तापमान

अधिकतम 24 .0 डिग्री
न्यूनतम 6 .4 डिग्री

हरिभूमि
# हिसार भूमि

रोहतक, गुरुवार, 14 दिसंबर 2023



11 ई-संसाधनों का उपयोग करके अपडेट रहें विद्यार्थी: प्रो. काम्बोज

12 योजनाओं का लाभ उठाकर विकसित भारत के संकल्प को करें साकार: सिंधु

## खबर संक्षेप

### मेंटेनेंस के चलते आज बंद रहेंगे तीन फीडर

**नारनौंद।** कस्बे के बिजली घर में बृहस्पतिवार को 132 केवी पॉवर हाउस पर चलने वाले टी एफ टी तीन पर पावर हाउस में ईयरली मेंटीनेस के लिए परमिट होने के कारण सप्लाई बाधित रहेगी। सुबह के 9:15 बजे से दोपहर के 12:15 बजे तक इन फीडर पर 33 के वी बुडाना, 33 के वी मिर्चपुर, 132 केवी पावर हाउस नारनौंद बंद रहेंगे।

### उद्घोषित आरोपी पुलिस के हत्थे चढ़ा

**हांसी।** विशेष अभियान के तहत थाना नारनौंद पुलिस ने एक उद्घोषित आरोपित को गिरफ्तार किया गया है। आरोपित की पहचान जींद जिले के नरवाना की आजाद नगर कालोनी निवासी आकाश के रुप मे हुई। आकाश को अदालत ने नारनौंद थाना में दर्ज चोरी के एक अभियोग में उद्घोषित आरोपित करार दिया हुआ था।

### सार्वजनिक स्थान पर झगड़ा करते तीन पकड़े

**हिसार।** अनाज मंडी चौकी पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर शराब के नशे में झगड़ा कर शांति भंग करने के मामलों में 3 युवकों को काबू किया है। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम मिलगेट निवासी सुनील कुमार, सेक्टर 14 झुग्गी निवासी पंकज और शास्त्री नगर निवासी देवेंद्र बताया।

### हमला करने का चौथा आरोपी गिरफ्तार

**हिसार।** आजाद नगर थाना पुलिस ने कैमरी रोड निवासी गौरव पर जान से मारने की नीयत से हमला करने के मामले में चौथे आरोपी शिवकुमार उर्फ गाबा को गिरफ्तार कर लिया है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक रमेश ने बताया कि आरोपित शिवकुमार उर्फ गाबा दो अक्टूबर को कैमरी रोड निवासी गौरव पर जान से मारने की नीयत से हमला करने की वारदात में शामिल था।

### आठ बोतल अवैध शराब सहित एक गिरफ्तार

**हिसार।** अवैध शराब बेचने वालों पर कार्रवाई करते हुए थाना एचटीएम पुलिस ने कैंची चौक से एक व्यक्ति को 8 बोतल अवैध शराब सहित काबू किया है। पूछताछ में उसने अपना नाम विश्वकर्मा कॉलोनी निवासी विक्रम बताया। पुलिस ने शराब को कब्जे में लेकर आरोपित पर केस दर्ज कर लिया है।

### हत्या प्रयास मामले में चौथा आरोपी दबोचा

**हिसार।** अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने हत्या प्रयास मामले में छोटूराम कॉलोनी निवासी अभिषेक उर्फ गोलू को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तीन आरोपितों घोलू, लक्की और युवराज उर्फ दूदू को पहले ही गिरफ्तार कर वारदात में प्रयोग चाकू बरामद किए जा चुके है।

### बैंक कर्मी की ड्यूटी में बाधा डालने वाले दो काबू

**हिसार।** अग्रोहा थाना पुलिस ने कोआप्रेटिव बैंक कर्मचारी के साथ लड़ाई झगड़ा कर ड्यूटी में बाधा डालने के मामले में दो आरोपितों किरमारा निवासी देवेंद्र पुत्र बलवंत व देवेंद्र पुत्र गोरा को गिरफ्तार किया है। इस संबंध में कोआप्रेटिव बैंक, कुलेरी में सेवादार के पद पर कार्यरत गांव किरमारा निवासी उपदेश ने शिकायत दी थी।

### हाथापाई व झगड़ा करने के मामले में तीन पकड़े

**हिसार।** सरकारी ड्यूटी में बाधा डालने व पुलिस कर्मचारियों के साथ हाथापाई व लड़ाई झगड़ा करने के मामले में मंगाली चौकी पुलिस ने तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। इनमें गांव कैमरी निवासी बबलू उर्फ बकरा, बंटी व लाला शामिल है। चौकी प्रभारी एएसआई कृष्ण कुमार ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव कैमरी में मोजूद थी कि एक व्यक्ति दुकान के आगे सार्वजनिक स्थान पर बैठा शराब पी रहा था।

### फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने पाया आग पर काबू, जारी रहेगा अभियान

# पुलिस बल की मौजूदगी में एचएसवीपी ने हटवाई झुग्गियां, शरारती ने लगा दी आग

हुडा ने तोशाम रोड से सेक्टर 16-17 की तरफ ग्रीन बेल्ट में लगी झुग्गियों को उठाने व ग्रीन बेल्ट को साफ करने के निर्देश दिए थे।

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

एचएसवीपी के निर्देशों पर बुधवार को सेक्टर 16-17 की ग्रीन बेल्ट में लगी झुग्गियां हटवा दी गई। इस दौरान डीएसपी सतपाल यादव के नेतृत्व में पुलिस बल भी मौजूद रहा। इस दौरान किसी ने झुग्गियों में आग लगा दी, जिस पर फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने काबू पाया।

एचएसवीपी ने इन झुग्गियों को हटाने के निर्देश दिए थे। इसके चलते बिजली निगम के एसडीओ संदीप कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट लगाया गया। डीएसपी सतपाल यादव, इंस्पेक्टर दलबीर सिंह, सिविल लाइन थाना प्रभारी निर्मला के नेतृत्व में पुलिस बल मौजूद रहा। बताया जा रहा है कि हुडा विभाग ने तोशाम रोड से सेक्टर 16-17 की तरफ ग्रीन बेल्ट में लगी झुग्गियों को उठाने व ग्रीन बेल्ट को साफ करने के निर्देश दिए थे। एचएसवीपी के निर्देशों व झुग्गियां हटाने के लिए पहुंचे पुलिस बल को देखकर झुग्गियों में रहने वाले कुछ लोग अपना सामान बांधकर खुद ही जाने लगे और किसी तरह का विरोध नहीं किया। पुलिस ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट के निर्देशों पर तोशाम रोड से सेक्टर 16-17 रोड पर जेसीबी मशीन ट्रेक्टर सहित लगाकर झुग्गियों को हटवाया।

हिसार। झुग्गियां हटाने के बाद सामान के साथ खड़े झुग्गियों में रहने वाले लोग व झुग्गियों को गिराती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

### ग्रीन बेल्ट को साफ करने का दो-तीन दिन जारी रहेगा अभियान

*बताया जा रहा है कि जब झुग्गियां हटाने की कार्रवाई जारी थी तो इसी दौरान किसी शरारती तत्व ने झुग्गियों में आग लगा दी। इसमें चार झुग्गियां जलकर राख हो गई। सामान उठाकर लोगों के चले जाने के कारण आग से किसी तरह के जानमाल का नुकसान नहीं हुआ। बताया जा रहा है कि ग्रीन बेल्ट को साफ करने का यह अभियान दो-तीन दिन जारी रहेगा।*

## लूट के इरादे से सुए से हमला करने के दोषी को तीन साल कैद

- दोषी पर लगाया गया पांच हजार रुपये का जुर्माना

**हिसार।** अदालत ने हांसी के चार कुतुब गेट के पास दुकानदार पर लूट के इरादे से सुए से हमला करने के मामले में चार कुतुब गेट निवासी अशोक को दोषी करार देते हुए तीन साल की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषी पर पांच हजार जुर्माना भी लगाया है। अदालत में चले मामले के अनुसार इस संबंध में गोल कोठी एरिया निवासी अशोक ने 24 सितंबर 2021 को हांसी शहर थाना में केस दर्ज कराया था। अशोक ने बताया था कि वह 20 साल से चार कुतुब गेट के पास किरयाना की दुकान चला रहा है। घटना वाले दिन 11.30 बजे दुकान पर बैठा था। इसी दौरान चारकुतुब गेट एरिया का अशोक उर्फ बिल्ला आया। उसने आते ही रुपये मांगे तो उसने रुपए देने स इनकार कर दिया। आरोप है कि वह पहले भी सुआ दिखाकर दो-तीन बार रुपये ले जा चुका है। इस बार उसने फिर सुआ दिखाकर रुपए मांगे। इसी दौरान उसने सुआ से हमला कर दिया और जबरन गल्ले से रुपए निकालने लगा। उसने शोर मचाया तो आसपास के दुकानदार एकत्रित हो गए और उसे पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। उसका बेटा अमित घायल हालत में उसे सरकारी अस्पताल लेकर आया, जहां पर इलाज किया गया। इसी मामले में अदालत ने बुधवार को दोषी को सजा सुनाई।

## शहर में आज से नहीं होगी सफाई

- कर्मचारियों की दो दिवसीय टूल डाउन-पेन डाउन हड़ताल आज

*हिसार। नगर पालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर बृहस्पतिवार से नगर निगम के कर्मचारी टूल डाउन-पेन डाउन हड़ताल पर चले गए हैं। दो दिवसीय हड़ताल के चलते नगर में सफाई नहीं की जाएगी। इसके अलावा निगम कार्यालय में हड़ताल के कारण कामकाज भी प्रभावित रहने के आसार है। उधर, निगम अधिकारियों को दावा है कि लोगों को परेशानी न हो, इसके लिए निगम की तरफ से विशेष तैयारियां की गई है। संघ के राज्य उप प्रधान राजेश बागड़ी ने बताया कि सरकार की मनमानी, वायदाखिलाफी, छंटनी एवं शोषण के खिलाफ दो दिवसीय राज्यस्तरीय टूल डाउन-पेन डाउन हड़ताल की जा रही है। सरकार तथा संघ के प्रतिनिधिमंडल के बीच कर्मचारियों की मांगों को लेकर 29 अक्टूबर 2022 में गत 5 अप्रैल का समझौता हुआ, लेकिन उसे लागू नहीं किया जा रहा। इतना ही नहीं सरकार ने नो वर्क-नो पे का फरमान जारी कर दिया। इसके चलते कर्मचारियों में सरकार के प्रति रोष है।*

## मधुबन पार्क बनेगा वेस्ट टू वंडर पार्क

- निगमायुक्त प्रदीप दहिया ने पार्क के प्रोजेक्ट को लेकर निगम अधिकारियों की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

नगर निगम आयुक्त प्रदीप दहिया का कहना है कि चंडीगढ़ में वेस्ट टू वंडर पार्क तैयार किए गए हैं और पब्लिक को ये पार्क खासे पसंद आ रहे हैं। इसके बाद हिसार में भी वेस्ट टू वंडर पार्क तैयार करने की दिशा में कदम उठाने की तैयारी नगर निगम कर रहा है। यहां भी चंडीगढ़ की तर्ज पर पार्क को डेवलप किया जाएगा।

आयुक्त प्रदीप दहिया ने अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने बताया कि हिसार को स्मार्ट बनाने के लिए एक और कदम उठाने की तैयारी है। इसके तहत मधुबन पार्क को अब वेस्ट टू वंडर पार्क बनाया जाएगा। यह कदम वेस्ट टू वंडर पार्क प्रोजेक्ट से जुड़ा हुआ है। खास बात यह है कि पार्क को डेवलप करने के लिए सिर्फ और सिर्फ वेस्ट का ही इस्तेमाल किया जाएगा। इसका सीधा फायदा शहर की जनता को मिलेगा। एक तो उन्हें आकर्षक पार्क देखने को मिलेगा, वहीं दूसरी तरफ वेस्ट फ्री सिटी की परिकल्पना भी साकार हो सकेगी।

हिसार। अधिकारियों की बैठक लेते निगम आयुक्त प्रदीप दहिया।

### बैठक में ये रहे मौजूद

*बैठक में अतिरिक्त निगम आयुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, संयुक्त आयुक्त प्रीतपाल सिंह, कार्यकारी अभियंता संदीप धुंधवाल, कार्यकारी अभियंता संदीप सिहाग, कार्यकारी अभियंता जयबीर डूडी, एमई संदीप बेनीवाल, सीएसआई राजकुमार, कानूनगो होशियार सिंह राणा व सभी एएसआई मौजूद थे।*

## लाजपत राय मार्केट की दो दुकानों में लाखों की चोरी

- पांचवीं मंजिल पर छत पर लगे गेट को तोड़कर दुकान में घुसे चोर
- पुलिस ने मौके पर पहुंचकर चोरी की वारदातों की छानबीन शुरू की

