अपराधी अक्सर इस वर्ग को निशाना बनाते हैं।

## खबर संक्षेप

### दो दिवसीय जिला स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता संपन्न

**सिरसा।** जिला शतरंज संघ द्वारा जिला बार एसोसिएशन, सिरसा के सहयोग से प्रमुख समाजसेवी देवप्रकाश मोंगा को समर्पित दूसरी जिला स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन जिला बार के हॉल में किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला उपभोक्ता संरक्षण न्यायालय सिरसा के चेयरमैन सेवानिवृत्त जिला न्यायाधीश पदम सिंह ठाकुर व जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं ने किया गया। जिला शिक्षा अधिकारी ने सरकार द्वारा शतरंज को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे प्रयासों की सराहना की।

### रचनात्मक गतिविधियों पर स्काउट्स सम्मानित

**सिरसा।** भारत स्काउट एंड गाइड सिरसा द्वारा आयोजित जिला स्तरीय पहली रोवर रेंजर रैली संपन्न हुई। इस रैली में विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढक़र भाग लिया और अनेक गतिविधियों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। रैली के समापन समारोह में जिला शिक्षा अधिकारी सुनीता साईं बतौर मुख्यातिथि शामिल हुई। उन्होंने प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र एवं मोमेंटो देकर सम्मानित किया और विद्यार्थियों के अनुशासन व उत्साह की सराहना की।

### एमए अर्थशास्त्र में छात्रा रवीना रही प्रथम

**सिरसा।** चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा द्वारा घोषित किए गए परीक्षा परिणाम में राजकीय नेशनल महाविद्यालय के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उल्लेखनीय रहा। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि एमए अर्थशास्त्र की छात्रा रवीना ने विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया, वहीं द्वितीय स्थान महाविद्यालय के छात्र हर्ष कुमार ने प्राप्त किया। चौथा स्थान महाविद्यालय की छात्रा मनजीत कौर ने प्राप्त किया।

### तीन दिवसीय विशेष लोक अदालत 21 अगस्त से

**सिरसा।** सर्वोच्च न्यायालय ने लंबित मामलों के सौहार्दपूर्ण समाधान को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से समाधान समारोह नामक एक विशेष अभियान शुरू करने की घोषणा की है। इस पहल का उद्देश्य मध्यस्थता के माध्यम से विवादों का त्वरित और आपसी सहमति से निपटारा सुनिश्चित करना है। यह अभियान बीती 21 अप्रेल से प्रारंभ हो चुका है और इसका समापन आगामी 21, 22 एवं 23 अगस्त को आयोजित विशेष लोक अदालत के साथ किया जाएगा।

### मंडियों में खरीदा 9.38 लाख मीट्रिक टन गेहूं

**सिरसा।** जिला की विभिन्न मंडियों में खरीद एजेंसियों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर गेहूं की खरीद प्रक्रिया जारी है। गत दिवस तक 9,38,837 मीट्रिक टन (एमटी) गेहूं की खरीद की जा चुकी है। 64,219 मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा 7,08,316 मीट्रिक टन तथा एचएसडब्ल्यूसी 1,66,302 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की जा चुकी है।
जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक हरवीर सिंह ने बताया कि अबूबशहर मंडी में 24124 मीट्रिक टन, बड़ागुढा मंडी में 20182 मीट्रिक टन, डबवाली मंडी में 51264 मीट्रिक टन की खरीद हुई।

## टीम ने वार्ड 12 की टिब्बा कॉलोनी में जन स्वास्थ्य विभाग की कार्रवाई

# पेयजल संकट पर विभाग सख्त, 36 अवैध कनेक्शन काटे, 63 को नोटिस जारी

**ग्रामीण सर्विस स्टेशनों पर न करे सप्लाई के पानी का प्रयोग, स्टेशन बंद करें कनेक्शन**

*जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग का कड़ा एक्शन, 13 कनेक्शनों को मौके पर किया ठीक*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

