

आज के दिन को सकारात्मकता और मुस्कान के साथ जिएं, क्योंकि हँसी सबसे बड़ी खुशी है।

वर्ष : 1 अंक : 6

पंचकूला। मंगलवार, 10 फरवरी 2026

www.panchkulaobserver.com

मूल्य : 3 रुपए

RNI No. : HRBIL/25/4317

पृष्ठ : 4

## एक नजर

10 से 16 फरवरी को सेक्टर 10 मंदिर में 28 वें वार्षिक मूर्ति स्थापना उत्सव पर मध्य आयोजन

पंचकूला। सेक्टर 10 के श्री सनातन धर्म मंदिर के मंदिर प्रांगण में मंदिर के 28 वें मूर्ति स्थापना दिवस के अवसर पर सात दिवसीय वार्षिक उत्सव का मध्य आयोजन किया जा रहा है। मंदिर कार्यकारिणी के पदाधिकारियों और सदस्यों ने बताया कि 10 फरवरी से 16 फरवरी तक 7 दिन तक चलने वाले इस अद्भुत वार्षिक उत्सव में 7 दिन निरंतर प्रसिद्ध कथा वाचक परम पूज्य स्वामी राम जी दास वशिष्ठ जी बरखाना वाले अपने मुखारविंद से मंदिर प्रांगण में रोजाना 4 से 7 बजे तक श्रीमद्भागवत की कथा और प्रवाचन करेंगे। कथा समापन के बाद रोजाना सायं 7.30 बजे से प्रभु इच्छा तक भंडारा प्रसाद का वितरण किया जायेगा। उन्होंने बताया कि इस सात दिवसीय वार्षिक उत्सव के शुभारंभ के अवसर पर 10 फरवरी मंगलवार को सुबह 10 बजे मंदिर प्रांगण से विशाल मंगल कलश यात्रा आरंभ होगी। मंदिर कार्यकारिणी सदस्यों ने बताया कि मंदिर की पहली मंजिल पर श्री राधा कृष्ण, भगवान श्री हनुमान और दुर्गा माता की विशाल मूर्तियों की स्थापना वर्ष 1997 में 16 फरवरी को हुई थी और हर वर्ष मूर्ति स्थापना का उत्सव मनाया जाता है। इस वार्षिक उत्सव के लिए सेक्टर 10 और पंचकूला के अन्य सेक्टरों के भक्तजनों में अत्यंत उत्साह है। मंदिर सभा ने सभी श्रद्धालुओं से कष्टबद्ध अनुरोध किया है कि परिवार सहित पावन कथा के स्थापना के लिए मंदिर में अपनी गरिमामयी उपस्थिति से उत्सव की शोभा बढ़ाएं।

**श्री माता मनसा देवी मंदिर में 15 से ऑनलाइन करें चोला अर्पित**  
पंचकूला। श्री माता मनसा देवी पूजास्थल बोर्ड की मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती निशा यादव ने बताया कि श्री माता मनसा देवी (मुख्य मन्दिर, पटियाला मन्दिर व सती मन्दिर), पंचकूला, श्री काली माता मन्दिर, कालका व श्री चण्डीमाता मन्दिर, चण्डीमन्दिर में देवी को चोला अर्पित करने के लिये ऑनलाइन बुकिंग प्रक्रिया शुरू की जा रही है। निशा यादव ने बताया कि इस प्रक्रिया के माध्यम से माता को 18 फरवरी से 3 अप्रैल 2026 की अवधि के दौरान चोला अर्पित करने के लिये 15 फरवरी से ऑनलाइन बुकिंग पहले आओ पहले पाओ के आधार पर आरम्भ होगी।

# पंचकूला कोर्ट को बम से उड़ाने की धमकी

सेशन जज की इमेल आईडी पर भेजा मैसेज, पुलिस और बम स्क्वाड टीम ने चलाया सर्च ऑपरेशन, कुछ भी नहीं मिला

संजीत कुमार सिंह

पंचकूला। पंचकूला जिला न्यायालय को बम से उड़ाने की धमकी से जुड़ा एक ई-मेल सेशन जज के आधिकारिक ई-मेल पते पर प्राप्त हुआ। सूचना मिलते ही पंचकूला पुलिस और जिला प्रशासन ने त्वरित, सतर्क एवं पेशेवर ढंग से सुरक्षा कार्रवाई शुरू कर दी। एहतियात के तौर पर कोर्ट परिसर को अस्थायी रूप से खाली करवाया गया, ताकि किसी भी संभावित खतरे से पूरी तरह बचाव किया जा सके। इसके बाद डींग स्क्वाड, बम डिस्पोजल टीम तथा पुलिस की विशेष टीमों द्वारा पूरे कोर्ट परिसर की गहन और व्यवस्थित तलाशी ली गई। जांच के दौरान किसी भी प्रकार की संदिग्ध वस्तु या विस्फोटक सामग्री नहीं मिली। तलाशी के उपरांत स्थिति पूरी तरह सुरक्षित और नियंत्रण में पाई गई। इसके बाद कोर्ट परिसर की



सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ कर दिया गया। प्रवेश और निकास बिंदुओं पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है तथा सुरक्षा प्रोटोकॉल के तहत निगरानी बढ़ा दी गई है, ताकि आमजन और न्यायिक कार्यों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। इस संबंध में डीसीपी पंचकूला सृष्टि गुप्ता ने बताया- धमकी की

सूचना मिलते ही निर्धारित सुरक्षा प्रक्रिया के अनुसार त्वरित कार्रवाई की गई। कोर्ट परिसर की पूरी तरह जांच कर ली गई है और स्थिति पूर्णतः सुरक्षित है। ई-मेल की तकनीकी जांच साइबर सेल द्वारा की जा रही है। आमजन से अपील है कि किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें। पुलिस की साइबर सेल धमकी भरे ई-मेल के स्रोत और

## जानबूझकर की शरारत या साजिश!

आंका यही जताई जा रही है कि यह धमकी दहशत फैलाने के लिए यह किसी की जानबूझकर की शरारत या साजिश हो सकती है। लेकिन पुलिस इसे गंभीरता से लेते हुए जरूरी कार्रवाई कर रही है। पुलिस की हर एंगल से जांच जारी है। पुलिस अब यह जान रही है कि धमकी देने वाला कौन है? पुलिस अपनी तरफ से अपनी पूरी जांच और छानबीन के बाद ही राहत की सांस लेगी। वहीं इस धमकी के बाद चंडीगढ़ में भी अलर्ट जारी है और यहां कोर्ट की सुरक्षा बटन दी गई है। पुलिस द्वारा आसपास के सीसीटीवी कैमरे भी चेक किए जा रहे हैं। वहीं पंचकूला पुलिस ने आमजन से अपील है कि वे किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें।

तकनीकी पहलुओं की जांच में जुटी हुई है। जिला प्रशासन और पुलिस लगातार स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं। फिलहाल कानून-व्यवस्था पूरी तरह सामान्य है। बता दें कि पंचकूला कोर्ट को बम से उड़ाने की धमकी का मैसेज इमेल के जरिये भेजा गया। यह धमकी भरा ई-मेल सेशन जज के आधिकारिक ई-मेल पते पर प्राप्त हुआ। जहां सूचना मिलते ही पंचकूला पुलिस और जिला प्रशासन ने संयुक्त रूप से बिना किसी देरी के सभी आवश्यक सुरक्षा कदम उठाए। वहीं पूरे कोर्ट परिसर की जांच गहन और व्यवस्थित जांच की गई तो जांच के दौरान किसी भी प्रकार की संदिग्ध वस्तु या विस्फोटक सामग्री नहीं पाई गई। जिसके बाद पुलिस ने राहत की सांस ली। बहराल कोर्ट में स्थिति पूरी तरह सुरक्षित और नियंत्रण में है। कामकाज सामान्य रूप से चल रहा है।

कोर्ट की सुरक्षा बढ़ाई गई : हालांकि बम की धमकी के बाद पंचकूला कोर्ट की सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत कर दिया गया है। कोर्ट परिसर के प्रवेश व निकास बिंदुओं पर अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती की गई है तथा सुरक्षा प्रोटोकॉल के अनुसार निगरानी बढ़ाई गई है, ताकि आमजन व न्यायिक कार्यों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। वहीं मामले को लेकर डीसीपी पंचकूला सृष्टि गुप्ता ने कहा धमकी संबंधी सूचना मिलते ही निर्धारित सुरक्षा प्रक्रिया के अनुसार त्वरित कार्रवाई की गई। कोर्ट परिसर की पूरी तरह जांच कर ली गई है और स्थिति पूर्णतः सुरक्षित है। पुलिस लगातार स्थिति पर नजर बनाए हुए है तथा कानून-व्यवस्था पूरी तरह सामान्य है। पुलिस की साइबर सेल टीम ई-मेल के स्रोत और तकनीकी पहलुओं की जांच कर रही है। कोर्ट और स्कूलों को बम से

उड़ाने की धमकियों का सिलसिला लगातार जारी है। इससे पहले चंडीगढ़ सेक्टर-43 स्थित जिला अदालत और अंबाला कोर्ट को भी बम से उड़ाने की धमकी दी जा चुकी है। इसके अलावा पंजाब की कई अदालतों को भी हाल ही में इसी तरह की धमकी दी गई थी। ये धमकियां इमेल के जरिए ही भेजी जा रही हैं। वहीं केवल जिला अदालत ही नहीं बल्कि चंडीगढ़ स्थित पंजाब-हरियाणा हाई कोर्ट, हरियाणा सचिवालय, हरियाणा सीएम आवास को भी इस तरह की धमकी मिल चुकी है। इससे पहले दिल्ली-एनसीआर के कई स्कूलों, मॉल, क्लब, होटलों में भी बम रख जाने की धमकी दी जा चुकी है। जिसके बा हड़कंप मच गया था। वहीं दिल्ली पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए जांच की थी लेकिन जांच में कुछ भी संदिग्ध नहीं पाया गया।