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

ठंड बढ़ने के साथ ही चोरी की वारदातें भी बढ़ने लगी है। चोरों ने शहर की लाजपत राय मार्केट में दो दुकानों में चोरी की वारदात को अंजाम देते हुए लाखों रुपये की नकदी पर हाथ साफ कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और छानबीन में जुट गई। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालने में लगी है। उधर, मार्केट में चोरी की बढ़ती वारदातों को लेकर दुकानदारों में भारी रोष है। दुकानदारों का कहना है कि पिछले दिनों राजगुरु मार्केट में भी एक साथ दो दुकानों में चोरी की वारदात हुई, जिसे पुलिस आज तक ट्रेस नहीं कर पाई है।

जानकारी के अनुसार राजगुरु मार्केट के नजदीक स्थित लाजपत राय मार्केट में चूड़ियों की दुकानों में रात को चोरों ने सेंधमारी की। चोर छत के रास्ते से प्रकाश बैंगल स्टोर के अंदर घुसे और दुकान के गल्ले में रखी एक लाख रुपये की नकदी चुरा कर ले गए। इस दौरान चोर पड़ोस की भी दुकान में घुसे और वहां से करीब 50 हजार की नकदी चोरी कर ली। प्रकाश बैंगल स्टोर के मालिक के अनुसार चोरी की घटना का दोपहर 12 बजे पता चला, जब उसने ग्राहक को पैसे देने के लिए गल्ला संभाला। गल्ले में करीब एक लाख रुपये की नकदी गायब थी। दुकानदार के अनुसार चोर पीछे के रास्ते पांच मंजिल छत पर चढ़े और उसके बाद छत पर लगे लोहे के गेट को लोहे की रॉड से उखाड़ कर अंदर घुसे गए। वारदात को अंजाम देने के बाद चोर रस्सी के सहारे वापस छत से दुकान के पीछे गली में उतर गए। चोरी की वारदात का पता चलने पर आसपास के दुकानदार वहां पर पहुंच गए और उन्होंने पुलिस की कार्यप्रणाली पर सवालिया निशाना लगाया। सूचना मिलने पर पुलिस की टीम भी मौके पर पहुंच गए और छानबीन में जुट गई। पुलिस ने आसपास लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज खंगालनी शुरू की।

हिसार। चोरी वारदात के बाद मौके पर दुकानदार व पुलिस। फोटो : हरिभूमि

## स्कूलों व आंगनबाड़ी केंद्रों का किया दौरा

**हांसी।** एसडीएम मोहित महराणा ने बुधवार को उपमंडल के दयाल सिंह कॉलोनी, कुलाना व भाटला गांवों के सरकारी विद्यालयों तथा आंगनबाड़ी केंद्रों का दौरा कर मिड डे मील तथा साफ सफाई व्यवस्था का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ विजिलेंस मॉनिटरिंग कमेटी के सदस्य, खंड शिक्षा अधिकारी, सीडीपीओ व एसडीएम कार्यालय के अधीक्षक सहित कई अन्य विभागों के अधिकारी साथ रहे। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने स्वयं आंगनवाड़ी तथा स्कूल में बनाए गए भोजन को चख कर देखा। हालांकि भोजन की गुणवत्ता सही पाई गई। उन्होंने कुलाना गांव की राजकीय प्राथमिक पाठशाला में साफ सफाई व्यवस्था दुरुस्त रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शौचालय की साफ सफाई नियमित रूप से करवाई जाए।

हांसी। मिड डे मील में बन रहे खाने की गुणवत्ता का निरीक्षण करते एसडीएम मोहित महराणा। फोटो : हरिभूमि

### एसडीएम ने पूछे सवाल विद्यार्थियों ने दिए जवाब

*निरीक्षण दौरे के दौरान एसडीएम ने स्कूल में विद्यार्थियों से कई सवाल भी पूछे। विद्यार्थियों ने सभी सवालों के सटीक जवाब दिए। एसडीएम ने विद्यार्थियों को जीवन में सफल होने के लिए अपने जीवन के अनुभव को सांझा करते हुए विद्यार्थियों को कई टिप्स दिए। उन्होंने कहा कि सफलता का पहला मंत्र कड़ी मेहनत वह लगातार अभ्यास करना है। इसलिए जीवन में सफल होने के लिए कभी भी शॉर्टकट रास्ता नहीं अपनाये और पूरे आत्मविश्वास के साथ मेहनत करते हुए आगे बढ़े। निश्चित रूप से सफलता आपके कदम चूमेगी।*

## तेज रफ्तार कार ने खड़ी गाड़ी में टक्कर मारी

- तीन वर्षीय बच्ची की मौत, 4 घायल, एक गंभीर

**सिवानी मंडी।** तेज गति से आ रही कार ने गुरेरा गांव के बस स्टैंड पर खड़ी गाड़ी में टक्कर मार दी। इससे गाड़ी में सवार एक ही परिवार के पांच लोगों बुरी तरह से घायल कर दिया। कार चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया। राहगीरों ने घायलों अवस्था में सिवानी के निजी अस्पताल लाया गया, जहां चिकित्सकों ने तीन वर्षीय बच्ची की मृत घोषित कर दिया और एक महिला की गंभीर हालत को देखते हुए उसे हिसार रेफर कर दिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुची और शव को कब्जे में लिया और शव का पोस्टमार्टम करवाने के बाद परिजनों को सौप दिया।

गुरेरा बस स्टैंड पर रेखा व उसकी ताई, बिमला, सहित तीन अन्य युवक ढाणी में बने अपने घर जाने के लिए एक गाड़ी में सवार हो रहे थे कि अचानक पीछे से तेज गति से आ रही कार ने जोरदार टक्कर मार दी। इसमें तीन वर्षीय रेखा की मौत हो गई और बिमला हिसार के एक निजी अस्पताल में जिंदगी और मौत के बीच जंग लड़ रही है। तीन अन्य युवकों को प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई है। इस बारे में थाना प्रभारी सुखबीर जाखड़ ने बताया कि मृतक के पिता की शिकायत पर कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया। जिसे जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

## शराब का ठेका बंद करवाने के लिए प्रदर्शन

- मतलोढा के ग्रामीणों ने सौंपा ज्ञापन, ग्रामीणों ने थाना प्रभारी को भी सौंपी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ⏭ बरवाला

गांव मतलोढा के सैकड़ों की तादाद में ग्रामीणों विशेषकर महिलाओं ने गांव में शराब का ठेका व अवैध खुर्दों को बंद करवाए जाने की मांग को लेकर एसडीएम कार्यालय के समक्ष धरना प्रदर्शन किया। इस दौरान एसडीएम के नाम ज्ञापन सौंपा। इस धरना प्रदर्शन में इन आक्रोशित ग्रामीणों ने सरकार व प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की।

प्रदर्शन में शामिल ग्रामीणों रेशमा, मीना, शांति, रानी, शीला, सुनीता, दर्शना, सरिता, सुमन, गीता, रेखा, कृष्णा, कविता, ममता व रोहतास आदि ने बताया कि गांव मतलोढा में शराब का ठेका खुला हुआ है और कई अवैध खुर्दे खुले हुए हैं। इस ठेके पर और इन अवैध खुर्दों पर शराबी शराब पीकर हुड़दंग मचाते हैं और गाली गलौज करते हैं। महिलाओं व युवतियों का गांव की गलियों से गुजरना मुश्किल हो रहा है और बच्चों पर भी इसका गलत असर पड़ रहा है। शराबी अपने घर पर भी जाकर अपनी पत्नी की मार पिटाई करते हैं और घर के बच्चे भी डरे हुए व सहमे सहमे रहते हैं। आक्रोशित ग्रामीणों ने प्रशासन से गांव मतलोढा में शराब का ठेका और अवैध खुर्दों को यथाशीघ्र बंद करवाए जाने की मांग की है। इसके अलावा इस बारे में इन ग्रामीणों ने थाना प्रभारी महेंद्र सिंह को भी शिकायत सौंप दी गई है।

बरवाला। एसडीएम कार्यालय के समक्ष धरना प्रदर्शन करती महिलाएं।

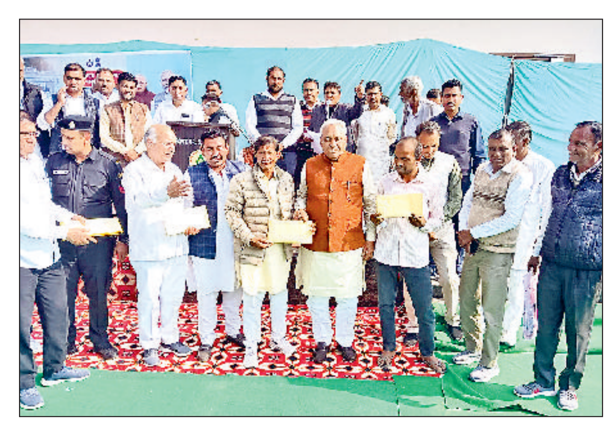
बरवाला। एसडीएम कार्यालय में ज्ञापन सौंपते गांव मतलोढा के ग्रामीण।

कार्यक्रम | चिड़ौद तथा सिंघरान गांव में कार्यक्रम का आयोजन

## विकसित भारत संकल्प यात्रा रखेगी युवाओं के उज्ज्वल भविष्य की नींव : डिप्टी स्पीकर

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

विकसित भारत संकल्प यात्रा के माध्यम से समाज में सकारात्मक बलदाव लाकर युवा पीढ़ी के उज्ज्वल भविष्य को सुनिश्चित किया जा रहा है। यात्रा के दौरान लोगों को देश के विकास के साथ जोड़कर आगे बढ़ने का संदेश भी दिया जा रहा है। यह बात डिप्टी स्पीकर रणबीर गंगवा ने विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान गांव चिड़ौद तथा सिंघरान में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि यात्रा के माध्यम से न केवल लोगों की समस्याओं का समाधान होगा बल्कि सरकारी योजनाओं की पहुंच प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक पंहुचेगी। विकसित भारत संकल्प यात्रा ग्रामीण क्षेत्रों का कायाकल्प करने में अहम भूमिका निभाएगी। विकसित भारत के सपने को साकार करने में प्रत्येक व्यक्ति का योगदान देना होगा।



हिसार। विकसित भारत जन संकल्प यात्रा के दौरान लाभपात्रों को प्रमाण-पत्र देते डिप्टी स्पीकर रणबीर गंगवा एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

### सरकार की उपलब्धियों की शार्ट फिल्में दिखाई

विकसित भारत संकल्प यात्रा की वैन में लगी एलईडी पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल द्वारा शुरू की गई नई-नई योजनाओं व सरकार की उपलब्धियों पर आधारित शार्ट फिल्में दिखाई गई। इन फिल्मों में देश और प्रदेश की प्रगति को खूबसूरती से दशार्या गया। विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम में ग्रामीणों को पीपीपी से संबंधित रिकार्ड दुरुस्त करने के लिए उनसे आवश्यक प्रमाण-पत्र की प्रतियां ली गईं।

### इन गांवों में विकसित भारत संकल्प यात्रा का किया गया जोरदार स्वागत

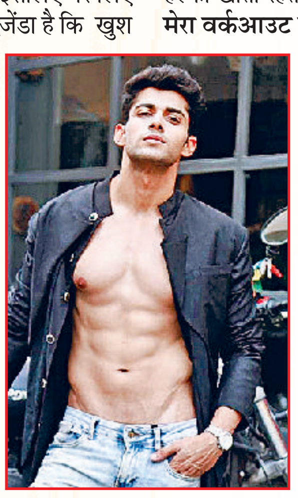
खंड उकलाना के गांव किरोड़ी तथा कन्नौह, खंड आदमपुर के गांव छबरवाल तथा भोड़िया बिश्नोईयान में भी विकसित भारत संकल्प यात्रा पहुंची। गांव किरोड़ी में भाजपा महिला मोर्चा की महामंत्री आशा खेदड़, कन्नौह में सीमा गैबीपुर, छबरवाल में महामंत्री प्रवीण पोपली तथा भोड़िया बिश्नोईयान में मुनीष ऐलावादी ने ने यात्रा पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया। इस दौरान गांवों में जन संवाद कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में विभिन्न उल्लेखनीय योगदान वाले लोगों, प्रगतिशील किसानों, शिक्षा के क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों, खेल क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल करने वाले खिलाड़ियों व महिलाओं को भी सम्मानित किया।

## मस्कुलर बॉडी से ज्यादा जरूरी है हम अपनी हेल्थ पर फोकस करें

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे सीरियल 'वंशज' में नील भारद्वाज के रोल में मोहित कुमार दिख रहे हैं। नील एक्टिंग के साथ ही अपनी हेल्थ-फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

**फिटनेस फंडा**
मोहित कुमार

मेरा मानना है कि लाइफ में हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। पैसा और बाकी सारी चीजें आती-जाती रहती हैं, लेकिन हेल्थ हमारे साथ हमेशा रहती है। अगर लाइफ में सारी सुख-सुविधाएं हैं लेकिन आप फिट नहीं हो, कुछ भी यूज करने के लिए हेल्दी नहीं हो तो किसी भी सुख-सुविधा की क्या वैल्यू रह जाएगी? आप ज्यादातर टाइम बीमार रहते हो या कोई भी प्रॉब्लम बॉडी में है तो लाइफ का कोई मजा नहीं रह जाएगा। इसलिए मेरे लिए तो लाइफ का सबसे बड़ा एजेंडा है कि खुश रहो, हेल्दी रहो, फिट रहो और अपना ध्यान रखो।