रतिया में पेयजल आपूर्ति को सुचारू बनाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने अवैध और असुरक्षित कनेक्शनों के खिलाफ बड़ा अभियान शुरू कर दिया है। बुधवार को विभाग की टीम ने वार्ड नंबर 12, टिब्बा कॉलोनी में असुरक्षित कनेक्शनों को काटने का अभियान शुरू किया। उपमंडल अभियंता आंचल जैन ने बताया कि कॉलोनी में बड़ी संख्या में अवैध कनेक्शनों के कारण कई घरों में पानी नहीं पहुंच पा रहा था। जिसको देखते हुए टिब्बा कॉलोनी में विभाग की टीम ने मौके पर निरीक्षण कर 63 उपभोक्ताओं को नोटिस जारी किए गए। टीम ने 36 असुरक्षित कनेक्शनों को तुरंत प्रभाव से काट दिया गया तथा 13 असुरक्षित कनेक्शनों को मौके पर ही ठीक करवाया गया।

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग फतेहाबाद के जिला सलाहकार शर्मा चंद लाली ने स्पष्ट किया कि यह कार्रवाई केवल रतिया तक सीमित नहीं रहेगी। जिले की सभी पंचायतों और शहरों में अवैध कनेक्शनों को चिह्नित कर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि विभाग द्वारा जन जागरूकता अभियान भी चलाया जा रहा है, जिसमें ग्रामीणों से पानी का सदुपयोग करने और नलों पर टेप लगवाने की अपील की जा रही है?। कनिष्ठ अभियंता अमनदीप सिंह ने सख्त लहजे में कहा कि जिले के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में पीने के पानी का उपयोग कर चल रहे गाड़ी धोने वाले सर्विस स्टेशन अपने कनेक्शन तुरंत बंद कर दें। विभाग की विशेष टीमें ऐसे स्टेशनों को चिह्नित कर रही हैं और उल्लंघन करने वालों के खिलाफ ठोस विभागीय व कानूनी कार्यवाही की जाएगी। इस अभियान के दौरान गांव में पाइपलाइनों की लीकेज को भी चिह्नित कर ठीक किया जा रहा है ताकि अंतिम छोर तक पानी पहुंच सके। इस दौरान शमशेर सिंह कुंडू, दलबीर सिंह, पवन कुमार, अमनदीप, ईश्वर सिंह, दीपक कुमार, अमन कुमार, कुलदीप सिंह और रवि सहित विभाग के अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

रतिया। पानी के अवैध कनेक्शन काटती विभाग की टीम। फोटो : हरिभूमि

सिरसा। गांव मौजगढ़ में रात्रि ठहराव कार्यक्रम में समस्याएं सुनते एडीसी। फोटो : हरिभूमि

### पेयजल की समस्या का प्राथमिकता से करें समाधानः एडीसी

**सिरसा।** गर्मी के मौसम में पर्याप्त व स्वच्छ पेयजल आपूर्ति की प्राथमिकता रहती है। अधिकारी इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कहीं पर भी पेयजल की समस्या आती है, तो उसका तुरंत प्रभाव से समाधान करें। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने मंगलवार को डबवाली उपमंडल के गांव मौजगढ़ में रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान स्कूल में पेयजल संबंधी शिकायत सुनने के दौरान मौजूद अधिकारियों को संबोधित कर रहे थे। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में 55 से अधिक शिकायतें आई, जिनको अतिरिक्त उपायुक्त ने एक-एक कर सुना और अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए। इससे पहले अतिरिक्त उपायुक्त ने हर घर-बेटी के नाम नेम प्लेट अभियान का शुभारंभ किया व स्कूल परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। ग्रामीणों ने परिवार पहचान पत्र, पक्का मकान बनाने, बिजली, पेयजल, रास्ता पक्का करने आदि शिकायतें रखी। इस अवसर पर डबवाली पुलिस अधीक्षक जसलीन कौर, एसडीएम पारस भागोरिया, डीएसपी ललित कुमार, सरपंच प्रिंस बिश्नोई सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे। अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम में जो भी शिकायतें आई हैं, उनका प्राथमिकता से समाधान होगा। एक-एक शिकायत पर संबंधित अधिकारी अपनी रिपोर्ट देंगे और संबंधित आवेदनकर्ता से संपर्क कर उसे समस्या के समाधान बारे जानकारी भी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीणों की समस्याओं को नजदीक से जानना व उनका त्वरित समाधान करना है। उन्होंने कहा कि ग्रामीणों को चाहिए कि वे समाधान शिविर व रात्रि ठहराव में अपनी समस्या या शिकायत को रखें, ताकि उनका समाधान हो सके। उन्होंने कहा कि गांव में हर घर बेटी के नाम नेम प्लेट मुहिम समाज में बेटियों के प्रति एक सकारात्मक संदेश देगी। इस तरह की पहल बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को भी मजबूती देती हैं। उन्होंने कहा कि महिलाओं व बेटियों के लिए अनेकों योजनाएं हैं, जिनका लाभ हर पात्र परिवार जरूर उठाएं। रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान विभागों की ओर से स्टालें भी लगाई गई, जहां पर ग्रामीणों को योजनाओं व उनके लाभ बारे व आवेदन प्रक्रिया की जानकारी दी गई।