## पंचकूला, अंबाला व सोनीपत में 21 कांग्रेसियों ने मांगी मेयर की टिकट

पंचकूला ऑब्ज़र्वर न्यूज

पंचकूला। हरियाणा कांग्रेस में निगम चुनाव लड़ने इच्छुक नेताओं के आवेदन प्रक्रिया जारी रहेगी। पार्टी प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बताया कि मीटिंग में निगम चुनाव को लेकर आज सोनीपत नगर निगम के उम्मीदवारों पर मंथन किया गया। बैठक में तय किया गया कि जब तक निकाय चुनाव की डेट फाइनल नहीं होती है, तब तक आवेदन की प्रक्रिया जारी रहेगी।

राव नरेंद्र ने कहा कि बैठक में मेयर चुनाव को लेकर चर्चा की गई लोगों में चुनाव को लेकर उत्साह है। जिला कांग्रेस कमिटी की तरफ से आवेदन आए हैं जिन लोगों ने आवेदन करना है, वे अपना सर्टिफिकेशन का काम करवा रहे हैं, इसलिए अभी उनके आवेदन आने का इंतजार कर करना चाहिए।

मीटिंग के बाद पार्टी अध्यक्ष ने बताया कि, जो लोग चुनाव लड़ना चाहते हैं वे अपने परिवार पहचान पत्र, शिक्षा इत्यादि के सर्टिफिकेट आदि बनवा रहे हैं। इस मीटिंग के लिए कई कांग्रेस नेताओं को आना था, लेकिन वे व्यस्तताओं के चलते नहीं पहुंच सके और नेता प्रतिपक्ष भूपेंद्र सिंह हुड्डा भी नहीं पहुंच पाए। कांग्रेस में कोई गुटबाजी नहीं, कांग्रेस पूरी तरह से एकजुट है और निकाय चुनाव कांग्रेस मजबूती से लड़ेगी।

भाजपा के आरोपों पर कहा कि हमने पिछली बार भी चुनाव पार्टी निशान पर लड़ा था। सोनीपत जीते भी थे, इस बार भी मेयर चुनाव पार्टी सिंबल पर लड़ेगे। राव नरेंद्र ने

## 19 फरवरी को विधायक दल की मीटिंग

राव नरेंद्र सिंह ने बताया कि 19 फरवरी को कांग्रेस विधायक दल की बैठक होगी, जिसमें बजट सत्र को लेकर रणनीति तैयार की जाएगी। पेंशन कटौत जाने का मुद्दा, किसानों का मुद्दा राशन कार्ड कटौत जाने का मुद्दा, एपीएएससी में नौकरी का मुद्दा और कानून व्यवस्था समेत तमाम मुद्दे विपक्ष के पास सरकार को घेरने के लिए हैं। कांग्रेस बजट सेशन के दौरान हरियाणा विधानसभा का घेराव करेगी। विधानसभा का घेराव कब करना है, इसको लेकर विधायक दल की बैठक में रणनीति बनाई जाएगी।

## चुनाव रणनीति पर भी होगी चर्चा

कांग्रेस के प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बताया कि मीटिंग का मुख्य उद्देश्य आवेदनों की जानकारी लेने के साथ पार्टी के अन्य पदाधिकारियों के बीच संभावित मंथन करना होगा। साथ ही सभी से मुलाकात के अलावा निगम चुनाव को लेकर कुछ रणनीति भी तैयार की जाएगी।

कहा, प्रदेश के लोगों में कई समस्याएं हैं, लोग बदलाव चाहते हैं इस बार लोग बदलाव करेंगे निकाय में कांग्रेस जीतेगी।

## हरियाणा बना खेलों का पावर हाउस हब, माटी में फसल ही नहीं मैदान में चैंपियन भी कर रहा पैदा : सीएम नायब सैनी

मुख्यमंत्री ने विभिन्न प्रतियोगिताओं के 417 खिलाड़ियों को 24 करोड़ की पुरस्कार राशि की प्रदान

पंचकूला ऑब्ज़र्वर न्यूज

चंडीगढ़, 9 फरवरी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि हरियाणा खेलों का पावर हाउस बन चुका है, जिसकी माटी फसल ही नहीं उगाती अपितु मैदान में चैंपियन भी पैदा करती है। अब हरियाणा केवल किसानों और जवानों की भूमि ही नहीं, बल्कि खेलों की धरती के रूप में पूरे देश में अपनी पहचान बना चुका है। आज राष्ट्रीय खेलों से लेकर ऑलिंपिक तक हरियाणा की गुंज सुनाई देती है। सरकार का उद्देश्य है प्रदेश का कोई भी प्रतिभाशाली खिलाड़ी संसाधनों के अभाव में पीछे न रहे।

हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी सोमवार को गुरुग्राम स्थित ताऊ देवी लाल स्टेडियम में मुख्यमंत्री कप का शुभारंभ एवं 38वें राष्ट्रीय खेलों के पदक विजेताओं को पुरस्कार वितरित करने के उपरांत उपस्थितगण को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने राष्ट्रीय खेलों के 417 पदक विजेता तथा प्रतिभागी खिलाड़ियों को लगभग 24 करोड़ रूपए की राशि पुरस्कार स्वरूप प्रदान की। उन्होंने हॉकी खिलाड़ी पद्मश्री सविता पूनिया को भी सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि यह आयोजन हरियाणा की खेल प्रतिभा, अनुशासन, परिश्रम और संकल्प का उत्सव है तथा आज गुरुग्राम की यह पावन धरती दो खेल उत्सवों के रंग में रंगी है। हरियाणा की मिट्टी केवल फसल ही नहीं बल्कि चैंपियन भी पैदा करती है।



इस भूमि पर पसीना बहाकर खेलों में इतिहास रचा जाता है। कार्यक्रम में उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री राव नरबीर सिंह, पटौदी से विधायक बिमला चौधरी, खेल विभाग के प्रधान सचिव विजय सिंह दहिया तथा खेल विभाग के निदेशक पार्थ गुप्ता उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि खेल मंच हमारे युवाओं के सपनों को पंख देते हैं और खिलाड़ी राष्ट्र के गौरव को नई ऊंचाइयों पर ले जाने का उत्तराखंड में आयोजित 38वें राष्ट्रीय खेलों में अद्भुत प्रदर्शन करते हुए पूरे देश में अपनी पहचान बनाई है। प्रदेश के 689 खिलाड़ियों ने 33 विभिन्न खेलों में पदक विजेता को 3 लाख रुपये और कांस्य पदक विजेता को 3 लाख रुपये की

## हरियाणा में खेलों के लिए दोगुना किया बजट

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार हरियाणा में खिलाड़ियों के कल्याण व प्रोत्साहन के लिए पूरी तरह से तैयार है। सरकार ने पूरे राज्य में खेल सुविधाएं विकसित करने पर पिछले 11 सालों में 989 करोड़ रुपये खर्च किए हैं। खेल विभाग का बजट भी बढ़ाकर दोगुना से ज्यादा कर दिया है। उन्होंने कहा कि वर्ष 2014-15 में यह 275 करोड़ रुपये था। बीजेपी सरकार ने इसे बढ़ाकर चालू वित्त वर्ष में 602 करोड़ 18 लाख रुपये का प्रावधान किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार ऑलिंपिक, पैरालिंपिक व अन्य अंतरराष्ट्रीय पदक विजेता खिलाड़ियों को 6 करोड़ रुपये तक के नकद पुरस्कार दे रही है।

## खेल सुविधाओं का किया जा रहा विस्तार

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार ने राई जिला सोनीपत में खेल विश्वविद्यालय की स्थापना की है। वर्तमान में राज्य में 3 राज्य स्तरीय खेल परिसर, 21 जिला स्तरीय खेल स्टेडियम, 25 उपमंडल स्टेडियम, 163 राजीव गांधी ग्रामीण खेल परिसर, 245 ग्रामीण स्टेडियम तथा गांवों में 382 इनडोर जिम उपलब्ध हैं। इनके अलावा, 10 रिविंग पूल, 11 सिंथेटिक एथलेटिक्स ट्रैक, 14 हॉकी एस्टेडियम, 2 फुटबॉल सिंथेटिक सतह और 9 बहुउद्देशीय हॉल भी बनाए गए हैं। साथ ही प्रदेश के 16 जिलों में जिला खेल एवं युवा कार्यक्रम अधिकारी के कार्यालय में सुविधा केन्द्रों का निर्माण 3 करोड़ रुपये की लागत से किया गया है।

प्रतिभा का परिचय देते हुए 153 पदक जीतकर यह सिद्ध कर दिया कि हरियाणा आज खेलों का पावर हाउस बन चुका है। इन खेलों में खिलाड़ियों ने अपनी वर्षों की मेहनत, त्याग व संघर्ष से 48 स्वर्ण, 47 रजत और 58 कांस्य पदक प्राप्त किए हैं। नायब सिंह सैनी ने कहा कि खिलाड़ी प्रदेश के लिए प्रेरणा के स्रोत हैं। सरकार द्वारा राष्ट्रीय खेलों के स्वर्ण पदक विजेता को 7 लाख रुपये, रजत पदक विजेता को 5 लाख रुपये और कांस्य पदक विजेता को 3 लाख रुपये की प्रोत्साहन राशि दी जा रही है। साथ ही प्रतिभागियों को भी 51-51 हजार रूपए की राशि भी प्रोत्साहन स्वरूप प्रदान की गई है। मुख्यमंत्री ने खिलाड़ियों के माता-पिता व प्रशिक्षकों का भी आभार व्यक्त किया, जिनकी प्रेरणा के परिणाम स्वरूप ही ये खिलाड़ी देश और प्रदेश का गौरव बनकर खड़े हैं। मुख्यमंत्री कप के प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि इस तीन दिवसीय मुख्यमंत्री कप की 6 खेल प्रतियोगिताओं में 3600 खिलाड़ी भाग ले रहे हैं।

