हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जनवरी 2024

तापमान
अधिकतम 12.0 डिग्री
न्यूनतम 7.4 डिग्री

11 महिला थाना परिसर में किया रोटी बैंक का उद्घाटन

12 हकृवि किसानों व आमजन के लाभ के लिए कर रहा उच्चस्तरीय शोध : डिप्टी स्पीकर

खबर संक्षेप

रेल की चपेट में आने से बुजुर्ग महिला की मौत

बरवाला। नया गांव की ढाणी के पास बुधवार की सुबह रेल की चपेट में आने से एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई है। एसएचओ हरपाल सिंह ने बताया कि नया गांव ढाणी निवासी लगभग 70 वर्षीय बुजुर्ग महिला पतासो देवी रोजाना की भांति बुधवार प्रातः शौच करने के लिए रेलवे लाइनों के समीप गई तो वो वहां पर रेल की चपेट में आ गई जिससे उस बुजुर्ग महिला पतासो देवी की मौत हो गई।

अवैध शराब के साथ एक युवक गिरफ्तार

नारनौंद। अवैध शराब बेचने के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पुलिस की स्पेशल स्टाफ टीम ने एक युवक को 26 बोतल अवैध देशी शराब व 8 बोतल अंग्रेजी शराब बेचते हुए गिरफ्तार करके थाना बास में मामला दर्ज करके कानूनी कार्रवाई की गई। गिरफ्तार किए गए आरोपित युवक की पहचान संदीप निवासी फरमाणा जिला रोहतक के रुप मे हुई। आरोपित युवक को न्यायालय मे पेश करके जेल भेज दिया है।

अवैध पिस्तोल सहित एक गिरफ्तार

हिसार। अवैध हथियार रखने वालों पर कार्रवाई करते हुए पुलिस की स्पेशल स्टाफ टीम ने नई ऑटो मार्केट से एक व्यक्ति को अवैध पिस्तोल सहित काबू किया है। एएसआई संदीप ने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त के दौरान नई ऑटो मार्केट क्षेत्र से शिव कॉलोनी निवासी सुरजीत उर्फ सत्तू को गिरफ्तार करके तलाशी ली तो उससे 315 बोर का अवैध पिस्तोल बरामद हुआ। पुलिस ने पिस्तोल कब्जे में लेकर उस पर केस दर्ज कर लिया है।

उद्घोषित आरोपी पुलिस के हत्थे चढ़ा

हांसी। नारनौद पुलिस ने एक उद्घोषित आरोपित को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार की गई आरोपित की पहचान पेटवाड़ निवासी अंजू के रुप मे हुई। गिरफ्तार आरोपिया अंजू को अदालत ने चेक बाउंस मामले में उद्घोषित आरोपित करार दिया हुआ था।

अवैध शराब की 24 बोतल के साथ एक गिरफ्तार

हांसी। अवैध शराब बेचने वालों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत हांसी पुलिस की वाहन चोरी निरोधक टीम ने एक व्यक्ति को 24 बोतल अवैध देशी शराब के साथ गिरफ्तार करके थाना सदर हांसी में अभियोग अंकित किया गया। आरोपी की पहचान ढाणी छत्तरपुर हांसी दीपक के रुप में हुई।

आठ बोतल अवैध शराब सहित आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अवैध शराब बेचने वालों पर कार्रवाई करते हुए बरवाला चौकी पुलिस ने बनभौरी मोड़ से एक व्यक्ति को काबू करके आठ बोतल अवैध शराब बरामद की है। एएसआई उपेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त के दौरान बनभौरी मोड़, बरवाला पर किरयाना की दुकान के सामने से बरबवाला के वार्ड दो निवासी राजकुमार को गत्ता पेटी सहित काबू किया।

नकदी चुराने के मामले में दो आरोपी पकड़े

हिसार। पड़ाव चौकी पुलिस ने विकास नगर स्थित गोदाम से नकदी चोरी के मामले में दो इसी क्षेत्र के दादी और विशाल को गिरफ्तार किया है। मुख्य सिपाही सोमपाल ने बताया कि सेक्टर 14 निवासी हेमंत ने उसके विकास नगर स्थित गोदाम से रुपए चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। 8 सितंबर को किसी ने उसके विकास नगर स्थित गोदाम के अंदर रखे दराज का ताला तोड़कर 85 हजार रुपये चुरा लिए।

टीम ने की जांच पड़ताल, शराब ठेकेदार हो गया फरार

एनआईए ने गोगामेड़ी हत्याकांड में मारे जिले में तीन स्थानों पर छापे

गोगामेड़ी हत्याकांड की जांच कर रही एनआईए टीम सुबह सातरोड़ कलां गांव में उधम सिंह के घर पहुंची। परिवार के सदस्यों से तीन घंटे पूछताछ के बाद टीम वहां से चली गई।