### पानी की किल्लत से महिलाओं में आक्रोश

**फतेहाबाद।** शहर की रामदेव वाली गली में पानी की गंभीर समस्या को लेकर महिलाओं में भारी आक्रोश देखने को मिल रहा है। महिलाओं का कहना है कि पिछले कई दिनों से उनके क्षेत्र में पानी की सप्लाई पूरी तरह से बाधित है, जिससे उन्हें रोजमर्रा के कामकाज में भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि पानी की कमी के कारण पीने के पानी से लेकर घरेलू कार्यों तक में दिक्कतें आ रही हैं। मजबूरी में दूर-दराज से पानी लाना पड़ रहा है, जिससे समय और श्रम दोनों की बर्बादी हो रही है। महिलाओं ने प्रशासन पर नाराजगी जताते हुए कहा कि इस समस्या की ओर किसी भी अधिकारी का ध्यान नहीं है। कई बार शिकायत करने के बावजूद अब तक कोई ठोस समाधान नहीं किया गया है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही पानी की समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो वे मजबूर होकर प्रदर्शन करने पर विवश होंगी। स्थानीय निवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द पानी की सप्लाई बहाल कर क्षेत्रवासियों को राहत दी जाए।

### पेयजल समस्या का स्थाई समाधान ना होने पर होगा आंदोलनः शर्मा

**सिरसा।** प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि शहर के विभिन्न क्षेत्रों में पीने के पानी की घोर किल्लत बनी हुई है, जबकि पब्लिक हेल्थ के अधिकारी हाथ पर हाथ धरे बैठे हैं। शर्मा ने जारी बयान में कहा कि शहर के मेला ग्राउंड, प्रीत नगर, शक्तिनगर सहित अनेक एरिया में पिछले कई दिनों से पेयजल संकट बना हुआ है, जिससे आमजन का जीवन प्रभावित हो रहा है। शर्मा ने कहा कि पब्लिक हेल्थ अधिकारियों की गैर जिम्मेदाराना कार्य प्रणाली के चलते समस्या दिन-ब-दिन विकराल रूप लेती जा रही है। उन्होंने कहा कि सबसे चिंताजनक बात यह है कि भीषण गर्मी का मौसम अभी पूरी तरह शुरू भी नहीं हुआ है, लेकिन पेयजल किल्लत ने पहले ही लोगों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। वरिष्ठ कांग्रेस नेता ने कहा कि कई क्षेत्रों में नियमित रूप से पानी की आपूर्ति नहीं हो पा रही है। कुछ कालोनियों में तो सप्ताह में केवल एक या दो बार ही पानी पहुंच रहा है। ऐसे में लोगों को मजबूरन निजी टैंकरों का सहारा लेना पड़ रहा है। एक टैंकर मंगवाने के लिए लोगों को 800 से 1000 रुपये तक खर्च करने पड़ रहे हैं, जो हर किसी के बस की बात नहीं है।