## निष्पादन

नशा तस्करी पर कड़ा प्रहार

## पंचकूला पुलिस ने 416 पेटी अवैध शराब को जेसीबी से किया नष्ट

संजीत कुमार सिंह, पंचकूला ऑब्ज़र्वर

पंचकूला। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशे के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए पंचकूला पुलिस ने थाना क्षेत्र सेक्टर-5 एवं सेक्टर-7 से वर्ष 2022 से 2025 के दौरान बरामद की गई लगभग 21 लाख रुपये मूल्य की अवैध इंग्लिश व देसी शराब का विधिवत निष्पादन किया। यह कार्रवाई एसीपी विक्रम नेहरा एवं एसीपी राकेश कुमार की अध्यक्षता में न्यायालयीन आदेशों एवं विभागीय दिशा-निर्देशों के अनुरूप संपन्न की गई। अवैध शराब के निष्पादन की प्रक्रिया को जेसीबी मशीन की सहायता से अंजाम दिया गया। नष्ट की गई अवैध शराब में कुल 2143 इंग्लिश बोटल, 828 देसी बोटल, 947 बीयर बोटल, 4083



क्रांटर तथा 44 आधे शामिल हैं। इस प्रकार कुल 416 पेटी अवैध शराब को नष्ट किया गया, जिनकी अनुमानित बाजार कीमत लगभग 21 लाख रुपये आंकी गई है। इस मौके पर थाना प्रभारी सेक्टर-5 निरीक्षक रमेश चौधरी, थाना प्रभारी सेक्टर-7 निरीक्षक राजेश कुमार तथा मालखाना मोहर् ई/एसआई बरखा राम भी उपस्थित

रहे। इस संबंध में डीसीपी पंचकूला सृष्टि गुप्ता ने कहा- नशा मुक्त भारत अभियान के तहत पंचकूला पुलिस लगातार सख्त और प्रभावकारी कार्रवाई कर रही है। अवैध शराब का निष्पादन यह स्पष्ट संदेश देता है कि नशा तस्करी और अवैध मादक पदार्थों के कारोबार को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। आमजन की सुरक्षा और युवा पीढ़ी

को नशे से दूर रखना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने बताया कि पंचकूला पुलिस 'नशा एवं हिंसा मुक्त मेरा गाँव, मेरी शान' अभियान के तहत नशा तस्करी के खिलाफ त्वरित कार्रवाई के साथ-साथ नशा पीड़ितों को डॉक्टरों काउंसिलिंग एवं निःशुल्क उपचार उपलब्ध कराने के लिए भी ग्राउंड लेवल पर सक्रिय रूप से कार्य कर रही है।

## पुलिस की अपील

आम नागरिक नशे या ड्रग्स से संबंधित किसी भी सूचना के लिए पंचकूला पुलिस इंग फंडो हेल्पलाइन नंबर 7087081100, 7087081048 अथवा मानस हेल्पलाइन 1933 पर संपर्क कर सकते हैं। सूचना देने वाले की पहचान पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी। पंचकूला पुलिस ने दोहराया कि नशे के विरुद्ध यह अभियान अतिरिक्त और सख्ती के साथ जारी रहेगा।

## संजीत कुमार सिंह, पंचकूला ऑब्ज़र्वर

पंचकूला। पंचकूला पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत एक बड़ी सफलता हासिल की है। क्राइम ब्रांच सेक्टर-26 की टीम ने एसआई राकेश कुमार एवं एसआई राजेश कुमार के नेतृत्व में गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ जिले के रहने वाले एक आरोपी को 12,000 नशीली गोलियों के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपी राजेश कुमार उर्फ रेशम लाल उत्तर प्रदेश से नशीली गोलियां लाकर पंचकूला और चंडीगढ़ क्षेत्र में सप्लाई करने की फिराक में है। सूचना की पुष्टि के बाद पुलिस टीम ने योजनाबद्ध तरीके से सेक्टर-



16/17 क्षेत्र में निगरानी करते हुए आरोपी को काबू किया। तलाशी के दौरान आरोपी के पिछू बैग से लोमोटिल की 200 पत्तियां (कुल 12,000 नशीली गोलियां) बरामद की गईं, जो प्रतिबंधित ड्रग श्रेणी में आती हैं। आरोपी न तो इन गोलियों से संबंधित कोई लाइसेंस और न ही परमिट प्रस्तुत कर सका। इसके बाद आरोपी को गिरफ्तार कर थाना सेक्टर-14 पंचकूला में उसके खिलाफ संबंधित धाराओं के

तहत मामला दर्ज किया गया। पृष्ठछाछ के दौरान आरोपी से नशा तस्करी से जुड़े नेटवर्क को लेकर महत्वपूर्ण जानकारियां सामने आई हैं। पुलिस अब इसके सलायार और स्थानीय स्तर पर नशीली गोलियां खरीदने व बेचने वालों की पहचान करने में जुटी हुई है। इस संबंध में डीसीपी क्राइम/ट्रेफिक मनप्रीत सिंह सूदन ने कहा- क्राइम ब्रांच द्वारा की गई यह कार्रवाई नशा तस्करी के खिलाफ हमारी जीरो टॉलरेंस नीति को दर्शाती है। आरोपी से पृष्ठछाछ के आधार पर पूरे नेटवर्क को चिन्हित कर कानून के अनुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर 5 दिन का पुलिस रिमांड हासिल किया है, ताकि नशा तस्करी के पूरे नेटवर्क का खुलासा किया जा सके।



# एयरोड्रोम पर विमानन सुरक्षा होगी मजबूत, हरियाणा सरकार ने किया उच्च स्तरीय समिति का गठन

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

चंडीगढ़, 9 फरवरी। हरियाणा के नागरिक उड्डयन विभाग ने राज्य के एयरोड्रोम पर सुर्क्षित और संरक्षित उड़ान संचालन सुनिश्चित करने के लिए एक उच्च स्तरीय तकनीकी समिति का गठन किया है। यह समिति डीजीसीए के दिशा-निर्देशों के अनुरूप व्यापक मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी) तैयार करेगी। इस समिति की अध्यक्षता विभाग के अकाउंटेंटल मैनेजर करी और इसमें विमानन तथा योजना क्षेत्र के अनुभवी विशेषज्ञ शामिल होंगे। समिति विभाग में तकनीकी पदों की आवश्यकता का भी आकलन करेगी, ताकि सभी विनियामक मानकों का पूर्ण पालन सुनिश्चित हो सके। यह पहल मुख्य सचिव श्री अनुराग रस्तोगी की अध्यक्षता में हुई वरुचुअल समीक्षा बैठक के दौरान सामने आई, जिसमें प्रदेशभर के रनवे और एयरोड्रोम के रखरखाव तथा विकास कार्यों की विस्तृत समीक्षा की गई। मुख्य सचिव ने कहा कि एयरोड्रोम का रखरखाव एक



सतत प्रक्रिया है। विभाग द्वारा रनवे की समय-समय पर रीकार्डिंग और नियमित निरीक्षण जैसे कई सुधारात्मक कदम पहले ही उठाए जा चुके हैं। अब इन प्रयासों को एक सुव्यवस्थित एसओपी ढांचे के माध्यम से और मजबूत किया जाएगा। बैठक में मुख्य सचिव श्री अनुराग रस्तोगी ने लोक निर्माण विभाग ( भवन एवं सड़क), बागवानी शाखा और संबंधित उपायुक्तों को डीजीसीए के सुझाए एवं परिचालन मानकों के अनुरूप एयरोड्रोम का व्यवस्थित, समन्वित और समयबद्ध रखरखाव सुनिश्चित करने के स्पष्ट निर्देश दिए। ये निर्देश भिवानी, नारनौल, पिंजौर और करनाल समेत

राज्य के सभी ऑपरेशनल एयरोड्रोम पर लागू होंगे, जहां सुधार और रखरखाव कार्य सक्रिय रूप से विचारधीन हैं। लोक निर्माण विभाग ( भवन एवं सड़क) को रनवे और संबद्ध अवसंरचना कार्यों के लिए कच्चा लागत अनुमान तैयार कर प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए हैं। इनमें डीजीसीए की आवश्यकताओं के अनुसार रीकार्डिंग, रनवे चौड़ाकरण, शोल्डर निर्माण, रनवे मार्किंग, बाउंड्री वॉल, गार्ड रूम, परिधि सड़क और अन्य सुझा सुविधाएं शामिल हैं। विभाग को सभी स्वीकृत कार्य समय पर पूरे करने और एयरोड्रोम का मासिक निरीक्षण करने को कहा गया है। निरीक्षण रिपोर्ट नागरिक उड्डयन विभाग और संबंधित उपायुक्तों के साथ साझा की जाएगी। साथ ही, विभाग को रनवे के लिए अनुमेय विनिर्देशों के अनुसार डीपनआइंडोटी तैयार करने के निर्देश दिए गए हैं, न कि सड़कों के लिए। बागवानी शाखा को एयरोड्रोम परिसर में पेड़-पौधों की नियमित और