**बचपन से रहा हूं फिटनेस कॉन्शस :** मैं स्कूल टाइम से ही स्पोर्ट्स से जुड़ा रहा हूं। लॉन टेनिस और फुटबॉल खूब खेलता था। मेरे घर वाले भी सुबह चार बजे उठकर रनिंग या वॉक के लिए अपने साथ मुझे ले जाते थे। यानी बचपन से ही मुझे आदत हो गई कि सुबह उठकर रनिंग के लिए जाना है। मेरा वो रूटीन अब भी बना हुआ है। मुझे यह रूटीन बहुत अच्छा लगता है, मैं इसे खूब एंज्वॉय करता हूं। जब तक सुबह उठकर रनिंग या वर्कआउट ना करूं, तो मेरा डेली रूटीन स्टार्ट ही नहीं होता है। मैं अपना फिटनेस आइडल अपनी मम्मी को मानता हूं, क्योंकि बचपन से उन्होंने ही फिट रहने की हैबिट मुझमें डेवलप की।

**हेल्दी होना है ज्यादा इंपॉर्टेंट :** मैं फिट बॉडी से ज्यादा इंपॉर्टेंट हेल्दी होने को मानता हूं। क्योंकि फिट फिगर बनाना तो ईजी है लेकिन अगर आप अंदर से हेल्दी नहीं हैं तो बाहर की फिटनेस का क्या फायदा? बॉडी अच्छी दिख रही है लेकिन आप अंदर से बीमार हैं, शरीर में कोई प्रॉब्लम है तो आप हेल्दी नहीं कहलाएंगे। जब आप खुश होते हैं, फिट होते हैं, हेल्दी होते हैं, तो वो आपके चेहरे पर दिखता है। इसीलिए मेरा मानना है कि फिट, मस्कुलर बॉडी दिखाने से अच्छा है, आप अपनी हेल्थ पर फोकस करो। इसके लिए हेल्दी डाइट लें, डेली वर्कआउट करें, पूरे दिन का न्यूट्रिशस डाइट प्लान बनाकर उसे फॉलो करें।

**डाइट प्लान :** मैंने अपना डाइट शेड्यूल ऐसा बनाया है कि मैं पूरे दिन में एक ही बार खाना खाता हूं। एक ही मील में चपाती, चिकन, एग, सब्जियां और स्वीट डिश सब होता है। एक मील में ही सब कुछ खा लेता हूं। लेकिन बाकी पूरा दिन फास्टिंग करता हूं। अगर रात को शूटिंग है तो मॉर्निंग में खाना खाता हूं। जब शूट नहीं होती है तो घर में हल्का खाता रहता हूं।

**मेरा वर्कआउट शेड्यूल :** काफी सालों से मेरा वर्कआउट रूटीन यही रहा है कि सुबह जल्दी उठकर 7-8 किलोमीटर रनिंग पर जाना है। घर आकर ब्रेकफास्ट करता हूं, फिर जिम चला जाता हूं। अगर सुबह बारह बजे की शिफ्ट है, टाइम नहीं है या बाहर तेज धूप या बारिश का मौसम है तो घर की सीढ़ियों पर आधे घंटे ऊपर-नीचे करके वर्कआउट कर लेता हूं। जिम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कम करता हूं और क्रॉसिंग एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देता हूं। मेरा फोकस मसल्स बनाने पर नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल बॉडी पर रहता है। क्रॉसिंग एक्सरसाइज से ओवरऑल बॉडी पर वर्कआउट होता है।

**ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी :** आज के दौर में मेंटली फिट रहना एक चैलेंज होता है। हेक्टिक शेड्यूल, कई तरह की प्रॉब्लम्स से स्ट्रेस हो ही जाता है। मेंटली फिट रहने के सबके अलग-अलग फंडे होते हैं। मेरा फंडा यह है कि जब भी मुझे मेंटली अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं रनिंग के लिए चला जाता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। डेली 5-7 किलोमीटर की रनिंग में मैं खुद से बात करता हूं, प्रॉब्लम के बारे में सोचता हूं। इससे मेरी 99.99 प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। मैं स्ट्रेसफ्री फील करने लगता हूं। *

**प्रस्तुति : सेहत फीचर्स**

**डॉक्टर एडवाइस**
डॉ. मयंक गुप्ता
डायरेक्टर-यूरोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली

# क्यों होती है स्टोन प्रॉब्लम जानें लक्षण-कराएं उपचार

गलत लाइफस्टाइल और डाइट हैबिट की वजह से हाल के दिनों में पथरी (स्टोन) की समस्या कॉमन होती जा रही है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इसके होने के कारण क्या हैं और यह कितने प्रकार की हो सकती है? यहां डिटेल में बता रहे हैं इसके प्रमुख लक्षणों और उपचार के तरीकों के बारे में।

पथरी एक कंकड़ जैसी कठोर और क्रिस्टलीय संरचना होती है, जिसका विकास शरीर के विभिन्न भागों जैसे- किडनी, यूरिनरी ट्रैक्ट, पैंक्रियास, टॉन्सिल, स्लाइवरी ग्लैंड्स या पित्ताशय की थैली (गॉल ब्लैडर) आदि में हो सकता है। पथरी के कारण पेशेंट को असहनीय दर्द होता है। पथरी के आकार में वृद्धि और विकास के साथ कई तरह के जोखिम का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि पथरी के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए और निवारक उपाय अपनाए जाएं। यदि सही समय पर पथरी का इलाज नहीं हो पाता है तो मरीज को आगे चलकर कई तरह की गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

### स्टोन होने के प्रमुख लक्षण

सामान्यतः पथरी की बीमारी 30 से 40 साल की उम्र में देखी जाती है, जिसमें पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में तीन से चार गुना अधिक हो सकती है। पथरी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का विकास शरीर के किस भाग में हुआ है। किडनी में पथरी के विकास के कारण व्यक्ति को पेट और कमर में गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। किडनी स्टोन का आकार 5 एमएम. से बड़ा है तो मूत्र मार्ग में रुकावट और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसी तरह पैंक्रियास में पथरी के विकास के कारण पेट में तेज दर्द के साथ सूजन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। कभी-कभी स्लाइवरी ग्लैंड्स में क्रिस्टलीय संरचना का विकास होने लगता है, जो बाद में पथरी का रूप ले लेता है, जिससे व्यक्ति को स्लाइवरी ग्लैंड्स में दर्द महसूस होने लगता है। गले में पीछे की तरफ टॉन्सिल स्टोन का विकास भोजन में उपस्थित हानिकारक पदार्थ और बैक्टीरिया के प्रभाव के कारण होता है, जिससे व्यक्ति को भोजन निगलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश और बदबू बनी रहती है। इसके अलावा पित्ताशय की थैली में पथरी के विकास के कारण पेट में गंभीर दर्द, उल्टी, पीलिया, बुखार और कमजोरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### रोग के कारण और प्रकार

ऐसा देखने में आ रहा है कि वर्तमान समय में लोगों को किडनी स्टोन की समस्या का सामना अधिक करना पड़ रहा है। यूरीन में केमिकल्स की अधिक मात्रा, शरीर में मिनरल्स की कमी, जंक फूड का सेवन और कम मात्रा में पानी पीना किडनी स्टोन के मुख्य कारण माने जाते हैं। इनमें कैल्शियम स्टोन और यूरिक एसिड स्टोन के मरीजों की संख्या अधिक होती है। पैंक्रियास में होने वाले स्टोन का मुख्य कारण, अधिक शराब का सेवन को माना जाता है। इसके अलावा स्मोकिंग और निकोटिन का सेवन, उच्च वसा और उच्च प्रोटीन युक्त भोजन, वंशानुगत कारक और संकीर्ण या ब्लॉक्ड पैंक्रियास ट्रैक्ट के कारण भी पैंक्रियास में पथरी का विकास हो सकता है। स्लाइवरी ग्लैंड में पथरी एक दुर्लभ प्रकार की पथरी है। यह पथरी डिहाइड्रेशन, खराब खान-पान, एब्नॉर्मल ब्लड प्रेशर और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन के कारण हो सकती है। वहीं गले में टॉन्सिल स्टोन खराब खान-पान, बैक्टीरिया और कवक संक्रमण के कारण विकसित हो जाती है। शरीर में पाचन के लिए पित्त की आवश्यकता होती है, लेकिन पित्त जब कोलेस्ट्रॉल को घोल नहीं पाता है, तब एक्स्ट्रा कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में पथरी का रूप ले लेता है।

### ट्रीटमेंट के तरीके

शरीर में पथरी के रोग का निदान इसके स्थान, आकार, प्रकार और मरीज की अन्य शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। निदान में कई उपचारक विधियां हैं, जो इस बात पर निर्भर करती हैं कि पथरी किस भाग में विकसित हुई है? किडनी स्टोन के उपचार के लिए अधिक तरल पदार्थ के सेवन के साथ दर्द निवारक प्रक्रियाओं और किडनी को तोड़ने में मदद करने वाली दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। किडनी स्टोन की स्थिति में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ जाने पर और पित्ताशय की पथरी के उपचार के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके अतिरिक्त स्लाइवरी ग्लैंड की पथरी के उपचार के लिए सियालेंडोस्कोपी सर्जरी की सलाह भी डॉक्टर द्वारा दी जाती है, जो एक मिनिमम इनवेंसिव प्रक्रिया है। साथ ही कई बार पथरी के उपचार के लिए डॉक्टर शॉक वेव थेरेपी की भी सलाह देते हैं, इसलिए बहुत आवश्यक है कि डॉक्टर की सलाह लें और जरूरी जांच कराएं, जिससे पथरी का निदान जल्द से जल्द हो सके। *

**प्रस्तुति : सेहत डेस्क**

### सर्दियों में पथरी का अधिक खतरा

**अकसर हम** सर्दियों में कम पानी पीते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा भी पैदा हो सकता है। दरअसल, ठंड के मौसम में कम पानी पीने के कारण किडनी यूरिन के जरिए टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सक्षम नहीं हो पाती और गंदगी जमा होने के कारण पथरी होने की संभावना बनी रहती है। ठंड के मौसम में तापमान कम होने के साथ शरीर की दूसरी बीमारियां होना शुरू हो जाती हैं, जिसका सीधा असर किडनी पर पड़ सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी खुद को हाइड्रेट रखना जरूरी है, इससे आपकी किडनी अच्छे से खून की सफाई करती है। साथ ही टॉक्सिक पदार्थों को भी यूरिन के जरिए बाहर निकाल देती है। यही नहीं इस कारण खून में सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम का लेवल भी बरकरार रहता है, जिससे आपको पथरी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है। *

**प्रिकॉशन**
विनीता

अगर आपको अकसर पेट दर्द, लूज मोशन और वॉमिटिंग जैसी समस्या होती है तो इसे अनदेखा ना करें। ऐसा सीलिएक डिजीज के कारण हो सकता है। जानिए, इस बीमारी के लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में।

## सीलिएक डिजीज से ऐसे करें बचाव

हमारे नियमित खान-पान में गेहूं से बने खाद्य प्रमुखता से शामिल होते हैं। रोटी, पूरी, परांठा, ब्रेड और बिस्किट का सेवन अधिकतर लोग अपने नाश्ते और खाने में करते हैं। लेकिन जिन्हें सीलिएक डिजीज की समस्या होती है, उनका पाचनतंत्र आटा, सूजी या मैदे से बने किसी भी खाद्य पदार्थ को पचाने में असमर्थ होता है। सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इस समस्या से ग्रस्त अधिकतर लोगों को इसका अंदाजा नहीं होता है और वे ताउम्र पेट से जुड़ी अन्य बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं।

**क्या है सीलिएक डिजीज :** यह ऐसी बीमारी है, जिसमें व्यक्ति गेहूं में मौजूद ग्लूटेन नामक प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाता है। यह ऐसी शारीरिक अवस्था है, जब ग्लूटेन के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगती हैं, जो आंतों में ग्लूटेन पचाने वाले तत्वों को ही नुकसान पहुंचाने लगती हैं। नतीजतन व्यक्ति गेहूं से बनी चीजों को पचा नहीं पाता। कई बार छह माह की उम्र के बाद जब बच्चे को दूध के अलावा बिस्किट, रोटी जैसी चीजें दी जाती हैं, तभी से उन्हें पाचन में दिक्कत, पेट दर्द और वॉमिट जैसी समस्याएं होती हैं और कम उम्र से बच्चों में इसके लक्षणों की पहचान हो जाती है। कई बार जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है। इस बीमारी से बच्चों का विकास धीमी गति से होता है, क्योंकि आंतें पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती हैं।

**प्रमुख लक्षण :** पेट का फूलना, दर्द, उल्टी, पेट खराब होना, कमजोरी, थकान और खून की कमी जैसे लक्षण सीलिएक डिजीज के मरीज में नजर आते हैं।