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार/बरवाला

राजस्थान में करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी हत्याकांड में जांच के चलते एनआईए की टीम ने जिले में तीन स्थानों पर छापेमारी की। टीम ने जिले के गांव सातरोड़, दाहिमा व बरवाला में छापे मारे और साक्ष्य जुटाए। एनआईए की टीमों ने बुधवार सुबह ये छापे मारे। करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी हत्याकांड में टीम ने सातरोड़ कलां, दाहिमा व बरवाला शहर में एक साथ छापे मारे। बताया जा रहा है कि इसमें एनआईए टीम ने तीन घंटे तक जांच पड़ताल करते हुए लोगों से पूछताछ की।

हिसार। सातरोड में आरोपित उद्यम सिंह का मकान। फोटो : हरिभूमि

जानकारी के अनुसार दाहिमा गांव के अर्जुन यादव से पूछताछ के बाद टीम ने उसका मोबाइल फोन व कुछ अन्य सामान कब्जे में लिया है। इस बीच एक शराब ठेकेदार फरार हो गया। बताया जा रहा है कि गोगामेड़ी हत्याकांड की जांच कर रही एनआईए टीम सुबह सातरोड़ कलां गांव में उधम सिंह के घर पहुंची।

इस दौरान परिवार के सदस्य मौजूद थे। लगभग तीन घंटे पूछताछ के बाद टीम वहां से चली गई। मामले के अनुसार उधम सिंह का नाम गोगामेड़ी हत्याकांड के आरोपितों को शरण देने में आया था और उद्यम सिंह हिसार से उनको चंडीगढ़ लेकर गया था।

दाहिमा गांव में सुबह अर्जुन यादव के घर छापा मारा

एनआईए की टीम ने दाहिमा गांव में सुबह अर्जुन यादव के घर छापा मारा। अर्जुन यादव खेतीबाड़ी करता है। टीम पूछताछ के बाद वहां से चली गई। इस दौरान टीम उसका मोबाइल व अन्य उपकरण अपने साथ ले गई। बताया गया है कि बरवाला में अग्रोहा रोड पर एनआईए की चार सदस्यीय टीम ने शराब ठेकेदार दिनेश के घर भी सुबह सात बजे छापा मारा। छापे की भनक लगते ही ठेकेदार दिनेश घर से भाग निकला। इस दौरान टीम ने घर में जांच पड़ताल की। ठेकेदार दिनेश भी सातरोड कलां का रहने वाला है।

हिसार। प्रदर्शन करते बीमा अधिकारी व कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

मांगों को लेकर बीमा कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

- दस जनवरी को करेंगे एक घंटे की हड़ताल

भारतीय जीवन बीमा निगम अर्बन स्टेट स्थित दोनों कार्यालयों के कर्मचारियो एवं अधिकारियों ने अपनी मांगों को लेकर भोजनावकाश के दौरान कार्यालय परिसर के समक्ष जोरदार नारेबाजी करते हुए प्रदर्शन किया। आज देशभर के कार्यालयों मे प्रदर्शन का आह्वान प्रथम श्रेणी अधिकारी, विकास अधिकारी एवं कर्मचारियों की संयुक्त इकाई की ओर से किया गया था। प्रदर्शनकारी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संबोधित करते हुए रोहतक मंडल के प्रधान त्रिलोक बंसल एवं विकास अधिकारी यूनियन रोहतक मंडल सचिव संजीव गुप्ता ने कहा कि एलआईसी में प्रत्येक श्रेणी मे नई भर्तियां तुरंत प्रभाव की मांग की। अगस्त 2022 से देय वेतन वृद्धि पर बातचीत करने, सहमति अनुसार एनपीएस पर सरकार का हिस्सेदारी 10 प्रतिशत से 14 प्रतिशत करने आदि मांगों को लेकर देशभर मे संयुक्त रूप से यह प्रदर्शन किया जा रहा है। उन्होंने चेताते हुए कहा कि अगर सरकार व एलआईसी मैनेजमैंट उनकी इन मांगों पर गौर नहीं करती है तो 10 जनवरी को एक घंटे की सांकेतिक हड़ताल की जाएगी।