पूर्ण सफाई सुनिश्चित करने तथा समय-समय पर छंटई और रखरखाव करने का दायित्व सौंपा गया है। यह कार्य एयरोड्रोम अधिकारियों के साथ समन्वय में किया जाएगा। भिवानी, नारनौल, पिंजौर और करनाल से संबंधित उपायुक्तों को अंतर-विभागीय समन्वय के लिए नोडल अधिकारी नामित किया गया है। उन्हें एयरोड्रोम प्राधिकारियों द्वारा उठाई गई आवश्यकताओं पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करने, लोक निर्माण विभाग, बागवानी शाखा, वन विभाग और जिला प्रशासन के बीच समन्वय स्थापित करने तथा निर्धारित समय-सीमा के अनुसार कार्यों की प्रगति की निगरानी करने के निर्देश दिए गए हैं। मुख्य सचिव ने दोहराया कि विमानन सुरक्षा, विनियामक अनुपालन और अवसंरचना की तैयारी राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने सभी संबंधित विभागों से निरंतर समन्वय बनाए रखते हुए एयरोड्रोम पर उच्च परिचालन मानक

सुनिश्चित करते हुए सुरक्षित व कुशल उड़ान संचालित करने का आह्वान किया। बैठक में नागरिक उड्डयन विभाग की प्रधान सचिव श्रीमती अमनीत पी. कुमार, नागरिक उड्डयन विभाग के सलाहकार एवं सचिव श्री अंशज सिंह, महेंद्रगढ़ के उपायुक्त श्री मनोज कुमार-1, अंबाला के उपायुक्त श्री अजय सिंह तोमर, करनाल के उपायुक्त श्री जगत सिंह, भिवानी के उपायुक्त श्री साहित गुप्ता तथा हिसार के उपायुक्त श्री महेंद्र पाल ने भी भाग लिया। इसके अलावा, पंचकुला की अतिरिक्त उपायुक्त सुशी निशा यादव, नागरिक उड्डयन विभाग के अतिरिक्त निदेशक श्री मनीष कुमार लोहान, योजना सलाहकार श्री एम. एस. दुहन, भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, हिसार के एयरपोर्ट निदेशक श्री ओ. पी. सेनो तथा लोक निर्माण विभाग ( भवन) के इंजीनियर-इन-चीफ-सह-विभागाध्यक्ष श्री अनिल कुमार दहिया भी बैठक में उपस्थित रहे।

## 10 साल की कानूनी जंग के बाद आईआरटीएस अधिकारी प्रवीण गौड़ द्विवेदी को सुप्रीम कोर्ट से ऐतिहासिक न्याय

ईमानदार अधिकारी की जीत, न्यायिक अतिक्रमण पर सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

कुरुक्षेत्र, 9 फरवरी। भारतीय रेल यातायात सेवा की वरिष्ठ अधिकारी श्रीमती प्रवीण गौड़ द्विवेदी को लगभग दस वर्षों तक चली लंबी, संघर्षपूर्ण और मानसिक प्रताड़ना से धरती कानूनी लड़ाई के बाद माननीय सर्वोच्च न्यायालय से ऐतिहासिक न्याय मिला है। सुप्रीम कोर्ट के इस अहम फैसले ने न केवल एक ईमानदार अधिकारी की प्रतिष्ठा को बहाल किया है, बल्कि न्यायिक अतिक्रमण के मामलों में एक मजबूत और दूरगामी कानूनी मिसाल भी कायम की है। यह मामला 30 सितंबर 2016 का है, जब अंबाला के तत्कालीन विशेष रेलवे मजिस्ट्रेट द्वारा उनके खिलाफ कारण बताओ नोटिस जारी किया गया तथा भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं के अंतर्गत आपराधिक कार्रवाई की धमकी दी गई। यह मामला निचली अदालतों से लेकर उच्च न्यायालय तक पहुंचा और अंततः



महत्वपूर्ण प्रशासनिक और परिचालन कार्यों के चलते श्रीमती द्विवेदी ने स्पष्ट रूप से स्टॉप उल्लंघन करने में असमर्थता जताई थी। उन्होंने शपथ-पत्र के माध्यम से अदालत को अवगत कराया कि 'विशेष रेलवे मजिस्ट्रेट दस्ता- नाम से कोई भी स्वीकृत या अधिकृत इकाई अस्तित्व में नहीं है। साथ ही उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि टिकट जांच रेलवे का एक कार्यकारी दायित्व है, जिसका निर्वहन रेलवे के वाणिज्य विभाग द्वारा नियमों के तहत किया जाता है। इसके बावजूद, अस्तित्व होकर विशेष रेलवे मजिस्ट्रेट द्वारा उनके खिलाफ कारण बताओ नोटिस जारी किया गया तथा भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं के अंतर्गत आपराधिक कार्रवाई की धमकी दी गई। यह मामला निचली अदालतों से लेकर उच्च न्यायालय तक पहुंचा और अंततः

सर्वोच्च न्यायालय में इसकी सुनवाई हुई। माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने मामले की गहन समीक्षा के बाद सभी विवादित आदेशों को निरस्त करते हुए श्रीमती प्रवीण गौड़ द्विवेदी के विरुद्ध चल रही समस्त आपराधिक कार्रवाइ को पूरी तरह समाप्त कर दिया। न्यायालय ने अपने महत्वपूर्ण निर्णय में स्पष्ट कहा कि अधिकारी ने अपने वैधानिक अधिकार क्षेत्र के भीतर रहकर कार्य किया था और इस प्रकार उन्हें पेशान करना न केवल अनुचित बल्कि कानून की भावना के भी विरुद्ध है। यह ऐतिहासिक फैसला देशभर के रेलवे अधिकारियों और अन्य प्रशासनिक अधिकारियों के लिए एक मजबूत सुझा कवच के रूप में सामने आया है। इससे यह स्पष्ट स्पष्ट गया है कि ईमानदारी से कर्तव्य निभाने वाले अधिकारियों को अनावश्यक कानूनी उपरोडन का शिकार नहीं बनाया जा सकता। यह निर्णय न केवल एक अधिकारी की व्यक्तिगत जीत है, बल्कि पूरे प्रशासनिक तंत्र के लिए न्याय, गरिमा और संवैधानिक मर्यादों की जीत भी है।

## शादी में तमंचे से हर्ष फायरिंग, मामला दर्ज

समारोह में अपनी धाक जमाने के लिए की फायरिंग

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

करनाल, 9 फरवरी। करनाल में शादियों में अपनी शान दिखाने के लिए हथियार लहराने और हवाई फायरिंग करने का चलन थपाने का नाम नहीं ले रहा है। घरोड़ा क्षेत्र के एक नामी रिजॉर्ट में रात आयोजित शादी समारोह में कुछ मेहमानों ने जमकर हवाई फायरिंग किए। रिजॉर्ट स्टाफ के विरोध और पुलिस की मौजूदगी के बावजूद तमाशा जारी रहा। अब रिजॉर्ट मालिक की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। घरोड़ा में रिजॉर्ट के मालिक अरविंद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया है कि 7 फरवरी को शाम को रिजॉर्ट में एक शादी कार्यक्रम आयोजित हुआ था। यह कार्यक्रम



मनोज त्यागी के नाम से बुक किया गया था। कार्यक्रम रात के समय चल रहा था, इसी दौरान मनोज त्यागी और उसके साथ आए कुछ लोगों ने शादी की शान को बढ़ाने के लिए बन्दूक से फायरिंग शुरू कर दी। इससे रिजॉर्ट में मौजूद स्टाफ और अन्य लोग डर गए। स्टाफ के मना करने के बावजूद जारी रही फायरिंग। रिजॉर्ट कर्मचारियों ने तुरंत फायरिंग रोकने के लिए उन्हें मना किया, लेकिन इसके बावजूद वे नहीं माने। हालात काबू से बाहर होते देख स्टाफ ने डायल-112 पर कॉल की। सूचना मिलने पर 112 के पुलिस

कर्मचारी मौके पर पहुंचे, लेकिन आरोप है कि मौके पर पहुंचने के बाद भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई। थाना में दी गई लिखित शिकायत, केस दर्ज घटना के बाद रिजॉर्ट मालिक अरविंद ने थाना घरोड़ा में लिखित दरखास्त दी। शिकायत मिलने पर घरोड़ा पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया। ब्रह्म रवि ने बताया कि अरविंद की शिकायत पर मनोज व उसके साथियों के खिलाफ आईस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। मामले की जांच की जा रही है। साथ ही फुटेज भी चेक करवाई जाएगी।

## डॉ. किताब सिंह श्योकंद की स्मृति में पीएम श्री राजकीय स्कूल बडनपुर में मेधावी विद्यार्थियों को छत्रवृति

नखाना। नखाना पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बडनपुर में डॉक्टर किताब सिंह श्योकंद की स्मृति में कक्षा दसवीं के दस बच्चों को नगद राशि के रूप में छत्रवृत्ति प्रदान की गई। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बडनपुर में दसवीं कक्षा के 10 छात्रों को नगद राशि के रूप में छत्रवृत्ति प्रदान की गई। प्रिंसिपल संजय चौधरी ने बताया कि डॉक्टर किताब सिंह श्योकंद के परिवारजन ने आज उसे 21000/- द्वितीय को रुपये 11000 तृतीय को 5100/- तथा चौथे से दसवें स्थान प्राप्त करने वाले सात विद्यार्थियों को 2100 के रूप में नकद छत्रवृत्ति प्रदान की गई। प्रचार्य संजय चौधरी ने बताया कि आज ही टैट लेकर निष्पक्ष रूप से उनकी मार्किंग करके परिणाम की घोषणा की गई। एक शानदार समारोह का आयोजन किया गया जिसमें सतवीर सिंह, सहायक श्योकंद, शीतल देवी पत्नी विकास पुत्रवृत्त डॉक्टर किताब सिंह, प्रोफेसर राजेश, राजमल स्कूल प्रिंसिपल तथा डीपी राम जी उपस्थित रहे। विद्यालय प्रकृत अरुण वर्मा ने भी मार्किंग में सहयोग दिया।