**साइड इफेक्ट्स :** इस बीमारी के कारण आंतें भोजन को पचा नहीं पातीं, इससे शरीर जरूरी मिनरल्स को अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे उन्हें कई तरह की अन्य बीमारियां घेर लेती हैं। लड़कियों को ऐसी समस्या हो तो शादी के बाद उन्हें मिसकैरेज होने का खतरा रहता है। सीलिएक रोग की वजह से कुछ लोगों को ब्रेन और स्किन संबंधी ऑटो इम्यून डिजीज भी परेशान करती है। इसकी वजह से डायबिटीज टाइप-1, हार्ट अटैक और कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज होने का भी अंदेशा रहता है। अगर ग्लूटेन फ्री डाइट ना ली जाए तो इसकी वजह से आंतों का कैंसर भी हो सकता है।

**टेस्ट :** अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो सबसे पहले टीटीजी (टिशू ट्रांसग्लूटामिनेज एंटीबॉडी) टेस्ट जरूर करवा लेना चाहिए। रिपोर्ट पॉजिटिव आए तो, इसका मतलब यही है कि व्यक्ति सीलिएक डिजीज से ग्रस्त है। कई बार जांच की पुष्टि के लिए एंडोस्कोपी या बायोप्सी की भी जरूरत पड़ती है।

**प्रिवेंशन :** इस समस्या का कोई उपचार नहीं है। इसकी वजह से शरीर में जिन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, सप्लीमेंट्स के माध्यम से उन्हें दूर करने की कोशिश की जाती है। इसलिए बचाव ही इसका एकमात्र समाधान है। आप गेहूं के बजाय चावल, ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का जैसे मिलेट्स को अपने आहार में शामिल करें। कोई भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसके पैकेट को ध्यान से पढ़ लें कि कहीं उसे तैयार करने में गेहूं, मैदा, सूजी और राई का इस्तेमाल तो नहीं किया गया। अपने भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- दूध, दही, पनीर, अंडा और मछली को शामिल करें। *

**(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद में एचओडी-डाइटेटिक्स डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)**

**घरेलू औषधि / रेखा देशराज**

## गुणों का खजाना मेथी दाना

अपने देश में सदियों से मेथी दाने का प्रयोग मसालों के साथ-साथ औषधि के रूप में भी किया जाता रहा है। खासतौर पर अगर सर्दियों के लिए चार या पांच ऐसे मसालों की सूची बनाई जाए, जो सबके लिए उपयोगी हों, तो उनमें मेथी दाना जरूर शामिल होगा। दरअसल, ठंड के दिनों में मेथी दाना हमें ना सिर्फ गरमाइश से भरपूर रखता है, साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

**कई तरह से फायदेमंद :** आयुर्वेद में मेथी दाने को गुणों का खजाना कहा जाता है। सैकड़ों सालों से भारतीय लोगों को इसकी विशिष्टता का भान रहा है। इसलिए मेथी दाने को भारतीय घरों में दर्जनों तरह से उपयोग किया जाता है। मेथी दाना हमारे दिल को स्वस्थ रखता है, इसके नियमित सेवन से हार्ट अटैक की आशंका काफी घट जाती है। पोटैशियम से भरपूर होने के कारण यह हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

**सुबह खाने के फायदे :** हर दिन सुबह खाली पेट भीगे हुए मेथी दाने खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। मेथी दाना खाने से शरीर को बैक्टीरिया-वायरस से लड़ने की ताकत मिलती है। मेथी दाने में गैलेक्टोगॉग्स नाम का एक कंपाउंड होता है, जिस कारण दूध पिलाने वाली मांओं में भरपूर दूध बनता है। यह टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन को बनाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में सेक्स पावर बढ़ती है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है। यह वजन कम करने में भी मददगार है। इसके नियमित सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल घटता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर है। यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है, इसके लिए रात भर भीगे हुए मेथी दाने का पानी सुबह पीना हितकर है।

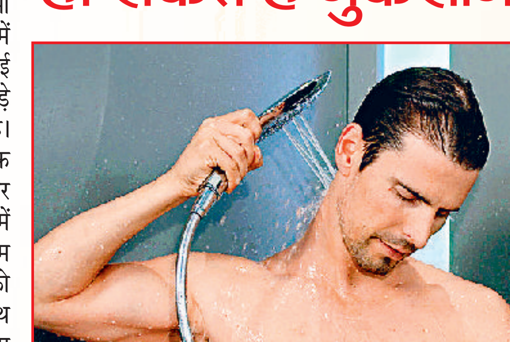
**ना करें अधिक सेवन :** जहां एक तरफ मेथी दाना स्वास्थ्य के लिए वरदान है, वहीं अधिक मात्रा में सेवन करने से कई नुकसान भी होते हैं। ज्यादा सेवन करने से ब्लड शुगर लेबल कम हो सकता है, शरीर में गैस बनने लगती है, पेट खराब हो सकता है, जिससे दस्त शुरू हो सकते हैं और मितली भी आने लगती है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि एक दिन में कितना मेथी दाना इस्तेमाल करें। वैसे एक दिन में एक स्वस्थ वयस्क को एक चम्मच से ज्यादा मेथी दाने का सेवन नहीं करना चाहिए। बेहतर यही है कि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें।

**ये लोग ना करें सेवन :** अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो मेथी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मेथी दाना खाने से ब्लड प्रेशर काफी कम हो जाता है। गर्भवती महिलाओं को मेथी दाने के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे पेट खराब हो सकता है, गैस ज्यादा बनने लगेगी। *

**न्यू स्टडी**
नम्रता नदीम

आमतौर पर हाइजीनिक और हेल्दी बॉडी के लिए डेली नहाने को जरूरी माना जाता है। लेकिन एक स्टडी में बताया गया है कि अगर गलत तरीके से आप नहाते हैं तो रोज नहाना भी हार्मफुल हो सकता है।

## रोजाना नहाने के भी हो सकते हैं नुकसान!



इस लेख की हेडिंग पढ़कर हो सकता है आप चौंक गए हों। दरअसल, बचपन से हम सबने रोज नहाने के फायदे ही सुने और पढ़े हैं। कुछ साल पहले एक मेडिकल जर्नल ने रोजाना नहाने को एक इंपॉर्टेंट हेल्थ कॉन्शसनेस माना था। इसलिए इस पर यकीन करना मुश्किल है कि नहाने के नुकसान भी हो सकते हैं। अमेरिका और पश्चिमी देशों में आमतौर पर लोग काफी देर तक नहाते हैं। कई लोग तो घंटों बाथ टब के झाग वाले पानी में पड़े रहते हैं। इससे स्किन को नुकसान हो सकता है।

**क्या कहती है स्टडी :** हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक आमतौर पर हेल्दी स्किन पर ऑयल की परत चढ़ी होती है। यह परत शरीर में गुड बैक्टीरिया को संतुलित रखने का काम करती है। जब रोज नहाते समय हम त्वचा को ज्यादा रगड़ते हैं, तो ऑयल की परत के साथ गुड बैक्टीरिया भी निकल जाते हैं। जब हम गरम पानी से नहाते हैं तब तो और भी ज्यादा नुकसान होता है। मल-मल कर नहाने से त्वचा खुरदरी हो जाती है। खुरदुरी त्वचा कई तरह के संक्रमणों के लिए सेंसिटिव बन जाती है, क्योंकि रफ स्किन में हार्मफुल बैक्टीरिया आसानी से छिप जाते हैं। इसके उलट जब त्वचा चिकनी होती है, तो उसमें बैक्टीरिया का छुपना मुश्किल हो जाता है। यही कारण है कि डॉक्टर नहाने के तुरंत बाद सनस्क्रीन क्रीम या लोशन लगाने की सलाह देते हैं। गांवों में नहाने के तुरंत बाद सरसों का तेल लगाए जाने का चलन है। सदियों से उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत में खासतौर पर ठंड के मौसम में नहाने के बाद तेल लगाने का चलन है।

**रोजाना नहाने के नुकसान :** नहाने से संबंधित कई तरह के शोध हो रहे हैं, उनके मुताबिक शरीर में एंटीबॉडी बनाने और हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाने में कई गुड बैक्टीरिया जरूरी होते हैं। ज्यादा रगड़कर नहाने से या हार्ड सोप से नहाने पर वो शरीर से निकल जाते हैं। इसलिए कुछ डॉक्टर्स बच्चों को रोजाना ना नहलाने की सलाह देते हैं।

**ये उत्पाद भी हैं हार्मफुल :** विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन में पाया है कि साफ-सफाई के लिए हाल के सालों में विकसित कई उत्पाद मसलन साबुन, शैंपू से लेकर कई कॉस्मेटिक्स हमारी स्किन के लिए हार्मफुल होते हैं। मसलन, एंटी-बैक्टीरियल शैंपू और साबुन से नहाने पर शरीर के गुड बैक्टीरिया मर जाते हैं। इससे शरीर को नुकसान होता है। शोध विशेषज्ञों ने यह भी पाया है कि कई एंटी-बैक्टीरियल शैंपू तत्कालिक रूप से तो हमारे गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते ही हैं, त्वचा में बैक्टीरिया का बैंलेस भी कम करते हैं। साथ ही इससे ऐसे बैक्टीरिया भी पैदा होते हैं, जो एंटी-बायोटिक दवाओं के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। मतलब यह कि इसके बाद एंटी-बायोटिक्स का असर आप पर कम होने लगता है।

**हार्मफुल हो सकता है गर्म पानी से नहाना :** शोध में यह भी पाया गया कि शॉवर के नीचे खड़े होकर नहाना बहुत नुकसानदेह है। साथ ही गरम पानी का शॉवर लेना और भी हार्मफुल हो सकता है। अब पूरी दुनिया में ऐसे शोध भी सामने आ रहे हैं, जो बताते हैं कि अगर आप हमेशा सामान्य से अधिक गरम पानी से नहाते हैं तो आंखों पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आंखों से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

कहने का सार यही है कि रोज नहाने में बुराई नहीं है। लेकिन जरूरत से ज्यादा रगड़ने, देर तक नहाने, ज्यादा गर्म पानी से नहाने या हार्ड केमिकल वाले शैंपू, साबुन से नहाना हार्मफुल हो सकता है। *

**आमंत्रित हैं लेख...**

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

## खबर संक्षेप

### हिसार में एक माह तक गूंजेगी श्रीराम धुन

**हिसार।** छत्रपति शिवाजी स्मारक समिति की बैठक में यह निर्णय किया गया कि अयोध्यानगरी में प्रभु श्रीरामलला जी की प्राण प्रतिष्ठा होने के पावन अवसर पर हिसार नगर में संध्या भजन फेरी निकाली जाएगी। दीपक कुमार की अध्यक्षता में निश्चित हुआ कि यह भजन फेरी पूरे एक मास तक प्रतिदिन निकाली जाएगी, जिसमें श्रीराम नाम की मधुरमय वंदना होगी। बैठक में उपस्थित हर्षित को ध्वज, संदीप को समन्वय, चिराग को चित्र, विष्णु, बृजेश, यश को मीडिया, जयप्रकाश को वाद्ययंत्र, रोहित को पूजन आदि की व्यवस्था दी गई।

### भारतीय किसान नौजवान यूनियन ने की बैठक

**हिसार।** भारतीय किसान नौजवान यूनियन की जिला स्तरीय बैठक जाट धर्मशाला में रघुबीर कुंडू की अध्यक्षता में हुई जिसका संचालन हर्षदीप गिल ने किया। बैठक में मुख्य तौर पर अभिमन्यु कोहाड़, दशरथ मलिक, राजू सहरावत, बिंदर खोखा, बलवान लोहान, हवासिंह खरब, संदीप दुहन, राममेहर सरपंच, जयपाल सिंधु, शीलू लोहान आदि मौजूद रहे।

### धूमधाम से निकली भगवान तिरुपति की शोभा यात्रा

**हिसार।** श्री तिरुपति बालाजी धाम में मार्गशीर्ष अमावस्या पर भगवान श्री तिरुपति जी की सवारी शोभा यात्रा धूमधाम से निकाली गई। पूरे विधि विधान एवं मंत्रोच्चारण के साथ भगवान तिरुपति के साथ माता को रथ पर स्थापित पालकी में विराजमान किया गया। सवारी व शोभा यात्रा के दौरान श्रद्धालु जय श्रीमन्ननारायण, जय गोविंदा व जय भगवान वेंकटेश के जयघोष करते रहे। शोभा यात्रा के उपरांत श्रद्धालुओं में प्रसाद का वितरण किया गया।

### अक्षत कलश पहुंचा चौधरीवास धाम

**हिसार।** निकटवर्ती गांव चौधरीवास में स्थित चौधरीवास के सिद्धपीठ श्री पंचमुखी बालाजी धाम में अक्षत कलश पहुंचे। अयोध्या में श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के निमंत्रण अनुरूप बुधवार को अक्षत कलश चौधरीवास स्थित श्री पंचमुखी बालाजी धाम में पहुंचे, जहां धाम के पुजारी भाईजी मोनू जोशी व भक्तों ने हर्षोउल्लास से 'जय श्री राम' के नारे लगाते हुए, पुष्प वर्षा व ध्वजा लहराते हुए भव्य स्वागत किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ व विश्व हिंदू परिषद से अनिल लखेरा, सुरजीत कुमार, राजेंद्र सिंह, रामनिवास, बलजीत, संजय डालमिया आदि मौजूद थे।