## विमी की सफलता छात्रों के लिए प्रेरणाः झोरड़

■ कक्षा 9वीं गणित पाठ्यपुस्तक में महत्वपूर्ण योगदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय चतरगढ़ पट्टी की पीजीटी विमी गोयल द्वारा एनसीईआरटी की कक्षा 9वीं गणित पाठ्यपुस्तक में महत्वपूर्ण योगदान देना विद्यालय, क्षेत्र एवं समस्त शिक्षा जगत के लिए अत्यंत गौरवपूर्ण एवं प्रेरणादायक उपलब्धि है। यह उपलब्धि न केवल उनकी गहन विषय विशेषज्ञता, समर्पण एवं शैक्षणिक उत्कृष्टता को दर्शाती है, बल्कि यह भी सिद्ध करती है कि ग्रामीण क्षेत्र के शिक्षक भी राष्ट्रीय स्तर पर शिक्षा निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। जानकारी देते हुए विमी गोयल ने बताया कि यह सुनहरा अवसर उन्हें सुनील बजाज, सहायक निदेशक, एससीईआरटी गुरुग्राम तथा मनोज पुरी, गणित प्रवक्ता, डाइट डिंग, सिरसा के प्रेरणादायक मार्गदर्शन, निरंतर सहयोग एवं प्रोत्साहन के कारण प्राप्त हुआ। उन्होंने अपने मार्गदर्शकों के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनके विश्वास, दिशा-निर्देशन और सकारात्मक प्रेरणा ने उन्हें इस महत्वपूर्ण राष्ट्रीय शैक्षिक परियोजना में सक्रिय योगदान देने के योग्य बनाया। गोयल का यह योगदान केवल एक व्यक्तिगत सफलता नहीं, बल्कि संपूर्ण विद्यालय परिवार एवं क्षेत्र के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

सिरसा। पीजीटी विमी गोयल का स्वागत करते हुए।

**ये रहे उपस्थित**

बंसी लाल झोरड़ ने कहा कि विमी गोयल की यह सफलता विद्यालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं समाज के लिए प्रेरणास्रोत है, जो यह संदेश देती है कि दृढ निश्चय, मेहनत और उत्कृष्ट कार्यशैली से राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाई जा सकती है। इस अवसर पर सरोज कुंडू, आशा रानी, ज्योत्स्ना,बरखा रानी, सोनिका, मधु बाला, सारिका, सरिता रानी, सुमन कंबोज, सोनिया कटारिया, नीति कौशिक, विनिता कुमारी, संगीता मलिक, उषा रानी, सुनीता रानी, प्रीति बाला, सुनीता देवी, इंदु बाला, मिनाक्षी, विजय झा, सूरज प्रकाश, मोतीलाल, रणवीर सिंह, सुरेश कुमार सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

## जिला शिक्षा अधिकारी ने राजकीय स्कूल ढाबी कलां में व्यवस्थाओं का किया निरीक्षण

■ विद्यालय की पेयजल व शौचालयों की व्यवस्था पर व्यक्त किया संतोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, ढाबी कलां का निरीक्षण कर विद्यालय की समग्र व्यवस्थाओं एवं उपलब्ध सुविधाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने शिक्षण कार्य, आधारभूत संरचना एवं विद्यार्थियों को दी जा रही सुविधाओं का बारीकी से अवलोकन किया। निरीक्षण के दौरान पाया गया कि विद्यालय में उपलब्ध 7 स्मार्ट बोर्ड में से 5 कार्यरत हैं। विद्यालय का पुस्तकालय सुव्यवस्थित मिला तथा सभी अभिलेख सही तरीके से संधारित पाए गए। जिला शिक्षा अधिकारी ने विद्यालय परिसर की स्वच्छता, पेयजल एवं शौचालयों की व्यवस्था पर संतोष व्यक्त किया। विद्यालय की चारदीवारी सुरक्षित पाई गई तथा सामुदायिक सहयोग से स्थापित वॉटर कूलर भी सुचारू रूप से कार्य कर रहा है। विज्ञान प्रयोगशाला क्रियाशील पाई गई, जहां विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक शिक्षा दी जा रही है। उन्होंने कंप्यूटर लैब के संबंध में आवश्यक सुधार के भी निर्देश दिए।

फतेहाबाद। विद्यार्थियों को संवाद करते हुए डीईओ संगीता बिश्नोई।

## महिला आरक्षण बिल पर भाजपा देश को बना रही मूर्ख : चौटाला

■ परसिमन पर विपक्ष ने फेल की केंद्र सरकार की साजिश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