# एनएसएस स्वयं सेवकों का राष्ट्र एवं समाज के विकास में बड़ा योगदान : डॉ पवन शर्मा

मानवता के कल्याण हेतु निस्वार्थ भाव से कार्य करें- डॉ पवन बुवानीवाला

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

भिवानी। स्वयं सेवक राष्ट्र एवं समाज के सच्चे प्रहरी हैं। स्वयंसेवकों का राष्ट्र एवं समाज के विकास में बड़ा योगदान है। किसी भी संस्थान की जान उनके विद्यार्थी होते हैं स्वयंसेवकों को चाहिए जो शिक्षक वगैरे द्वारा दिखाए जा रहे मार्ग पर चलकर आगे बढ़े यह बात हनुमान ढाणी भिवानी स्थित हनुमान जोहड़ी धाम में वैश्य महाविद्यालय भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 व 2 के संयुक्त तत्वावधान में यूथ फॉर माई भारत और डिजिटल लिटरेसी विषय पर आयोजित सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ पवन शर्मा ने कही। उन्होंने कहा कि युवा अपना भौतिक बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास करते हुए देश को विश्व गुरु बनाने में अपना अहम योगदान दें। आज वैश्य महाविद्यालय भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 व 2



के संयुक्त तत्वावधान में यूथ फॉर माई भारत और डिजिटल लिटरेसी विषय पर आयोजित सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का शुभारंभ हवन यज्ञ एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ हनुमान ढाणी भिवानी स्थित हनुमान जोहड़ी धाम में हुआ। विशेष शिविर के शुभारंभ अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ पवन शर्मा ने वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के उपाध्यक्ष डॉ पवन बुवानीवाला, वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डा. संजय गोयल ने शिरकत की। विशेष अतिथि के रूप में वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के उपाध्यक्ष डॉ पवन बुवानीवाला, वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डा. संजय गोयल ने शिरकत की। इस अवसर पर मंच का सफल संचालन स्वयंसेविका छवि ने किया। शिविर का आयोजन वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल के नेतृत्व में महाविद्यालय की एन एस एस इकाई-

1 की प्रभारी डॉ. कामना कौशिक की देख रेख में किया जाएगा। शिविर का शुभारंभ हवन यज्ञ के बाद माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर एवं एन.एस.एस. का गीत गाकर किया गया। अतिथियों का स्वागत करते हुए वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डा. संजय गोयल ने अपने संबोधन में कहा कि इस तरह के शिविर एवं प्रकल्प विद्यार्थियों के व्यक्तित्व एवं उनके सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं। विशेष अतिथि डॉ.पवन बुवानीवाला ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए अपने संबोधन में कहा कि एन एस एस के नाम की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब स्वयंसेवक मानवता के कल्याण हेतु निस्वार्थ भाव से कार्य करें। ने कहा कि भारत विश्व का सबसे युवा देश है। एनएसएस स्वयं सेवक इस एकता शिविर से देश की

अखंडता को और अधिक सुदृढ़ करने का संदेश लेकर जाएं। विशेष अतिथि हनुमान जोहड़ी धाम के महंत चरणदास ने अपने संबोधन में स्वयंसेवकों को बताया कि राष्ट्रीय की सेवा वास्तव में सच्ची सेवा है। इसलिए स्वयंसेवक लगन के साथ जनसेवा के भागी बने। महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रभारी एवं कार्यक्रम की सयोजिका डा. कामना कौशिक एवं डॉ मोहनलाल ने सभी अतिथियों का स्वागत एवं अभिनन्दन करते हुए बताया कि हनुमान मंदिर जोहड़ी धाम के प्रांगण में वैश्य महाविद्यालय भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 व 2 के संयुक्त तत्वावधान में यूथ फॉर माई भारत और डिजिटल लिटरेसी विषय पर सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

## राष्ट्रीय स्तर पर चमके नरवाना के खिलाड़ी, एसडी स्कूल के हॉकी खिलाड़ियों ने जीता सिल्वर मेडल

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

नखाना, 8 फरवरी। नखाना के लिए गर्व का क्षण तब आया जब एस.डी. सीनियर सेकेंड्री स्कूल (केनाल रोड) के होनहार हॉकी खिलाड़ियों ने झारखंड की राजधानी रांची में आयोजित अंडर-17 नेशनल स्कूल गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक अपने नाम किया। इन खिलाड़ियों ने हरियाणा की टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए पूरे देश में दूसरा स्थान हासिल कर न केवल अपने विद्यालय बल्कि पूरे प्रदेश का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। प्रतिष्ठित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में एस.डी. स्कूल के प्रतिभावान खिलाड़ी हैपी, सचिन और मोनु ने अपनी ज्वलंत खेल प्रतिभा का लोहा मनवाया। तीनों खिलाड़ियों ने पूरे टूर्नामेंट के दौरान अनुशासन, तकनीकी कौशल और जबरदस्त तालमेल का परिचय देते हुए कई मजबूत टीमों को पराजित किया। फाइनल मुक़ाबले तक पहुंचने में इन खिलाड़ियों की आक्रामक खेल शैली और मजबूत डिफेंस ने अहम भूमिका निभाई।

और टीम भावना ने दर्शकों और खेल विशेषज्ञों को भी प्रभावित किया। इस ऐतिहासिक सफलता के पीछे विद्यालय के डीपी प्रवीण नैन का विशेष योगदान रहा। उनके कुशल मार्गदर्शन, नियमित अभ्यास सत्र और कठोर प्रशिक्षण ने खिलाड़ियों को राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार किया। कोच प्रवीण नैन ने कहा कि यह सफलता खिलाड़ियों की लगन, अनुशासन और निरंतर मेहनत का परिणाम है। विद्यालय के प्राचार्य रामफल चहल ने इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह पूरे विद्यालय के लिए अत्यंत गर्व का विषय है।

## चाइनीज गांझे पर रोक, डीजीपी ने दिए सख्ती के निर्देश

चंडीगढ़, 9 फरवरी। प्रदेश में आम नागरिकों की सुरक्षा, पशु-पक्षियों के संरक्षण तथा पर्यावरण संतुलन के मद्देनजर सरकार द्वारा चाइनीज गांझा (कांच, धातु या अन्य लुकीले पदार्थों से लेपित पतल डिश) पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है। हरियाणा पुलिस महानिदेशक अजय सिंहल द्वारा सोमवार को जारी निर्देशानुसार प्रदेश भर में इस प्रतिबंध का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि चाइनीज गांझा नागव जौलन, पशु-पक्षियों और पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा है। इसके कारण हाड/ हड्डी, जानवले चाटे और पक्षियों की मौत जैसी घटनाएं घटाने आती रही हैं। प्रतिबंधित गांझा बेचने, रखने या इस्तेमाल करने वाले को फिनी भी प्यूर में बन्धना नहीं जाएगा। डीजीपी ने आम नागरिकों से अपील की कि वे पतलगाड़ी के लिए केवल साधारण सुती डिश का ही उपयोग करें।

उन्होंने खिलाड़ियों और कोच को बधाई देते हुए कहा कि खेलों के क्षेत्र में ऐसी उपलब्धियाँ विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का प्रमाण हैं। वहीं, सनातन धर्म शिक्षा समिति के प्रशासक एवं एसडीएम जयदीप चंद्र ने भी विजेता खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि हैपी, सचिन और मोनु की यह उपलब्धि अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनगी और क्षेत्र में खेल संस्कृति को और मजबूत करेगी। खिलाड़ियों की इस शानदार सफलता से विद्यालय परिसर में खुशी का माहौल है।

## भूजल संकट और बढ़ते आर्सेनिक खतरे पर राज्यसभा में सांसद सुभाष बराला ने व्यक्त की गंभीर चिंता, कृषि व स्वास्थ्य के लिए बताया

पंचकुला ऑर्ज़र्वर न्यूज़

फतेहाबाद/टोहाना, 9 फरवरी। राज्यसभा सांसद श्री सुभाष बराला ने राज्यसभा में एक अत्यंत महत्वपूर्ण और जनहित से जुड़े विषय पर बोलते हुए देश में गहवते भूजल संकट पर गंभीर चिंता व्यक्त की। उन्होंने विशेष रूप से हरियाणा जैसे राज्यों में बढ़ती समस्या (जलभयव) समस्या और भूजल में आर्सेनिक की बढ़ती मात्रा को स्वास्थ्य एवं कृषि दोनों के लिए गंभीर चुनौती बताया। राज्यसभा में अपने वक्तव्य के दौरान श्री सुभाष बराला ने कहा कि यह समस्या केवल हरियाणा तक सीमित नहीं

कहा कि राज्य के लगभग 18 जिलों में भूजल में आर्सेनिक की उपस्थिति सामने आई है, जिससे पीने योग्य पानी की गुणवत्ता बुरी तरह प्रभावित हो रही है। इसका सीधा असर आमजन के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। सांसद ने कहा कि आर्सेनिक युक्त पानी के लंबे समय तक सेवन से कैंसर, हृदय रोग, त्वचा रोग, बच्चों में विभिन्न बीमारियाँ तथा मानसिक विकारों जैसी गंभीर समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। बराला ने कहा कि यह संकट केवल स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि कृषि भूमि की उर्वरक क्षमता पर भी इसका गहरा दुष्प्रभाव पड़ रहा है। आर्सेनिक और जलभयव के कारण मिट्टी की गुणवत्ता कमजोर हो रही है, जिससे