### सीनियर जिला वॉलीबॉल चैम्पियनशिप 21 को

**हिसार।** सीनियर वर्ग की लड़कों व लड़कियों की जिला वॉलीबॉल चैम्पियनशिप का आयोजन निकटवर्ती गांव सीसर (खरबला) के गवर्नमेंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल में 21 दिसम्बर को करवाया जाएगा। जिला वॉलीबॉल एसोसिएशन के महासचिव भूपेंद्र ढुल्ल ने बताया कि इसका आयोजन जिला जिला वॉलीबॉल एसोसिएशन द्वारा करवाया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में जिला हिसार की टीम का राज्य स्तरीय वॉलीबॉल चैंपियनशिप के लिए किया जाएगा। हरियाणा स्टेट वॉलीबॉल चैम्पियनशिप का आयोजन 23, 24 व 25 दिसम्बर को सिरसा में किया जाना प्रस्तावित है।

### सवा लाख दीपों से सजेगा सिवानी का बालाजी धाम

**सिवानी मंडी।** अयोध्या में 22 जनवरी में होने वाले राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को लेकर शहर श्री बालाजी मंदिर के प्रांगण में एक बैठक का आयोजन किया गया और विस्तार से धर्म चर्चा हुई। आरएएस सहप्रान्त सामाजिक सद्भावना प्रमुख राजेन्द्र फोगाट एवं विहिप प्रखंड प्रेम किंगर के मार्गदर्शन में बालाजी मन्दिर एवं ट्रस्ट के प्रधान विनोद गोयल की अध्यक्षता में सम्पंन हुई। विनोद गोयल ने बताया कि अयोध्या में होने वाली रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में आगामी 22 जनवरी को शहर के बालाजी मन्दिर में 108 कुंडी यज्ञ किया जाएगा और सवा लाख दीप जलाकर मंदिर को सजाया जाएगा। इस अवसर पर विजय शास्त्री, पवन कुमार सिंघल, ताराचंद धारनियां, नरेश कुमार, दीपक गर्ग, शिव कुमार शर्मा, दिनंश आदि मौजूद थे।

## दो दिवसीय प्रशिक्षण का शुभारंभ

# ई-संसाधनों का उपयोग करके अपडेट रहें विद्यार्थीः प्रो. काम्बोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। प्रशिक्षण के शुभारंभ अवसर पर अपना संबोधन देते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा है कि ज्ञान अब देश व विदेश की परिधि में बंधा हुआ नहीं है बल्कि सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) के आगमन के साथ यह विभिन्न आईसीटी तकनीकों के माध्यम से सीमाओं से परे फैल रहा है। इसने दुनिया भर के पुस्तकालयों पर बहुत बड़ा प्रभाव डाला है। प्रो. काम्बोज विश्वविद्यालय के मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय में नेहरू पुस्तकालय की ओर से शैक्षणिक ई-संसाधनों के प्रति जागरूकता एवं उपयोग विषय पर आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण के शुभारंभ अवसर पर कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

इस प्रशिक्षण का आयोजन विश्वविद्यालय के नेहरू पुस्तकालय द्वारा किया गया है। उन्होंने कार्यशाला में उपस्थित छात्राओं की अधिक संख्या पर खुशी जाहिर की और कहा कि पुस्तकालय उपयोगकताअरं विशेषकर विद्यार्थियों को इन ई-संसाधनों के उपयोग के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी बन गया है क्योंकि ये संसाधन विभिन्न वेबसाइटों के माध्यम से उपलब्ध हैं। मैं जानता हूं कि हकृवि के विद्यार्थी नेहरू पुस्तकालय में उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाकर अंतर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय स्तर के संस्थानों में प्रतिष्ठित पदों पर कार्य कर रहे हैं।

उन्होंने कहा आज पुस्तकालय विभिन्न ई-संसाधनों जैसे ई-पुस्तकें, ई-जर्नल, सांख्यिकीय डेटाबेस, ई-लर्निंग टूल इत्यादि की सदस्यता ले रहे हैं, कंसोर्टिया में भाग ले रहे हैं और इंटरनेट पर स्वतंत्र रूप से सुलभ ओपन एक्सेस संसाधनों की पहचान कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि नेहरू पुस्तकालय अपने स्वचालन के लिए नवीनतम तकनीक के कार्यान्वयन और अपने उपयोगकताअरं को बेहतर और त्वरित सेवाएं प्रदान करने में ट्रेंड सेंटर रही है। उन्होंने ई-संसाधन जुटाने में विश्वविद्यालय के नेहरू पुस्तकालय की प्रशंसा की तथा स्नातक विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने मोबाइल फोन पर इस डिस्कवरी प्लेटफार्म का मोबाइल एप डाउनलोड करें और पुस्तकालय संसाधनों तक पहुंच बनाकर लाभ उठाएं। स्नातकोत्तर शिक्षा अधिष्ठाता, आईडीपी परियोजना के प्रमुख अन्वेषक एवं पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. केडी शर्मा ने सभी का स्वागत किया और पुस्तकालय में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में पुस्तकालय में 3.82 लाख प्रिंट दस्तावेज हैं और डेटाबेस के माध्यम से लगभग 2.75 लाख ई-पुस्तकें, 4,300 से अधिक ई-जर्नल भारतीय और विदेशी जर्नल (सब्सक्राइब्ड और कंसोर्टियम) और 4.30 लाख प्रश्न बैंक डेटाबेस सहित अन्य लेखों का पुस्तकालय उपयोगिताकर्ता लाभ उठा रहे हैं।

# 50 विद्यार्थियों की चिकित्सीय जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। शिविर में जांच करती स्वास्थ्य विभाग की टीम। फोटो : हरिभूमि

जिला नागरिक अस्पताल में हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद व नेशनल हेल्थ मिशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित चिकित्सा जांच शिविर में खंड बरवाला के विद्यार्थियों की जांच की गई। इसमें खंड बरवाला के सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले कक्षा प्री प्राइमरी से 12वीं तक के दिव्यांग विद्यार्थियों की चिकित्सा जांच जिला नागरिक अस्पताल के विशेषज्ञ डॉक्टर्स द्वारा की गई। सहायक परियोजना संयोजक सुधीर कुमार ने बताया कि शिविर में खंड बरवाला के 50 विद्यार्थियों की चिकित्सा जांच की गई। इसमें ईएनटी सर्जन डॉ. विमल जैन, ऑथोर्पेडिक्स डॉ. विष्णु मित्तल, साइकाइट्रिक डॉ. प्रशांत व डॉ. पूनम, साइकोलॉजिस्ट डॉ. शालू, फिजिशियन डॉ. रामवतार के साथ डिप्टी सिविल सर्जन डॉ. विकासपुरी, डॉ. सुभाष खटरेजा शामिल रहे। खंड बरवाला से खंड शिक्षा अधिकारी पीडी वर्मा व आईडी ब्लॉक संसाधन संयोजक मनोज गुप्ता ने शिविर का निरीक्षण किया।

# युवाओं के उत्थान में खेलों का अहम योगदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

■ निगम कर्मचारी के पुत्र को कांस्य पदक प्राप्त होने पर निगमायुक्त ने दी बधाई

हिसार। खिलाड़ी दीपक को सम्मानित करते नगर निगमायुक्त प्रदीप दहिया। फोटो :हरिभूमि

नगर निगमायुक्त प्रदीप दहिया ने कहा है कि युवाओं के उत्थान में खेलों का अहम योगदान है। देश का भविष्य हमारे युवा ही हैं, इसलिए युवाओं को खेलों में अवश्य भाग लेना चाहिए। निगमायुक्त दहिया बुधवार को नगर निगम के कर्मचारी कृष्ण कुमार के पुत्र दीपक कुमार को कांस्य पदक प्राप्त होने पर सम्मानित कर रहे थे। खिलाड़ी दीपक ने हाल ही में चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी में आयोजित ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में 77 किलोग्राम भार वर्ग को ग्रीको रोमन कुश्ती स्पर्धा में कांस्य पदक जीता है। इस समय दीपक हिसार के साई सेंटर में कोच राजेश नांदल, सुनील, सियानंद दहिया, प्रदीप खारिया व कृष्णा पूनिया की देखरेख में कड़ा अभ्यास कर रहे हैं। खिलाड़ी दीपक द्वारा मेडल प्राप्त करके अपने माता-पिता अपने कोच और अपने गुरुजनों का नाम रोशन किया।

उनका सपना अपने देश के लिए ओलंपिक में मेडल लाना है इससे पहले खिलाड़ी दिपक कुमार ने भारतीय कुश्ती संघ द्वारा द्वितीय डब्ल्यूऑफआई ग्रैंड फिक्स जूनियर कुश्ती नेशनल प्रतियोगिता में 72 किलोग्राम भार वर्ग में भाग लेकर ब्रांज मेडल प्राप्त किया जिसका आयोजन बहादुरगढ़ में हुआ। खिलाड़ी दीपक ने जूनियर नेशनल कुश्ती प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल प्राप्त किया था। इससे पहले रांची झारखंड में नेशनल रैंकिंग कुश्ती प्रतियोगिता में ब्रॉंज मेडल प्राप्त किया और हरियाणा में 72 किलो भार वर्ग ग्रीको रोमन कुश्ती प्रतियोगिता में प्रथम गोल्ड मेडल प्राप्त किया था।

महेंद्रगढ़। क्लैट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

# आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में हासिल किया वन रैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

■ आरपीएस के 59 बच्चे क्लैट में क्वालिफाइड

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में कैटेगरी में पहला रैंक प्राप्त कर अपने माता-पिता व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इसके अलावा आरपीएस के जतिन ने दूसरा, समीर यादव ने पांचवां, सिद्धांत ने 31वां, मनीषा ने 35वां रैंक अपनी कैटेगरी में हासिल किया है। रुचि शर्मा ने 97.25 अंकों के साथ एआईआर 185, निधि निर्मल ने 92.75 अंकों के साथ कैटेगरी में 40वां रैंक, जतिन ने 94.25 अंकों के साथ कैटगरी में 43वां रैंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हैं। विद्यालय के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में क्वालिफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है।

इसके अलावा आरपीएस ग्रुप से हिमांशु, समर यादव, दीया मेहरा, सिद्धांत, मनीषा, सच, निधि चौहान, हैप्पी, माही, नंदिनी, दक्ष, जयवीर, युग, यशवीर, तनीषा, नैंसी, हंसिका, रिया यादव, गौरव, भारत, कल्पना यादव, नताशा, रक्षित वर्मा, तानिया, मन्नत, रुचि शर्मा, जतिन, आकांक्षा तंवर, साक्षी, कीया गौतम, दिव्यांजलि, अंबिका, यतुशी चौहान, अखिल यादव, प्रियांशु, यादवेंद्र यादव, तनुश्री, किशिता, अक्षित, वानी, धरिती, पूर्वी, नंदिनी राव, हिमानी राव, कनिष्क, जितेश, दीपेश, कृष्ती ने क्लैट क्वालिफाई किया है। इस उपलब्धि पर आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव ने उन्हें सम्मानित कर बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस ग्रुप के बच्चे हर प्रतियोगी परीक्षाओं में अपनी प्रतिभा दिखाते हुए सफलता का परचम लहरा रहे हैं। बीते दिवस विद्यालय का आठवीं कक्षा छात्र मयंक केबीसी से करोड़पति बनकर लौटा है यह हम सब के लिए गौरव की बात है। सीईओ इंजी मनीष राव ने कहा कि क्लैट की परीक्षा में देशभर से हजारों की संख्या में छात्र-छात्राएं भाग लेते हैं। इस परीक्षा के आधार पर छात्र-छात्राओं की पहली पसंद एनएलएसआईवी बैंगलुरू, एनएलयू दिल्ली, एनएएलएसएओआर हैदराबाद, डब्ल्यूबीएनएलयू वैस्ट बंगाल तथा एनएलयू भोपाल संस्थान होते हैं। राष्ट्रीय स्तर की यह परीक्षा में हर वर्ष नेशनल लॉ यूनिवर्सिटीज द्वारा आयोजित की जाती है। परीक्षा के आधार पर ही बड़े संस्थानों के लिए विद्यार्थियों का चयन किया जाता हैं। इसके बाद चयनित छात्र-छात्राएं ही संबंधित मिलने वाले संस्थानों में कानून की पढ़ाई पढ़ लोगों को न्याय प्रदान करते हैं।

# स्वस्थ पशुधन, मजबूत किसान अभियान के तहत नलवा में फ्री पशु चेकअप कैंप का किया शुभारंभ

■ स्वस्थ पशुधन किसानों की आर्थिक व शारीरिक मजबूती का आधार : वीरेंद्र चौधरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। पशुओं का चैकअप करवाते जजपा नेता वीरेंद्र चौधरी। फोटो :हरिभूमि

जननायक जनता पार्टी के नेता एवं नलवा से प्रत्याशी रहे वीरेंद्र चौधरी ने कहा है कि किसान के लिए अच्छी फसल का होना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी उसके पशुधन का स्वस्थ व मजबूत होना है। स्वस्थ पशुधन से प्राप्त उत्पाद किसान को आर्थिक और शारीरिक दोनों तरह की मजबूती प्रदान करते हैं।