इनेलो महिला प्रकोष्ठ की प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने बीजेपी सरकार द्वारा महिला आरक्षण बिल पर बुलाए गए विशेष विधानसभा सत्र पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि महिला आरक्षण बिल पर बीजेपी पूरे देश के लोगों को मूर्ख बनाने की कोशिश कर रही है। सभी को पता है कि यह महिला आरक्षण बिल सितंबर 2023 को पास हो चुका है, लेकिन बड़ी चालाकी दिखाते हुए महिला आरक्षण बिल की आड़ में परिसीमन बिल पास करने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि परिसीमन बिल को पास न करवा कर विपक्ष ने बीजेपी की इस साजिश को फेल कर दिया। सुनैना चौटाला ने कहा कि बीजेपी का महिलाओं के बारे में चाल चरित्र और चेहरा पूरे देश को पता है। महिलाओं का यौन शोषण करने के सबसे ज्यादा केस बीजेपी नेताओं के उपर हैं। बीजेपी महिलाओं का कितना सम्मान करती है उसका पता इस बात से चलता है कि पीएचडी, एमफिल और एमएससी करके भी महिलाओं को चपड़ासी, बुल गार्ड और बेलदार जैसी ग्रुप डी की नौकरी करनी पड़ रही है।

सुनैना चौटाला।

## पशु चिकित्सा मानवता की सेवा का सशक्त माध्यम : डॉ. सिवाच

■ शहीद बाबा दीप सिंह कॉलेज में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया 'विश्व पशु चिकित्सा दिवस'

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

रतिया रोड स्थित शहीद बाबा दीप सिंह वेटरनरी एवं पशु चिकित्सा महाविद्यालय, अहरवां में 'विश्व पशु चिकित्सा दिवस' उत्साह और गरिमा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित विशेष संगोष्ठी में विशेषज्ञों ने बेजुबान पशुओं की सेवा, सार्वजनिक स्वास्थ्य और ग्रामीण अर्थव्यवस्था में पशु चिकित्सकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। संस्थान के पैट्रन डॉ. वीरेंद्र सिवाच ने कहा कि पशु चिकित्सा केवल एक पेशा नहीं, बल्कि मानवता की सेवा का सशक्त माध्यम है। डायरेक्टर शरणजीत कौर ने कहा कि वे पशु कल्याण के क्षेत्र में आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों, नवाचार और अनुसंधान को अपनाएं ताकि ग्रामीण अर्थव्यवस्था को और मजबूती मिल सके।

फतेहाबाद। कार्यक्रम में भाग लेते अतिथिगण।

## फेयरवेल पार्टी में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से मोहा मन

**सिरसा।** नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन महाविद्यालय में बीएड प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों ने बीएड द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों को भावभीनी विदाई दी। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या डॉ. पूनम मिगलानी ने किया। छात्रा रजनी ने नृत्य कर सभी का स्वागत किया। पूजा, ममता, मंजू, प्रिया ने नृत्य प्रस्तुति के द्वारा अपने साथियों का मनोरंजन किया। छात्राओं ने रैंप वॉक करते हुए महाविद्यालय से प्राप्त किए हुए अपने अनुभवों को मंच पर साझा किया। बीएड द्वितीय वर्ष के छात्रों ने विभिन्न गानों, मिमक्री, कविताएं, चुटकलों व शेरो-शायरी के द्वारा पार्टी में चार चॉद लगा दिए। कशिश, हर्षिका व प्रशांत ने विभिन्न गाने गाकर सभी को प्रभावित कर माहौल को खुशनुमा बना दिया। छात्रा उन्नति व हिमानी ने कविता गायन किया।