किसानों की पैदावार और आय दोनों प्रभावित हो रही है। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते ठोस कदम नहीं उठाए गए, तो यह समस्या आने वाले वर्षों में और भी भयावह रूप ले सकती है। सांसद सुभाष बराला ने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में देशभर में जल संरक्षण, सिंचाई और कृषि सुधार के लिए चलाई जा रही योजनाओं की सहायता करते हुए इसके लिए केंद्र सरकार का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि 'मेरा पानीडुबेरी' विरासत- जैसी योजनाओं ने किसानों में जल संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाई है, किंतु इस गंभीर संकट से निपटने के लिए और अधिक त्वरित तथा ठोस प्रयासों की आवश्यकता है।

सोमवार को कॉलेज परिसर में खिलाड़ियों का स्वागत किया गया। कॉलेज प्राचार्य प्रो. डॉ. जगदीश गुप्ता ने खिलाड़ियों व शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष राजेश टॉपर, कोच राजेंद्र देशवाल, राजा टॉपर, प्राध्यापिका रजनी देवी व अनूप गुलिया को इस सफलता के लिए बधाई दी।

## गौरव

# ऑल इंडिया 6वीं रैंक के साथ जेआरएफ और असिस्टेंट प्रोफेसर के लिए चयनित

पंचकुला ऑर्ज़र्वर संवाददाता

भिवानी. भिवानी के दादरी गेट निवासी प्रीति पुत्री लक्ष्मी नारायण ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का परचम लहराते हुए इतिहास रच दिया है। प्रीति ने यूजीसी नेट दिसंबर 2025 परीक्षा में अंग्रेजी विषय से ऑल इंडिया रैंक 6 हासिल की है। इस बड़ी उपलब्धि के साथ ही वे जूनियर रिसर्च फेलोशिप (जेआरएफ) और असिस्टेंट प्रोफेसर दोनों पदों के लिए योग्य घोषित हो गई हैं। प्रीति की इस सफलता से न सिर्फ उनके माता-पिता बल्कि पूरा समाज गर्व और खुशी से डूबे।



उठा। उल्लेखनीय है कि प्रीति ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा भिवानी में ही प्राप्त की और इसके बाद चौधरी बंसी लाल यूनिवर्सिटी, भिवानी से ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन अंग्रेजी में किया। डिग्री हासिल करने के बाद उन्होंने कई

प्रतिष्ठित जगहों से इंटरशिप भी की है, जो उनके अनुभव और ज्ञान में और इजाफा करने का काम आई। प्रीति ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों और निरंतर मेहनत को दिया है। उनका कहना है कि अंग्रेजी जैसे विषय में टैप करना आसान नहीं होता, क्योंकि इसमें निरंतर अध्ययन की आवश्यकता होती है। हालांकि, उन्होंने अनुशासन, नियमित अभ्यास और आत्मविश्वास से यह मुकाम हासिल किया। प्रीति का मानना है कि अगर उद्देश्य स्पष्ट हो और

मेहनत सच्ची हो, तो किसी भी कठिनाई को पार किया जा सकता है। प्रीति का भविष्य में एक सपना है कि वे शिक्षा के माध्यम से समाज में जागरूकता फैलाएं और लोगों को नई दिशा दिखाएं। वे चाहती हैं कि छोटे शहरों और गांवों के बच्चे भी बड़े सपने देखें और उन्हें पूरा करने की हिम्मत रखें। उनका यह सपना न केवल उनके लिए, बल्कि पूरे देश के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत बन सकता है। प्रीति की यह उपलब्धि यह साबित करती है कि प्रतिभा किसी बड़े शहर की मोहताज नहीं होती।

सही मार्गदर्शन, मेहनत और आत्मविश्वास से कोई भी छात्र देश के टॉप रैंक तक पहुंच सकता है। उनकी सफलता आज हजारों छात्रों के लिए प्रेरणास्रोत बन गई है। छोटे शहर से निकलकर देशभर में छटा स्थान हासिल करना आसान नहीं होता, लेकिन प्रीति ने यह साबित कर दिया कि अगर लक्ष्य बड़ा हो और मेहनत सच्ची हो, तो कोई भी मुकाम दूर नहीं होता। आज, उनके गांव से लेकर जिले तक उनके बधाइयों का ताता लगा हुआ है, और लोग उन्हें आज के युवाओं के लिए प्रेरणा का प्रतीक मान रहे हैं।

## गिरफ्तार किए अफसरों को किया कोर्ट में पेश

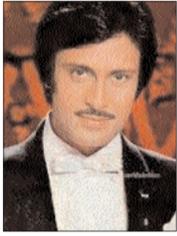
करनाल, 9 फरवरी। हरियाणा के करनाल जिले में फर्जी गेट पास के जरिए करोड़ों रूपए के धान चोटाले के मामले में गिरफ्तार किए गए खाद्य एवं आपूर्ति विभाग), हैफेड और वेयर हाउस कॉर्पोरेशन के अधिकारियों पर शिकंजा कसता जा रहा है। रिवार को एक आरोपी का रिमांड पूरा होने के बाद उसे जेल भेज दिया गया, जबकि शेष चार अधिकारियों का रिमांड आज समाप्त हुआ। आज उसे कोर्ट में पेश किया। पुलिस ने रिमांड के दौरान फर्जी गेट पास, प्लानिंग थी और अन्य अधिकारियों की सलिसता को लेकर पूछताछ की है। रिमांड पूरा

होने के बाद पुलिस क्या कुछ खुलासा करती है, उस पर लोगों की नजरें टिकी हैं। वहीं भारतीय किसान यूनियन के नेता और मीडिया प्रभारी सदीप सिंहरोहा ने मामले की जांच सीबीआई को सौंपे जाने की मांग की है, ताकि पूरा सच सामने आ सके। प्रदीप को भेजा जेल, अन्य चार का रिमांड आज खत्म वेयर हाउस कॉर्पोरेशन विभाग के असिस्टेंट टेक्निकल प्रदीप कुमार का एक दिन का रिमांड रिवार को खत्म हो गया और पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया। वहीं वहीं डीएफएमसी

के इंद्रि गणेश मंडी में तैनात इंसपेक्टर रणधीर व तरावड़ी अनाज मंडी में तैनात इंसपेक्टर देवेन्द्र कुमार, हैफेड प्रबंधक असंध अनाज मंडी में तैनात प्रमोद कुमार व निसिंग अनाज मंडी में तैनात दर्शन सिंह का दो दिन का रिमांड आज पूरा हो रहा है। चार अलग-अलग मामलों में हुई गिरफ्तारियां पुलिस जांच में सामने आया है कि ये पांचों अधिकारी चार अलग-अलग मामलों में गिरफ्तार किए गए हैं। ये मामले असंध, बुटाना, इंद्रि और तरावड़ी से जुड़े हुए हैं। हर मामले में धान की भारी कमी पाई गई, जिसकी कीमत करोड़ों रुपये में आंकी गई है।

## आज के सिनेमा में कटेंट की कमी, नहीं पता भविष्य कैसा होगा : दीपक पराशर

मुंबई। अभिनेता दीपक पराशर ने एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में कटेंट, 8 घंटे की शिफ्ट के साथ ही अन्य कई मुद्दों पर खुलकर बात की। पराशर ने सिनेमा और ओटीटी के बदलते दौर पर अपनी राय रखी। खासकर वे खास बातचीत में उन्होंने खुद को ओल्ड स्कूल बताते हुए कहा, आज की एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में कटेंट की भारी कमी हो गई है। पराशर ने याद किया



कि जब वह साल 1976 में पहली बार इंडस्ट्री में आए थे और मिस्टर इंडिया बने थे, तब पूनम द्विवेंद्र मिस दिल्ली थीं। उस समय फिल्मों में चकाचौंध, ग्लेमर और अलग ही जोश था, जो आज लगभग गायब-सा हो गया है। मैं बहुत पुराने ख्यालों का हूँ। इंडस्ट्री धीरे-धीरे कटेंट की कमी की तरफ बढ़ रही है। डिजिटलाइजेशन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के बढ़ते प्रभाव पर बात करते हुए उन्होंने चिंता जताई कि एआई आने वाले समय में सब कुछ संभाल लेगा, जिससे फिल्म इंडस्ट्री का भविष्य अनिश्चित हो गया है। उन्होंने कहा, मुझे नहीं पता कि फिल्म इंडस्ट्री का भविष्य क्या होने वाला है। बातचीत में पराशर ने छोटे और संघर्षरत कलाकारों की मुश्किलों पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने दीपिका पादुकोण के उस बयान का जिक्र किया, जिसमें दीपिका ने कहा था कि वे आठ घंटे से यादा शिफ्ट में काम नहीं करेगी और प्रोग्रेंट एक्ट्रेस को छोटी मिलनी चाहिए। पराशर ने इसे सलाह, लेकिन साथ ही कहा कि ऐसे मुद्दों का टॉप स्टार्स पर कोई असर नहीं पड़ता। पराशर का मानना है कि बड़े सितारे छोटे कलाकारों के संघर्ष को सपोर्ट करने के लिए आगे नहीं आते, जिससे इंडस्ट्री में असमानता बनी रहती है।

दीपक पराशर ने यह भी कहा कि नए दौर में सीनियर एक्टर्स को अलग-अलग तरह के रोल मिल रहे हैं, लेकिन कुल मिलाकर कटेंट की गुणवत्ता पर असर पड़ रहा है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा, यादातर टॉप लोगों को न पैसे की कमी होती है, न समय की, न ही सर्वाइवल की।