वीरेन्द्र चौधरी बुधवार को नलवा गांव में आयोजित दो दिवसीय फ्री पशु चैकअप कैंप में का शुभारंभ करने उपरांत उपस्थित ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उनकी ओर से नलवा हलका में शुरू किए गए स्वस्थ पशुधन, मजबूत किसान अभियान के तहत पांचवें गांव के रूप में नलवा गांव में दो दिवसीय चैकअप कैंप लगाया गया। निशुल्क पशु स्वास्थ्य जांच शिविर में प्रसिद्ध पशु चिकित्सा विशेषज्ञ कर्नल डॉ. देवेंद्र खुल्लर ने वीएलडीए कृष्ण राणा व अन्य टीम के साथ भैंसों, गायों व बकरियों के स्वास्थ्य की जांच करके आवश्यक दवाइयां दी।

कर्नल खुल्लर ने पशुपालकों को पशुओं को दी जाने वाली फीड व पोषक तत्वों के बारे में भी विस्तार से जानकारी प्रदान की। कैंप के दौरान नलवा राजकीय पशु अस्पताल से वीएलडीए डॉ. निधि, अटेंडेंट ईश्वर सिंह व वीरभान का भी पूर्ण सहयोग रहा। वीरेंद्र चौधरी ने बताया कि दो दिवसीय कैम्प के कल दूसरे दिन डॉ. खुल्लर द्वारा नलवा के पशुपालकों को एक सेमिनार के माध्यम से पशुओं की स्वास्थ्य जांच व प्राथमिक उपचार संबंधी जानकारी प्रदान की जाएगी।

### गुजवि में पोर्टल और विद्वान डेटाबेस पर ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

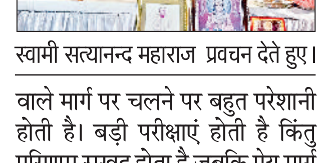
**हिसार।** गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान विभाग तथा आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन सैल के सौजन्य से संकाय सदस्यों व अनुसंधान विद्वानों के लिए भारतीय अनुसंधान सूचना प्रणाली नेटवर्क (आईआरआईएनएस) पोर्टल और विद्वान डेटाबेस पर बुधवार को ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें विश्वविद्यालय के डीन ऑफ कॉलेजिज प्रो. संजीव कुमार मुख्यातिथि रहे जबकि पल्लब प्रधान व अमृता देवी कार्यक्रम के विषय विशेषज्ञ थे। इस अवसर पर आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन सैल के निदेशक प्रो. आशीष अग्रवाल उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन डिप्टी लाइब्रेरियन डॉ. नरेंद्र कुमार चौहान ने किया। मुख्यातिथि प्रो. संजीव कुमार ने कहा कि आईआरआईएनएस पोर्टल व विद्वान डेटाबेस दोनों ही प्लेटफॉर्म इनफ्लिबनेट की प्रमुख गतिविधियां हैं और पूरे भारत में विभिन्न संगठनों में किए जा रहे शोध को एक मंच पर लाने में अद्भुत भूमिका निभा रहे हैं। यह भारतीय अनुसंधान का एक शो केस है। दोनों सूचना एवं पुस्तकालय नेटवर्क के उत्पाद हैं जो भारत सरकार की प्रमुख स्वायत्त संस्था है। वर्तमान युग में, वेब प्लेटफॉर्म ने अकादमिक व अनुसंधान समाजों का रुख बदल दिया है। विस्तृत जानकारी उपलब्ध है लेकिन सही जानकारी निकालना एक बड़ी चुनौती है। इस प्रकार, शैक्षणिक एवं अनुसंधान उद्देश्यों के लिए प्रामाणिक व सही जानकारी प्राप्त करने के लिए वैध प्रक्रिया की पेशकश करने में इनफ्लिबनेट एक अद्भुत भूमिका निभा रहा है।

### शांति निकेतन महाविद्यालय की रीतू ने ताइक्वांडो में जीता सिल्वर मेडल

**हिसार।** कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में आयोजित इंटर कॉलेजियेट ताइक्वांडो टूर्नामेंट में तोशाम रोड, लाडवा स्थित शांति निकेतन महाविद्यालय की बीए फाइनल की छात्रा रीतू ने ताइक्वांडो में शानदार प्रदर्शन करते हुए सिल्वर मेडल प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। छात्रा रीतू का महाविद्यालय पहुंचने पर कॉलेज प्राचार्य, डी.पी.ई. जयपाल सिंह, डी.पी.ई. अत्तर सिंह मलिक, स्टॉफ सदस्यों तथा सभी छात्र-छात्राओं द्वारा जोरदार स्वागत किया गया व उनकी इस शानदार सफलता पर उन्हें बधाई दी।

# कल्याण के लिए श्रेय का मार्ग उत्तम : स्वामी सत्यानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार



स्वामी सत्यानन्द महाराज प्रवचन देते हुए।

अखिल भारतीय सोह्म महामंडल शाखा हिसार के तत्वावधान में देवी भवन के नए प्रांगण में चल रहे पंचदिवसीय संत सम्मेलन के तृतीय दिवस महामंडलेश्वर श्री स्वामी विवेकानंद महाराज के कृपापात्र सोह्म पीठाधीश्वर श्री स्वामी सत्यानन्द महाराज ने कहा कि श्रेय व प्रेय दोनों हर व्यक्ति के पास आते हैं धीर पुरुष कल्याण मार्ग का अनुशरण करता है जबकि अविवेकी अपने योगक्षेम अर्थात पेट भरने के लिए प्रेय मार्ग का अनुशरण करता है। यद्यपि कल्याण वाले मार्ग पर चलने पर बहुत परेशानी होती है। बड़ी परीक्षाएं होती है किंतु परिणाम सुखद होता है जबकि प्रेय मार्ग में प्रारम्भ में सुख होता है परंतु परिणाम उसका दुखद होता है। धीर पुरुष जैसा अनुशरण करने में ही हम सब की भलाई है। हरिश्चन्द्र युधिष्ठिर आदि ने कष्ट बहुत सहे किंतु बाद में सफलता मिली। प्रवचनों की श्रृंखला में श्री स्वामी ज्ञानानंद, स्वामी प्रणवानंद, स्वामी नारायणानंद और अरुणस्वरूप ने भी अपने प्रवचनों से श्रद्धालुओं का मार्गदर्शन किया।

इस अवसर पर राकेश गर्ग, बनारसीदास, प्रीतिपाल, विनोद कुमार, मनोज गर्ग, अमर गोयल, रमेश गोयल, अशोक अग्रवाल इत्यादि श्रद्धालुओं ने सन्त महापुरुषों को माला पहनाकर आशीर्वाद लिया। कार्यक्रम के उपरांत भगवान की आरती की गई व उपस्थित श्रद्धालुओं के बीच प्रसाद वितरण किया गया।

### मेडिकल इलेक्ट्रॉनिक्स ने इलेक्ट्रॉनिक्स टीम को हराया

*हिसार। राजकीय पॉलिटेक्निक में चल रही इंटरब्रांच क्रिकेट लीग में बुधवार को तीन मैच निर्धारित थे। मैच इलेक्ट्रॉनिक्स बनाम मेडिकल इलेक्ट्रॉनिक्स, टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी बनाम टेक्सटाइल प्रोसेसिंग और मैकेनिकल बनाम कंप्यूटर इंजीनियरिंग थे। मेडिकल इलेक्ट्रॉनिक्स ने इलेक्ट्रॉनिक्स को हराकर 108 रनों के लक्ष्य को सफलतापूर्वक बचाया। टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी ने 5 विकेट के नुकसान पर 66 रनों के लक्ष्य का सफलतापूर्वक पीछा करते हुए टेक्सटाइल प्रोसेसिंग को हराया। प्रिंसिपल अशोक कुमार को पूरा यकीन था कि छात्र पूरे जोश के साथ टूनार्मेंट में रुचि दिखा रहे हैं। उन्होंने सभी विजेताओं को बधाई दी और सभी प्रतिभागियों से हार की चिंता न करने का स्वागत किया।*

### एक्सटेंशन न मिलने से 60 हजार बच्चों के नहीं भरे गए बोर्ड परीक्षा फार्म

**हिसार।** प्राइवेट स्कूल संघ ने अस्थाई व परमिशन प्राप्त स्कूलों को इस वर्ष एक्सटेंशन न दिए जाने पर कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। संघ के प्रदेशाध्यक्ष सत्यवान कुंडू ने कहा कि एक्सटेंशन न मिलने के कारण प्रदेश के करीब 1338 स्कूलों में दसवीं व 12वीं कक्षा के करीब 60 हजार बच्चों के बोर्ड परीक्षा फार्म नहीं भर पाए हैं, जबकि सरकारी व स्थाई मान्यता प्राप्त स्कूलों के फार्म भरे जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि इन अस्थाई व परमिशन प्राप्त स्कूलों में नर्सरी से 12वीं कक्षा तक पांच लाख बच्चे शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। इसको लेकर अभिभावक व स्कूल संचालक परेशानी में है। उन्होंने बताया कि इन स्कूलों में 10वीं व 12वीं कक्षाओं में दाखिला लेने वाले बच्चों की भिवानी बोर्ड से परमिशन भी प्राप्त कर ली है। संघ ने प्रदेश के 3200 अस्थाई स्कूलों में से सरकार के घोषणापत्र के वादे के अनुसार एकमुश्त स्थाई मान्यता की बाट देख रहे 1338 स्कूलों को एक्सटेंशन देने की मांग की है।

# नपा चेयरमैन ने डंपिंग प्लांट का बटन दबा किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बरवाला

■ अब बरवाला शहर में दिखाई नहीं देंगे कूड़े के बड़े-बड़े ढेर : रमेश

बरवाला। डंपिंग स्टेशन प्लांट का बटन दबाकर शुभारंभ करते नपा चेयरमैन रमेश बैटरी वाला।

नगरपालिका द्वारा गुराना मार्ग पर दो एकड़ में बनाए गए डंपिंग स्टेशन प्लांट में कूड़ा निस्तारण का कार्य आरंभ कर दिया गया है। प्लांट का शुभारंभ नगरपालिका चेयरमैन रमेश बैटरीवाला ने बटन दबाकर किया। नगरपालिका चेयरमैन रमेश बैटरीवाला ने बताया कि इस डंपिंग स्टेशन प्लांट की 20 लाख रुपये की लागत से चारदीवारी निकलवा दी गई है। नगरपालिका की कुल 50 लाख रुपये की लागत आएगी। ठेकेदार द्वारा 30 लाख रुपये की लागत से डंपिंग स्टेशन प्लांट स्थापित किया गया है।

### शहर में कूड़े के बड़े-बड़े ढेरों से मिलेगी निजात

*इससे पूर्व बरवाला शहर में कूड़े के बड़े-बड़े ढेर लगे रहते थे और नगरपालिका को कूड़ा निस्तारण के लिए अनेक दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। अब नगर पालिका ने इस डंपिंग स्टेशन प्लांट का शुभारंभ करके कूड़ा निस्तारण के लिए हो रही दिक्कतो से निजात दिलवा दी है और अब बरवाला शहर में कूड़े के बड़े-बड़े ढेर दिखाई नहीं देगे।*

### ये रहे मौजूद

इस अवसर पर नगरपालिका वाइस चेयरमेन ताराचंद नलवा, पार्षद राजा मेहता, पार्षद राधेश्याम गूंदली, पार्षद सतबीर सैनी, पार्षद मोहनलाल, पार्षद प्रतिनिधि मास्टर सुरेंद्र नौथावत व पार्षद प्रतिनिधि सुखदेव समेत अनेक पार्षद मौजूद रहे।

## खबर संक्षेप

### शब्दवाणी समारोह एवं अमृतमयी भंडारा 3 को

**सिवानी मंडी।** शहर के सामाजिक एवं धार्मिक संस्था आत्मा सो परमात्मा सतगुरु श्री रामफल जी चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा 3 जनवरी को दसवें विशाल शब्दवाणी समारोह एवं अमृतमयी भंडारे का आयोजन किया जाएगा। ट्रस्ट के प्रधान गणेश अग्रोहिया ने बताया कि आत्मा सो परमात्मा आश्रम में आयोजित समारोह में सुप्रसिद्ध भजन गायक रोशनी खान महम, सुरेश कुमार सोनड़ी, रामनिवास रंगीला सहित कई कलाकार सतगुरु की महिमा का गुणगान करेंगे।

### फ्री किए जाएंगे 15 लोगों के नेत्र ऑपरेशन

**हिसार।** दिव्यांग पुनर्वास एवं स्वास्थ्य केंद्र में 15 दिसंबर को सेवार्थ भाव से शिविर आयोजित किया जाएगा। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष सुरेंद्र कुच्छल, सचिव एडवोकेट राजेश जैन व प्रोजेक्ट हेड रामनिवास अग्रवाल ने बताया कि इस शिविर में 15 जरूरतमंद लोगों की आंखों के सफेद मोतियाबिंद के निशुल्क ऑपरेशन अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा किए जाएंगे।