सिरसा। विभिन्न खिताबों से नवाजी गई छात्राएं प्राचार्या के साथ।

## एसडीएम ने पीएम श्री विद्यालय का किया दौरा शैक्षणिक व्यवस्थाओं का लिया विस्तृत जायजा

**रतिया।** एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को रतिया क्षेत्र के गांव लाम्बा में पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का दौरा कर विद्यालय की शैक्षणिक व्यवस्था का जायजा लिया तथा विद्यालय स्टाफ के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने स्कूल की विभिन्न कक्षाओं का निरीक्षण कर विद्यार्थियों की उपस्थिति, पढ़ाई के स्तर और शिक्षकों की कार्यप्रणाली का अवलोकन किया। इसके उपरांत उन्होंने विद्यालय स्टाफ के साथ बैठक आयोजित कर शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार, अनुशासन बनाए रखने तथा समय पर पाठ्यक्रम पूरा करने पर विशेष जोर दिया। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बैठक में कहा कि विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा प्रदान करना शिक्षकों की प्राथमिक जिम्मेदारी है और इसमें किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने शिक्षकों को निर्देश दिए कि वे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर ध्यान दें और कमजोर विद्यार्थियों के लिए अतिरिक्त कक्षाएं लगाकर उन्हें मुख्यधारा में लाने का प्रयास करें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916

## सीडीएलयू में राष्ट्रीय सम्मेलन एएमसेट-2026 का समापन

# वैज्ञानिक नवाचार से राष्ट्र होगा सशक्तः प्रो. गुलशन

*युवाओं से अनुसंधान में आगे बढने व नई खोजों से देश को मजबूत बनाने का किया आह्वान*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के भौतिकी विभाग द्वारा आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन एडवांसेज़ इन मटेरियल साइंस एंड इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज एएमसेट-2026) का समापन समारोह बुधवार को सम्पन्न हुआ। समापन सत्र में गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय दिल्ली के रसायन विज्ञान विभाग के प्रोफेसर एवं परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि वैज्ञानिक शोध, नवाचार और तकनीकी विकास ही राष्ट्र निर्माण की सशक्त नींव हैं। उन्होंने युवाओं से अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढऩे और नई खोजों से देश को मजबूत बनाने का आह्वान किया। केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ के प्रो वाइस चांसलर प्रो. पवन कुमार शर्मा ने कहा कि विश्वविद्यालयों को उद्योग जगत और शोध संस्थानों के साथ समन्वय स्थापित कर आधुनिक तकनीकों के विकास की दिशा में कार्य करना चाहिए। सीडीएलयू के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों, शोधार्थियों और युवा वैज्ञानिकों को नवीनतम वैज्ञानिक जानकारियों से जोडऩे का सशक्त माध्यम हैं।

सिरसा। विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र भेंट करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

### समसामयिक विषयों पर दिए व्याख्यान

सम्मेलन के दौरान विशेषज्ञों ने विभिन्न समसामयिक विषयों पर व्याख्यान दिए। पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के प्रो. एस.के. त्रिपाठी ने नैनो सेमीकंडक्टर्स विषय पर विस्तार से जानकारी दी। जेसी बोस यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, वायएमसीए, फरीदाबाद की प्रो. सोनिया बंसल ने प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी में भौतिकी की भूमिका पर प्रकाश डाला। वहीं गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय, हिसार के प्रो. आशीष अग्रवाल ने फंक्शनल मटेरियल्स के अनुप्रयोग विषय पर महत्वपूर्ण विचार साझा किए।

### अनिल बने इनेलो लीगल सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष

**फतेहाबाद।** शहर के सीनियर अधिवक्ता अनिल सक्सेना को इनेलो लीगल सैल का प्रदेश उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अपनी नियुक्ति पर सक्सेना ने पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय चौटाला, सुनैना चौटाला वा लीगल सैल के राज्य अध्यक्ष संदीप गोयत का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने कहा कि जो जिम्मेवारी उन्हें सौंपी गई है उस पर वो खरे उतरेंगे और पार्टी की जनहितकारी नीतियों के माध्यम से अधिवक्ताओं और आमजन को पार्टी से जोडऩे का काम करेंगे। अनिल सक्सेना की नियुक्ति पर फतेहाबाद के अधिवक्ताओं ने सक्सेना के चैम्बर में जाकर उन्हें बंधाई दी। इनमें बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान विनय शर्मा, बार एसोसिएशन के पूर्व सचिव नन्द किशोर सेठी आदि मौजूद रहे।