## 11 दिन में साइन की 47 फिल्मों, ऐसा था राहुल रॉय का शुरुआती करियर, एक गलती ने बदल दी जिंदगी

हिंदी सिनेमा ने कई ऐसे सितारों को पदों से आते-जाते देखा, जिन्होंने एक झटके में अपार सफलता हासिल की और फीमेल फैंस के दिलों पर राज किया। हम बात कर रहे हैं राहुल रॉय की, जिनका हैर स्ट्राइल, मासूम चेहरा और लवरबॉय इमेज ने सबका दिल धड़का दिया। उनकी फिल्म आशिकी साल 1990 के दशक की ब्लॉकबस्टर फिल्म रही और 6 महीनों तक लगातार सिनेमाघरों में चली। इतनी सुपरहिट फिल्म देने के बाद भी आज राहुल रॉय छोटे बजट की फिल्मों में काम करके अपना गुजारा कर रहे हैं। 9 फरवरी को जन्मे राहुल रॉय ने महेश भट्ट की आशिकी फिल्म से ही अपने करियर की शुरुआत की थी, जहां पहली फिल्म के लिए

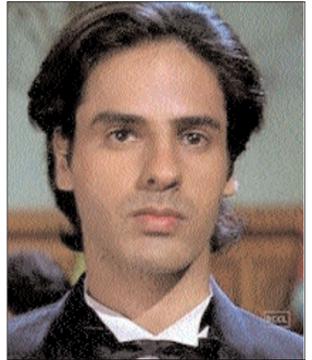
उन्हें 30 हजार रुपये मिले थे, जबकि एक्ट्रेस अनु अग्रवाल को फीस अभिनेता से यादा थी। पहली फिल्म सुपरहिट साबित हुई और फिल्म के गाने भी लोगों की जुबान पर रहे। कहा जाता है कि 1990 के समय फिल्म के गानों की सबसे यादा एल्वम मार्केट में बेची गई थीं और आलम ये था कि शाहरुख खान, सलमान खान और आमिर खान का क्रेज भी अभिनेता के आगे कम आंके जाने लगा। हालांकि, कहते हैं कि किस्मत कब पलट जाए नहीं जा सकता और एक गलती से अभिनेता का करियर चोपट हो गया।

आशिकी के बाद राहुल का स्टारडम इतना बढ़ गया कि उन्होंने बिना सोचे-समझे आनन-फानन में 11 दिनों में 47 फिल्मों

साइन कर डाली। फिल्मों की शूटिंग शुरू हुई और यादातर फिल्मों बॉक्स ऑफिस पर पिट गईं। एक हिट देने के बाद अभिनेता के करियर में फ्लॉप फिल्म की बाढ़ आ गई। उन्होंने बैंक टू बैंक गजब तमाशा, सपने साजन के, फिर तेरी कहानी याद आई, गुमराह, नसीब, दिलवाले कभी न हारे, और बारिश जैसी फ्लॉप फिल्में दीं।

राहुल की लोकप्रियता का ग्राफ जितनी तेजी से ऊपर गया, उतनी ही तेजी से नीचे भी आया। चॉकलेटी चेहरे और स्टाइलिश जुल्फों ने उन्हें पहचान जरूर दी, लेकिन दमदार अभिनय की कमी भी नजर आई। अकेले दम पर फिल्म को हिट करने की काबिलियत पर भी सवालिया निशान थे।

वहीं, फ्लॉप फिल्मों के बीच अभिनेता शारीरिक बीमारियों से भी परेशान रहने लगे और धीरे-धीरे सिनेमा की पट्टे से गायब होते गए। बाद में वे कई छोटे प्रोजेक्ट में नजर आए। साल 2020 में शूटिंग के दौरान आए ब्रेन स्ट्रोक ने उनकी जिंदगी बदल दी। कई साल अस्पताल के बिस्तर पर बिताने के बाद उन्हें हर तरीके से स्ट्रॉल करना पड़ा। विंग बॉस में आकर अपनी किस्मत आजमाने वाले राहुल रॉय अब अभिनेता कम बजट की फिल्मों में दिखते हैं। बीते साल अक्टूबर के महीने में उनकी अगर नाम की फिल्म रिलीज हुई है। फिल्मों के अलावा शादी और फंक्शन में हिस्सा लेकर भी अपना गुजारा कर रहे हैं।



## जब रील और रियल हीरोज़ एक मंच पर आए, जी संवाद विद रियल हीरोज़ 2026' में प्रेरणा का महोत्सव

जब किसी मंच पर सिनेमा की चमक, खेल की जज्बा, समाज सेवा की करुणा और राष्ट्र निर्माण की दूरदृष्टि एक साथ मिल जाए, तो वह आयोजन सिर्फ एक समारोह नहीं, बल्कि एक आंदोलन बन जाता है। मुंबई में आयोजित जी संवाद विद रियल हीरोज़ 2026' का चौथा संस्करण कुछ ऐसा ही प्रेरणादायी अनुभव लेकर सामने आया, जहाँ उन व्यक्तियों को सम्मानित किया गया जिन्होंने अपने कार्यों से समाज को दिशा, संवेदना और साहस दिया है। जी मीडिया द्वारा आयोजित 'जी संवाद विद रियल हीरोज़ 2026' एक ऐसा प्रतिष्ठित मंच बनकर उभरा है, जहाँ देश के वास्तविक नायकों—रील और रियल दोनों—को उनके असाधारण योगदान के लिए सम्मानित किया जाता है। इस भव्य आयोजन में फ़िल्म अभिनेता सोनू सूद, करीना कपूर, अदा शर्मा, मोना सिंह, पलक मुखाल, संगीतकार मिथुन, अभिनेता अहान



शेट्टी, निर्देशक मधुर भंडारकर, निधि दत्ता, योगगुरु बाबा रामदेव, ईशा कोपिकर, श्री नितेश राणे, श्री कृपाशंकर सिंह सहित खेल जगत के दिग्गज, वरिष्ठ राजनेता, नीति-निर्माता और समाज में सकारात्मक बदलाव लाने वाले चेंजमेकर्स को सम्मानित किया गया। यह आयोजन सिर्फ पुरस्कार वितरण तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह एक ऐसा संवाद बना जिसने राष्ट्र निर्माण, सामाजिक ज़म्बिंदारी और भविष्य की संभावनाओं पर गहन विमर्श को जन्म दिया। सिनेमा, खेल, शासन,

सामाजिक नेतृत्व और नवाचार से जुड़े प्रभावशाली व्यक्तियों को एकजुट उपस्थिति ने यह स्पष्ट कर दिया कि बदलाव की असली ताकत सहयोग और संकल्प में निहित है। संवाद विद रियल हीरोज़ जी मीडिया की एक प्रमुख और दूरदर्शी पहल है, जो अंतरिक्ष अनुसंधान, स्वास्थ्य सेवा, व्यापार नेतृत्व, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, विमानन, पर्वतारोहण, फिनटेक, समाज कल्याण, संगीत, सिनेमा और खेल जैसे विविध क्षेत्रों में उकृष्ट योगदान को पहचान देती है। इसके साथ ही क्रिकेट और पैरा-

स्पोर्ट्स में असाधारण उपलब्धियाँ हासिल करने वाले नायकों को विशेष सम्मान देकर उनकी प्रेरक यात्राओं को राष्ट्रीय मंच पर उजागर किया जाता है। इस मंच की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यहाँ सम्मान केवल व्यक्तिगत सफलता का नहीं, बल्कि उस सोच और कर्म का होता है जो समाज में स्थायी और सकारात्मक परिवर्तन लाने की क्षमता रखता है। 'जी संवाद विद रियल हीरोज़ 2026' ने एक बार फिर यह साबित किया कि असली नायक वही हैं, जो अपने कार्यों से उम्मीद जगाते हैं।

## सत्यम शिवम सुंदरम' में लीन तनिषा मुखर्जी

भागदौड़, ग्लेमर और निरंतर शोर से भरी दुनिया के बीच जब कोई सितारा शांति, आस्था और आत्ममग्नता की ओर कदम बढ़ाता है, तो वह पल अपने आप में खास बन जाता है। तनिषा मुखर्जी की हालिया पोस्ट कुछ ऐसी ही अनुभूति लेकर आई है। सत्यम शिवम सुंदरम जैसे गहन और अर्थपूर्ण कैंपेन के साथ साझा की गई



उनकी तस्वीरें न केवल उनकी आध्यात्मिक सोच को दर्शाती हैं, बल्कि यह भी याद दिलाती हैं कि असली सुंदरता बाहरी चमक से नहीं, बल्कि भीतर की स्थिरता और विश्वास से जन्म लेती है। न कोई अतिरिक्त तामझाम, न ही बनावटी भाव, बस एक सहज उपस्थिति, जो भीतर की गहराई को दर्शाती है। उनका कैंपेन सत्यम शिवम सुंदरम केवल शब्द नहीं, बल्कि एक दर्शन है। सत्य, शुभता और सुंदरता—ये तीनों तत्व उनकी तस्वीरों में स्पष्ट रूप से झलकते हैं। यह पोस्ट मानो एक आंतरिक यात्रा का दृश्य रूप हो, जहाँ आत्मचिंतन, सकारात्मकता और विश्वास साथ-साथ चलते हैं। फैंस ने भी इस पोस्ट को खूब सराहा है। किसी ने इसे सुकून देने वाला पल बताया, तो किसी ने तनिषा की सादगी और गरिमा की तारीफ की। सोशल मीडिया पर यह पोस्ट एक सौम्य ठहराव की तरह महसूस होती है, जो हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि कभी-कभी सबसे गहरी बातें बिना शोर के कही जाती हैं। इस आध्यात्मिक अभिव्यक्ति के जरिए तनिषा मुखर्जी ने यह संदेश दिया है कि जीवन की सच्ची सुंदरता शांति में, आस्था में और स्वयं से जुड़ने के उन छोटे-छोटे पलों में छिपी होती है।