### सर्कल कबड्डी खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ

**नारनौंद।** गांव हैबतपुर में सर्कल कबड्डी खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। पहले दिन हुए मुकाबलों में गांव पाई व मालवी की टीम के बीच में कांटेदार मुकाबला हुआ जिसमें मालवी की टीम विजेता रही। दूसरा मुकाबला गांव धिराए व बडेसरा के बीच में खेला गया। जिसमें धिराए की टीम विजेता रही। प्रथम व दूसरे स्थान प्राप्त करने वाली टीमों को ट्राफी व नकद इनाम देकर सम्मानित किया जाएगा। बेस्ट रेडर व कैचर को भी स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया जाएगा।

### पुलिस ने साइबर सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

**हिसार।** सेफ सिटी कैंपेन के तहत महिला थाना पुलिस महिलाओं और छात्राओं को साइबर सुरक्षा और महिला सुरक्षा के प्रति जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में आज महिला थाना पुलिस ने बाजारों, पार्कों और स्कूलों में जाकर महिलाओं और छात्राओं को साइबर क्राइम, महिला विरुद्ध अपराध, गुड टच-बेड टच के बारे में जागरूक किया।

### पुलिस ने नंगथला में करवाया वॉलीबॉल मैच

**हिसार।** अग्रोहा थाना पुलिस ने गांव नंगथला में वॉलीबॉल मैच का आयोजन करवाया। इस दौरान पुलिस ने युवाओं को नशे के खिलाफ जागरूक कर नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। अग्रोहा थाना प्रभारी उप निरीक्षक गुरविंदर सिंह सहित पुलिस कर्मियों ने युवाओं के साथ वालीबॉल खेला। थाना प्रभारी उप निरीक्षक गुरविंदर सिंह ने कहा कि युवाओं और खेलों का मेल रहा है। कुछ समय से युवाओं में नशे की प्रवृति बढ़ती जा रही है जो गंभीर विषय है। युवाओं का नशे की गिरफ्त में जाना भविष्य और घर-परिवार को तो तबाह करता है ही साथ ही यह अपराध को भी जन्म देता है।

कोथ कलां व कोथ खुर्द गांव में जनसंवाद कार्यक्रम आयोजित

# योजनाओं का लाभ उठाकर विकसित भारत के संकल्प को करें साकार: सिंधु

अजय ने कहा कि भाजपा सरकार ने हलके में धीमी पड़ी विकास की रफ्तार को अनेक विकास कार्य करवा कर तेज करने का काम किया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

**नारनौंद।** प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के पात्र परिवारों को प्रमाण-पत्र देते मुख्यातिथि अजय सिंधु। फोटो : हरिभूमि

भाजपा नेता अजय सिंधु ने कहा कि केंद्र तथा राज्य सरकार द्वारा लागू की गई तमाम योजनाओं का पात्र व्यक्ति लाभ उठाकर भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प को साकार करने का काम करें। भाजपा नेता अजय सिंधु बुधवार को विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत कोथ कलां तथा कोथ खुर्द गांव में आयोजित जन संवाद कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि विशाल जन समूह को संबोधित कर रहे थे। इससे पूर्व उन्होंने दोनों गांव में विकसित भारत जन संकल्प यात्रा का स्वागत किया। उन्होंने अपने संबोधन में आगे कहा कि नारनौद हलका विकास के मामले में पिछले कई वर्षों से लगातार पिछड़ता जा रहा था लेकिन प्रदेश में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनने के बाद अनेक बड़ी विकास परियोजनाएं पूरी हुई। शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज का निर्माण करवाया तथा कई गांव के अनेक विद्यालयों को अपग्रेड करने का काम किया। यही नहीं लोगों की सुविधा के लिए अनेक विकास कार्य करवाए गए, जिसके परिणाम स्वरूप हलके में धीमी पड़ चुकी विकास की रफ्तार तेज हुई।

भाजपा के जिला उपाध्यक्ष व कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अशोक सैनी ने केंद्र तथा राज्य सरकार द्वारा लागू की गई जन कल्याणकारी योजनाओं की विस्तार से जानकारी देते हुए कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा देश व प्रदेश के विकास में मिल का पत्थर साबित होगी क्योंकि इस यात्रा के दौरान लोगों को न केवल सरकारी योजनाओं की जानकारी दी जा रही है बल्कि योजनाओं के पात्र लोगों को लाभान्वित करने का भी काम किया जा रहा है। इस अवसर पर नारनौंद विधानसभा क्षेत्र के यात्रा संयोजक जयवीर माजरा, सरपंच महासिंह, जिला पार्षद सतबीर संधू, पूर्व सरपंच अमीर सिंधु, सत्यवान संधू, महेंद्र सोनी, सुरेंद्र कुमार वर्मा साहित्य क्षेत्र के अनेक गणमान्य व्यक्ति तथा भाजपा पदाधिकारी उपस्थित रहे।

### विभिन्न विभागों ने लगाई प्रदर्शनी स्टॉल

विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत जन संवाद कार्यक्रमों में विभिन्न विभागों द्वारा प्रदर्शनी स्टॉल लगाकर लोगों को सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई और मौके पर ही अनेक योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ भी प्रदान किया गया। मुख्यातिथि अजय सिंधु ने प्रदर्शनी स्टॉलों का अवलोकन निरीक्षण किया और अधिकारियों को तमाम जन कल्याणकारी योजनाओं के पात्र लोगों को लाभान्वित करने के निर्देश दिए। उन्होंने विकसित भारत जन संवाद यात्रा के तहत विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। उन्होंने 60 वर्ष आयु पूरी कर चुके पात्र बुजुर्गों कि बुढ़ापा पेंशन मौके पर ही बनवाकर उन्हें वृद्धावस्था सम्मान भत्ता पेंशन कार्ड भी वितरित किए। जनसंपर्क की भाषा विभाग की ओर से वर्ष 2024 के कैलेंडर उपलब्ध करवाए गए।

## उल्टा चश्मा

### जनप्रतिनिधियों ने बनाई अभियान से दूरी

नगर निगम प्रशासन की ओर से शहर में दो दिनों के लिए बेसहारा पशुओं को पकड़ने के लिए महाअभियान चलाया गया। अभियान चलाने से पहले निगम अधिकारियों ने बैठक कर जनप्रतिनिधियों से सहयोग की अपील की थी। जब सहयोग की बारी आई तो जनप्रतिनिधियों ने पशु पकड़ो अभियान से दूरी बना ली। मेयर को छोड़कर तकरीबन सभी जनप्रतिनिधि खुद को अन्य किसी कार्य में व्यस्त बताकर अभियान से गायब रहे।

### चुनाव परिणामों से बदली हिसार की फिजां

तीन राज्यों के परिणामों ने हिसार की आबोहवा में काफी बदलाव ला दिया था। जो नेता भाजपा में रहकर पार्टी को अलविदा कहने की तैयारी में थे, उन्होंने मौके की नजाकत को समझते हुए कदम आगे बढ़ाने की बजाय उल्टे खींच लिए है। अब वे भाजपा की कोसने की बजाय उसके कसीदें पढ़ने में लगे हैं।

### जब वरिष्ठ अधिकारी का चढ़ा पारा

प्रशासनिक अधिकारी जिले की एक तहसील से जुड़े अधिकारी के टाल-मटोल रवैए से काफी खफा चल रहे हैं। वरिष्ठ अधिकारी ने तहसील अधिकारी से तहसील से जुड़ी फाइलों के संबंध में डेटा मांगा था, लेकिन संबंधित अधिकारी ने इसे गंभीरता से नहीं लिया। वरिष्ठ अधिकारी ने तुरंत फोन मिलाया और चेतावनी दी कि अगर मांगी गई सूचना में इस बार देरी की तो कार्रवाई के लिए तैयार रहे। इस पर तहसील अधिकारी बचाव में मुद्रा में आए और तहसील कर्मियों के सहयोग नहीं का दुखड़ा सुनाया। इस पर वरिष्ठ अधिकारी ने तहसील अधिकारी को शिक्षा देते हुए कहा कि अगर कर्मचारी सहयोग नहीं करते है तो भी जिम्मेवारी आपकी ही है। सहयोग नहीं करने की बात कहकर आप अपनी जिम्मेवारी से पीछा नहीं छुड़वा सकते।

### कांग्रेस में फिर छाई मायूसी

तीन राज्यों में कांग्रेस को मिली हार का असर पिछले दिनों पार्टी के हिसार लोकसभा प्रभारी कांतिलाल बाबरिया द्वारा हिसार तथा नलवा विधानसभा क्षेत्र की ली गई बैठकों में साफ देखने को मिला। कार्यकर्ता पार्टी संगठन खड़ा नहीं होने तथा गुटबाजी से काफी नाराज दिखे। कार्यकर्ताओं को प्रभारी के सामने यह तक कहना पड़ा कि अगर अभी भी सबक नहीं लिया तो जो हाल पार्टी का तीन राज्यों में हुआ, वही हाल हरियाणा में भी होना तय है।

### बिना बजट नए कार्यों को हरी झंडी

शहर की छोटी सरकार का कार्यकाल पूरा होने में एक महीने से भी कम का समय बचा है, लेकिन छोटी सरकार के जनप्रतिनिधि नगर में अधिक से अधिक विकास कार्यों और नए प्रोजेक्टों को हरी झंडी दिखाने में लगे हैं। इस रफ्तार को देखते अधिकारियों को जनप्रतिनिधियों सरकार के निर्देश का हवाला देते हुए बताना पड़ा कि आमदनी के अनुसार ही विकास कार्यों पर खर्च किया जा सकता है। हालत यह है कि जिन कार्यों को पहले मंजूरी मिल चुकी है, उनके लिए भी बजट नहीं है।

## सीआरएम स्कीम के तहत मशीनों के भौतिक सत्यापन का शेड्यूल जारी

**हिसार।** कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा फसल अवशेष प्रबंधन (सीआरएम) योजना के अंतर्गत अनुदान पर उपलब्ध कराए गए विभिन्न कृषि यंत्रों/मशीनों का भौतिक सत्यापन का शेड्यूल जारी कर दिया है। सत्यापन जिला स्तरीय कार्यकारी कमेटी द्वारा गठित कमेटी द्वारा ब्लॉक स्तर पर किया जाएगा। सहायक कृषि अभियंता गोपी राम सांगवान ने बताया कि भौतिक सत्यापन कमेटी में एसीयूटी अर्पित सांगल, संबंधित उपमंडल कृषि अधिकारी, प्रतिनिधि सहायक कृषि अभियंता तथा जीएसटी इंसपेक्टर शामिल हैं। उन्होंने बताया कि 15 दिसंबर को ब्लॉक हिसार प्रथम व द्वितीय का अनाज मंडी हिसार में, 18 दिसंबर को ब्लॉक आदमपुर का कॉटन मंडी आदमपुर तथा ब्लॉक अग्रोहा का अनाज मंडी अग्रोहा, 19 दिसंबर को नारनौंद ब्लॉक का अनाज मंडी नारनौंद, 20 दिसंबर को बरवाला ब्लॉक का अनाज मंडी बरवाला, 21 दिसंबर को ब्लॉक हांसी-प्रथम तथा 22 दिसंबर को ब्लॉक हांसी-द्वितीय का अनाज मंडी हांसी तथा 26 व 27 दिसंबर को ब्लॉक उकलाना का अनाज मंडी उकलाना में सुबह 10 बजे से सायं 4 बजे तक किया जाएगा।

## मनरेगा मजदूर मांगों को लेकर कल करेंगे धरना-प्रदर्शन

**नारनौंद।** अखिल भारतीय मनरेगा सहयोग मंच के आह्वान पर लोहारी राघो गांव की साइट पर मनरेगा मजदूरों की बैठक हुई जिसमें फैसला लिया की 15 दिसंबर को नारनौंद ब्लॉक पर धरना-प्रदर्शन करके मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन भेजा जाएगा। बैठक की अध्यक्षता हुकमचंद ने की। बैठक को राज्य अध्यक्ष राम अवतार सुलचानी ने संबोधित करते हुए कहा सभी तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। धरने को संबोधित करने के लिए मुख्य वक्ता सरपंच एसोसिएशन के राज्य अध्यक्ष रणवीर सिंह होंगे और भी राज्य स्तरीय नेता शामिल होंगे। सुलचानी ने कहा कि पिछले लम्बे समय से हरियाणा सरकार मनरेगा मजदूर, मेट, रोजगार सहायक, बीएफटी, अकाउंटेंट, एबीपीओ सहित तमाम की मांगों को अनसुना कर रही है। उन्होंने कहा कि मनरेगा सहयोग मंच चुप नहीं बैठेंगे। आने वाले समय में सरकार को इसके गंभीर परिणाम भुगतने होंगे। हरियाणा सरकार 23 लाख लोगों को अनदेखा कर रही है। पूरे हरियाणा में आंदोलन तेज किया जाएगा। बैठक में अखिल भारतीय मनरेगा सहयोग मंच के ब्लॉक उपाध्यक्ष प्रताप सिंह लोहारी, बलवान सिंह, प्रताप सिंह, हुकमचंद सावित्री, कमला, जंतर, धर्मपाल, मनीषा, जोगेंद्र कुमार, कमला, ज्ञानों, बिमला, नर्मदा, मीनू आदि विशेष तौर पर मौजूद थे।