## सेहत/फैशन

### बुलेट की स्पीड से बढ़ेगी बालों की लंबाई, बस इन सीड्स का ऐसे करें इस्तेमाल

बाल हमारी सुंदरता को बढ़ाने का काम करते हैं। मर्द हो या औरत हर किसी की सुंदरता में चार चांद लगाने का काम हमारे बाल करते हैं। लेकिन आज के समय में बालों से जुड़ी समस्याएं काफी देखी जा रही हैं। इसकी एक वजह खराब लाइफस्टाइल और केमिकल वाले प्रोडक्ट का ज्यादा इस्तेमाल भी है। अगर आप भी अपने बालों की लंबाई को बढ़ाना चाहते हैं, तो बिल्कुल सही जगह पर हैं। क्योंकि आज हम आपको कुछ ऐसे सीड्स के बारे में बता रहे हैं, जिनके सेवन न से सिर्फ शरीर को हेल्दी रखने बल्कि, बालों की ग्रोथ में भी मदद मिल सकती है। अलसी, चिया, कद्दू के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड, प्रोटीन, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं, जो न केवल बालों के पोषण देते हैं बल्कि, स्केल्प को भी हेल्दी रखते हैं। ये ब्लड प्लो को बढ़ाते हैं और सूजन को कम करते हैं, जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं।

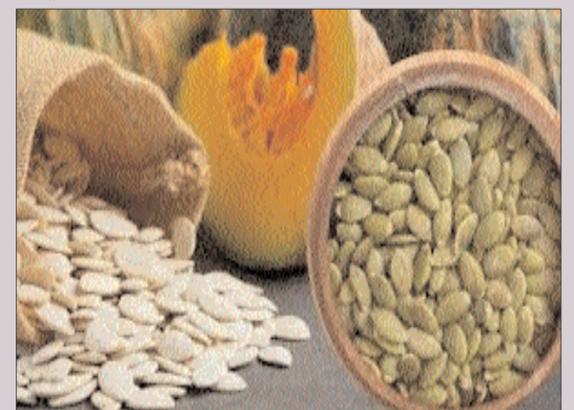


#### चिया सीड्स-

चिया सीड्स का नाम सुनते ही सबसे पहला ख्याल वजन घटाने का आता है, क्योंकि इसे वजन घटाने के लिए सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण पाए जाते हैं, जो बालों की ग्रोथ बढ़ाने में मददगार हैं। इन्हें स्मूदी या दही में मिलाकर खा सकते हैं।

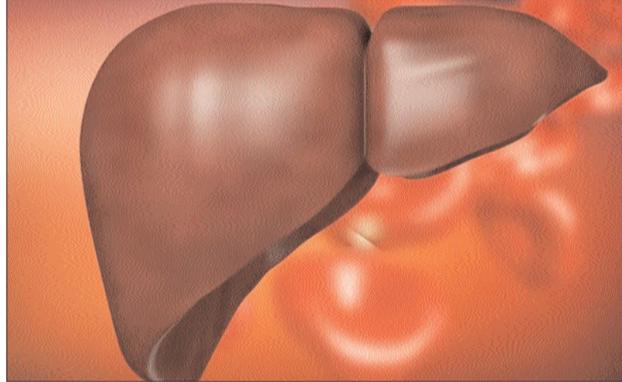
#### अलसी के बीज-

अलसी के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो बालों के रोमों को पोषण देने हैं। इनमें लिगनन्स और एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमारे बालों की ग्रोथ के लिए अच्छे माने जाते हैं। अलसी के बीज को डाइट में शामिल कर बालों की लंबाई बढ़ा सकते हैं। इन्हें स्मूदी, सलाद में डालकर खा सकते हैं।



## फैटी लिवर को करना है कम, तो इस तरीके से करें हल्दी, काली मिर्च और नींबू का इस्तेमाल

फैटी लिवर आजकल काफी आम विकृत बन गई है। क्या आपको पता है कि शरीर में इन्फ्लेमेशन अगर लंबे समय तक बढ़ा हुआ रहता है, तो इसका असर इंसुलिन सेंसिटिविटी, मेटाबॉलिज्म और लिवर हेल्थ पर होता है। इसकी वजह से कमजोरी, फैटी लिवर, मोटापा और हार्मोनल इंबैलेंस जैसी विकृतें होती हैं। ऐसे में लिवर हेल्थ पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। सही खान-पान की मदद से लिवर हेल्थ में सुधार होता है, इंसुलिन रेजिस्टेंस कम होता है, इन्फ्लेमेशन कम होता है और मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। कई आयुर्वेदिक हर्ब्स लिवर फंक्शन और इंसुलिन सेंसिटिविटी को सुधारने में मदद करते हैं। हल्दी, काली मिर्च और नींबू इन्हीं में से एक हैं। इसे कैसे डाइट में शामिल करना है, चलिए इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं। इस बारे में डॉक्टर दीक्षा भावसार जानकारी दे रही हैं।



एक्सपर्ट का कहना है कि हल्दी लिवर को डिटॉक्स करती है, इन्फ्लेमेशन और लिवर में जमा फैट को कम करती है। ये ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म को भी सुधारती है और फैटी लिवर में बेहद फायदेमंद होती है। हल्दी फैटी लिवर, पीसीओएस,

मेटाबॉलिक इंबैलेंस और इन्फ्लेमेशन को कम करने में मदद करती है। आप हल्दी का खाना बनाने में तो इस्तेमाल करती ही हैं, इसके अलावा हल्दी को थोड़े से घी में मिलाकर खाना फायदेमंद रहेगा। नींबू, लिवर एंजाइम्स के सोक्रेशन को बढ़ाता है, फैट डाइजेशन और इंसुलिन सेंसिटिविटी को सुधारता है।

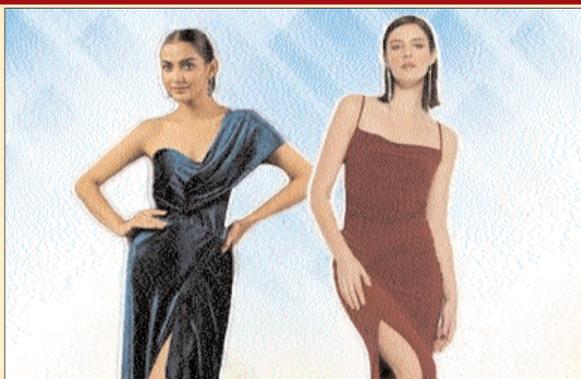


बाहर निकलते हैं और इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है।

ये फैटी लिवर और इंसुलिन रेजिस्टेंस में बेहतर तरीके से काम करती है। आप काली मिर्च को कूटकर खाने में डालें। जिन लोगों को एसिडिटी है, उन्हें इसके अधिक इस्तेमाल से बचना चाहिए। फैटी लिवर को कम करने में ये देसी ड्रिंक मदद कर सकती है। हर जिंदगी के वेलेनेस सेक्शन में हम इसी तरह अपने आर्टिकल्स के जरिए स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के बारे में आप तक सही जानकारी पहुंचाने की कोशिश करते रहेंगे। अगर आपको यह स्टोरी अच्छी लगी है, तो इसे शेयर जरूर करें। ऐसी ही अन्य स्टोरी पढ़ने के लिए जुड़ी रहें हरजिंदगी से।

## लॉन्ग स्लिट कट ड्रेस

आप पार्टी में पहनने के लिए लॉन्ग स्लिट कट ड्रेस को विवर कर सकती हैं। इस तरह की ड्रेस पहनने के बाद अच्छी लगेगी। साथ ही, इसमें डिजाइन भी कई सारे मिल जाएंगे। इसे आप डीप नेकलाइन के साथ लेंगी, तो इससे आप और भी ज्यादा अच्छी लगेगी। इसके साथ आप नेकलेस सेट और इयररिंग्स को भी स्टाइल कर पाएंगी। इस तरह की ड्रेस आपको मार्केट और ऑनलाइन दोनों जगह पर मिल जाएगी। जिसे आप विवर कर पाएंगी। आप कुछ अलग ट्राई करने के लिए इस तरह की शॉर्ट थाई हाई स्लिट कट ड्रेस को विवर कर सकती हैं। इस तरह की ड्रेस पहनने के बाद स्टाइलिश लुक क्रिएट करती हैं। इस तरह की ड्रेस में आपको कलर और डिजाइन के कई सारे अलग-अलग ऑप्शन मिल जाएंगे। इसे विवर करने के बाद आप और भी ज्यादा अच्छी लगेगी। इस तरह की ड्रेस पहनने के बाद अच्छी लगेगी। इस तरह की ड्रेस आप मार्केट से जाकर खरीद



सकती हैं। आप गाउन स्टाइल वाली स्लिट कट ड्रेस को विवर कर सकती हैं। इस तरह की ड्रेस में आपको काफी अच्छे डिजाइन मिल जाएंगे। इसे आप कॉकटेल पार्टी में भी विवर कर सकती हैं। साथ ही, आप

इसे ऑफ शोल्डर में खरीदेंगी, तो इसके साथ नेकलेस सेट को विवर कर सकती हैं। इससे आपका लुक और भी अच्छा लगेगा। मार्केट में इस तरह की ड्रेस आपकी 2,000 से 3,000 रुपये में मिल जाएगी।