## नेशनल इंटर डिस्ट्रिक्ट एथलैटिक मीट के लिए जिला चैम्पियनशिप 17 को

**हिसार।** लड़के और लड़कियों के वर्ग की जिला स्तरीय नैशनल इंटर डिस्ट्रिक्ट एथलैटिक मीट का आयोजन 17 दिसम्बर को महाबीर स्टेडियम में किया जाएगा। इसमें करीब 250 एथलीट्स के भाग लेने की संभावना है। एथलैटिक हिसार के महासचिव मनोज कड़वासरा व वरिष्ठ सह सचिव राजू कनोह ने आज बताया कि एथलैटिक हिसार के तत्वावधान में होने वाली लड़के और लड़कियों की एक दिवसीय यह प्रतियोगिता अंडर-14 और अंडर-16 वर्ष आयु वर्ग में करवाई जाएगी। उन्होंने बताया कि इसमें अंडर-14 वर्ष में 60 मीटर, 600 मीटर, लंबी कूद, ऊंची कूद, बैक थ्रो और किड्ज जैवलिन और अंडर-16 वर्ष में 60 मीटर, 600 मीटर, 80 मीटर हर्डल, लम्बी कूद, ऊंची कूद, जैवलिन थ्रो और पेंटाथलॉन इवेंट्स होंगे। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि विजेता खिलाड़ियों को प्रदर्शन के आधार पर सीधे नेशनल खेलने का मौका मिलेगा।

**हांसी।** हुडा सेक्टर -6 में आयोजित हर घर ध्यान कार्यक्रम में भाग लेती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

## हुडा सेक्टर में किया हर घर ध्यान कार्यक्रम का आयोजन

**हांसी।** आर्ट ऑफ लिविंग हांसी की टीम अपने हर घर ध्यान अभियान को आगे बढ़ाते हुए बुधवार सुबह हुडा सेक्टर 6 में सरोज जैन के योगासन व ध्यान कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का संचालन आर्ट ऑफ लिविंग की सीनियर फैकल्टी वीना गोयल व श्वेता जैन ने बताया कि कार्यक्रम का मूल गान, ज्ञान और ध्यान को रखा गया है। जिसमें हवन के पश्चात सभी को ध्यान करवाया गया और उसके बाद ज्ञान चर्चा करके ध्यान क्या है और इससे हमारे मन पर क्या प्रभाव पड़ता है के बारे में बताया गया। भजनों के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। इसके बाद लोगों ने अपने अनुभव बांटते हुए कहा की उन्हें बहुत ही अलग आराम व शांति का अनुभव हो रहा है। इस अवसर पर सरोज जैन,भावना बंसल, शीला, सरोज गोयल, कविता छाबड़ा, ज्योति छाबड़ा, रेखा गर्ग, पूनम सिंगला, ऊषा गर्ग, मालती जैन सहित अन्य कई महिलाएं उपस्थित थीं।

## जिला स्तरीय किसान क्लब की मासिक बैठक आयोजित

**हिसार।** उप कृषि निदेशक डॉ राजबीर सिंह की अध्यक्षता में जिला स्तरीय किसान क्लब की मासिक बैठक आयोजित की गई। बैठक में डॉ राजबीर सिंह ने उपस्थित किसान क्लब के सदस्यों से कहा कि वे अपने-अपने क्षेत्र में किसानों को मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पोर्टल पर पंजीकरण करवाने के लिए जागरूक करें ताकि किसान सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं का लाभ उठा सकें। पोर्टल पर पंजीकृत किसानों को ही योजनाओं का लाभ दिया जाता है। इस मौके पर सहायक कृषि अभियंता गोपीराम सांगवान, कृषि विभाग से सहायक पौधा संरक्षण अधिकारी डॉ अरुण यादव, सहायक सांख्यिकी अधिकारी के प्रतिनिधि सहित संबंधित विभागों के अधिकारी एवं किसान उपस्थित रहे।

**हांसी।** जगदीश देवड़ा को उप-मुख्यमंत्री बनाए जाने पर लड्डू बांटकर खुशी का इजहार करते अशोक ढालिया, अशोक कनौजिया व अन्य। फोटो : हरिभूमि

## जगदीश देवड़ा को एमपी का उप-मुख्यमंत्री बनाने पर बांटे लड्डू

**हांसी।** जीनगर समाज हांसी व भाजपा के कार्यकर्ताओं ने जगदीश देवड़ा को मध्य प्रदेश का उप-मुख्यमंत्री बनाए जाने पर अमर मार्केट में भाजपा प्रधान अशोक ढालिया के नेतृत्व में लड्डू बांटकर खुशी की अभिव्यक्ति की। कार्यकर्ताओं व जीनगर समाज को सम्बोधित करते हुए भाजपा प्रधान एवं जीनगर समाज के राष्ट्रीय प्रचार सचिव अशोक ढालिया ने कहा कि जगदीश देवड़ा जीनगर समाज से आते है वह मध्य प्रदेश में इतने लोकप्रिय है कि लगातार सातवीं बार विधायक चुने गए है। इस अवसर पर भाजपा के पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेश कार्यकारिणी के सदस्य अशोक कनौजिया, जीनगर समाज हांसी के प्रधान ज्ञानी राम डाबी, दया राम गेहलोत, आशा राम डाबी, बाबू लाल चौहान, चम्पा राम डाबी, मीडिया प्रभारी राजू चायल, उप-प्रधान श्याम डाबी, सूरजभान ढालिया, बनवारी डाबी, विनोद सपड़ा, शीतल सिंगला, ओ.पी. बागोरिया, सोनू जोया, महेन्द्र चौहान, पूर्व प्रधान राजू डाबी, सीता राम चायल, मदन जाटव आदि उपस्थित थे।

## हांसी का चित्रकार सोनी अयोध्या श्री राम मन्दिर में बनाएगा चित्र

**हांसी।** अयोध्या कला संस्कृति महाकुंभ द्वारा अयोध्या में 20 से 24 दिसम्बर तक स्वदेश संस्थान भारत सागर कला भवन द्वारा

चित्रकारी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा, इस चित्रकारी महाकुंभ में राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय स्तर के कलाकारों और समाज सेवक भाग लेंगे। इस महाकुंभ में चित्रकार, मुर्तिकार, लोककला, मेंहदी, वास्तुकला, वर्कशॉप व अन्य प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। इस महाकुंभ प्रतियोगिता में हांसी के चित्रकार अभिमन्यु सोनी हरियाणा की तरफ से भाग लेकर से श्री राम मन्दिर के लिए चित्र बनाएंगे। चित्रकार अभिमन्यु ने बताया कि स्वदेश संस्थान भारत सागर कला भवन द्वारा सरयू नदी के तट पर बड़ी-बड़ी दीवारों पर रामायण विषय पर आधारित सुंदर चित्र बनाए जाएंगे। अभिमन्यु सोनी ने बताया कि अयोध्या श्री राम मन्दिर में श्री राम मंदिर में चित्र बनाने का अवसर मिलने पर उसे सुखद अहसास और गर्व की अनुभूति हो रही है।

**हिसार।** विजेताओं को सम्मानित करती जिला समन्वयक अधिकारी सुनीता पुनिया व अन्य। फोटो : हरिभूमि

## गीता जयंती महोत्सव को लेकर विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित

**हिसार।** जिला मुख्यालय पर गीता जयंती महोत्सव के आयोजन को लेकर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गंगवा में बुधवार को जिला स्तरीय गीता जयंती महोत्सव के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप सिहाग ने दीप प्रज्ज्वलन कर किया। जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप सिहाग ने बताया कि प्रतियोगिताओं में कक्षा 6 से 12 के लिए गीताश्लोकोच्चारण, गीतासंवाद, गीता भाषण, गीता पेंटिंग, गीता निबंध लेखन तथा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। उन्होंने बताया कि विद्यालय तथा खंड स्तर पर प्रतियोगिताएं आयोजित की जा चुकी हैं। इन सभी प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे तथा जिला स्तरीय पर स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी 20 से 24 दिसंबर तक राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। जिला समन्वयक अधिकारी सुनीता पुनिया ने विजेता खिलाड़ियों को प्रमाण-पत्र तथा गीता ग्रंथ की प्रति देकर सम्मानित किया गया।

निष्पक्ष जांच व निष्ठा पूर्वक ड्यूटी करने वालों को एसपी ने किया सम्मानित

# सर्वश्रेष्ठ पुलिस अधिकारी व पुलिस कर्मचारियों को मिला सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने बुधवार को अपने कार्यालय में अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक हिसार मंडल हिसार श्रीकांत जाधव के निर्देश पर शुरू किए गए सर्वश्रेष्ठ इनाम योजना के तहत सर्वश्रेष्ठ राजपत्रित अधिकारी व निरीक्षक व सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी व अनुसंधानकर्ता व सर्वश्रेष्ठ यातायात कर्मचारी का चयन करके सम्मानित किया है। पुलिस अधीक्षक ने अधिकारियों व कर्मचारियों के कार्य का अवलोकन करने के बाद अधिकारियों व कर्मचारियों को चयनित करके प्रशस्ति प्रमाण पत्र प्रदान किया। पुलिस अधीक्षक ने सर्वश्रेष्ठ राजपत्रित अधिकारी सर्वश्रेष्ठ राजपत्रित अधिकारी उप पुलिस अधीक्षक धीरज कुमार को जघन्य अपराधों के अभियोग व संपत्ति विरुद्ध अपराधों के अभियोगों को सत्यापित किया व आने वाली शिकायतों का समय पर निपटारा किए जाने पर सम्मानित किया गया। उप निरीक्षक नरेश कुमार थाना बास सर्वश्रेष्ठ अनुसंधानकर्ता व मुख्य सिपाही राजकुमार थाना शहर हांसी ने शिकायतों व अभियोगों का समय पर निपटारा करके सहरानीय कार्य करने, इसी प्रकार सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी सहायक उप निरीक्षक राजेश कुमार बतौर सुरक्षा प्रभारी हांसी ने गुप्त सुचनाएं एकत्रित करके कानून व्यवस्था बनाऐ रखने में अहम भूमिका निभाते हुए सराहनीय कार्य करने पर सम्मानित किया गया। वहीं उप निरीक्षक मनोज कुमार व सिपाही जगदीश चन्द्र ने ईमानदारी, मेहनत व लग्न से यातायात व्यवस्था को कन्ट्रोल करने में अहम भूमिका निभाने और उनका टर्न आउट अच्छा पाया गया तथा पीआरओ कार्यालय में तैनात सिपाही छाजूराम ने बतौर फोटोग्राफर सहरानीय कार्य करने पर प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

**हांसी।** उत्कृष्ट कार्य करने वाले पुलिस अधिकारी व कर्मचारियों को सम्मानित करते पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद। फोटो : हरिभूमि

## ऑनलाइन कस्टमर केयर नंबर सर्च करते समय बरतें सावधानी : एसपी

■ साइबर क्रिमिनलों से खुद को बचाने के लिए जागरूक होना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने कहा है कि आज डिजिटल दुनिया में कंप्यूटर व मोबाइल के प्रयोग से जहां कार्य करनें में तीव्रता आई है। और जहां घर बैठे कार्य करने की सुविधाएं मिली है लेकिन इसके साथ कुछ साइबर क्रिमिनल इसका फायदा उठाकर आम जनता के साथ साइबर क्राइम को अंजाम देकर उनके साथ धोखाधड़ी करते है। इस प्रकार के साइबर क्रिमिनलों से खुद को बचाने के लिए जागरूकता ही आपको आपके साथ होने वाली धोखाधड़ी से बचा सकती है। इसलिए साइबर धोखाधडी से बचनें के लिए खुद को जागरूक रखें तथा इस बारे में अपने आस-पास के पड़ोसियों को भी जागरूक करें। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि साइबर क्रिमिनल आपको झांसे में लेकर आप से आपके फायदे की बातें करते हैं जिससे आप उनकी बातों में आकर उनके साथ अपनी निजी जानकारी व ओटीपी शेयर करते है और इसी बात का फायदा उठाकर साइबर ठग आपके साथ धोखाधड़ी करते हैं।

एसपी ने कहा कि साइबर क्रिमिनल अलग तरीके अपनाकर लोगों के साथ धोखाधड़ी करते है। ऐसे ही आप जब किसी भी संस्था या कंपनी का कस्टमर केयर नम्बर सीधा गुगल पर जाकर सर्च करते है और वहां मौजूद मोबाइल नंबर पर आप कॉल करते है जो किसी साइबर क्रिमिनल का नंबर हो सकता है और वह आपके साथ आपके फायदे के लिए बात करेंगे और आपकी सहायता के लिए आपको भरोसा भी दिलवाएंगे। एसपी मकसूद अहमद ने बताया कि इसके लिए आप सीधा गुगल पर सर्च न करें, बल्कि कंपनी या संस्था की वेबसाइट पर जाकर ही फोन नम्बर प्राप्त कर उनसे बातचीत करें।