प्रदर्शन में कर्मचारी यूनियन के प्रधान त्रिलोक बंसल, विकास अधिकारी यूनियन के सचिव संजीव गुप्ता, सुरेन्द्र पुनिया, कृष्ण कुमार, नक्षत्र सिंह, विकेन्द्र मलिक, नीरज मनचंदा, गीता, बीआर जांगड़ा, स्नेह ध्वन, रणजीत कौर, कमलेश पूनिया, अंजू कपूर, उषा ग्रोवर, रंजना, सपना, पूजा, रीतू, राखी सहित बड़ी संख्या प्रदर्शनकारी मौजूद रहे।

संयुक्त किसान मोर्चा ने लगाया पक्का मोर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

सयुंक्त किसान मोर्चा की आम सभा जिला प्रधान शमशेर सिंह नम्बरदार की अध्यक्षता में हुई एवं संचालन हर्षदीप सिंह गिल ने किया। बैठक में सर्वसम्मति से फैसला लिया कि सरकार व जिला प्रशासन किसानों की समस्याओं का कोई समाधान नहीं कर रहे जिसमें मुख्य रूप से 72 गांवों का बकाया मुआवजा, नरमा कपास समर्थन मूल्य पर खरीद, 2020-21 व 22 का बकाया मुआवजा व 2022-23 का बीमा क्लेम व मुआवजा, आवारा पशुओं पर रोक, नकली खाद बीज व दवाइयां पर रोक लगे, इसको लेकर आज से संयुक्त किसान मोर्चा ने पक्का मोर्चा लघु सचिवालय पर 24 घंटे अनिश्चितकालीन धरना शुरू कर दिया है।

धरने पर रणवीर सिंह मलिक प्रधान, सोमबीर पिलानिया, सूबेसिंह बूरा, अनिल बैंदा, दशरथ मलिक, सतबीर रोहिल, राजीव मलिक, कपूर सिंह बडाला, कृष्ण पाली, कुलदीप खरड़, गोलू डाटा, मांगेराम भाकर आदि ने धरने में भाग लिया। तहसील प्रधान सूबेसिंह बूरा ने बताया कि जब तक मांगों का समाधान नहीं होगा, धरना निरंतर जारी रहेगा।

हिसार। लघु सचिवालय के बाहर अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे किसान नेता। फोटो : हरिभूमि

पटवारी व कानूनगो ने किया काम का बहिष्कार

- मांगों को लेकर जिलेभर के पटवारी व कानूनगो ने लघु सचिवालय के सामने दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

दि रेवेन्यू पटवारी एवं कानूनगो एसोसिएशन की जिला इकाई के आह्वान पर कर्मचारियों ने बुधवार को सांकेतिक कार्य बहिष्कार करते हुए जिला मुख्यालय पर धरना देकर प्रदर्शन किया गया। एसोसिएशन तीन दिन तक हड़ताल पर है। इसके चलते पटवार भवन में पटवारियों से जुड़े कार्य प्रभावित हुए और लोगों को परेशानी उठानी पड़ी।

धरना की अध्यक्षता जिला प्रधान आजाद सिंह ने की तथा संचालन जिला सचिव विकेश कुमार ने किया। जिला सचिव विकेश कुमार ने बताया कि यह धरना पांच जनवरी तक दिया जाएगा। धरना में जिला के समस्त पटवारी व कानूनगो ने भाग लिया। जिला के अनेक किसान संगठनों व कर्मचारी संगठनों ने धरना को अपना समर्थन दिया। पटवारी व कानूनगो की मांगें पिछले काफी समय से लंबित हैं, जिसमें मुख्यमंत्री की घोषणा अनुसार जनवरी 2016 से 32100 रुपये वेतनमान लागू किया जाए, प्रदेश में पटवारियों के रिक्त पड़े पदों को स्थाई भर्ती से भरा जाए, पुरानी पेंशन स्कीम लागू की जाए, जब तक नई भर्तियां नहीं होती तब तक जिस पटवारी को अतिरिक्त चार्ज दिया गया है उसे अन्य राज्यों की तर्ज पर वेतन व भत्ते दिए जाएं आदि मांगों प्रमुख हैं। यदि मांगों को जल्द लागू नहीं किया गया तो संगठन कड़ा निर्णय लेने को मजबूर होगा, जिसकी पूर्ण जिम्मेवारी राज्य सरकार की होगी। किसान नेता दिलबाग सिंह हुड्डा व शमशेर सिंह नम्बरदार, सर्व कर्मचारी संघ के पूर्व नेता सुरेंद्र मान ने संबोधित किया।

हिसार। मांगों को लेकर जिला मुख्यालय पर धरना देते पटवारी व कानूनगो तथा तहसील में खाली पड़ा कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

बिजली कर्मचारियों ने लगाए काले बिल्ले, दिया धरना

- बिजली मंत्री पर वादाखिलाफी करने का आरोप

हिसार। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर्ज यूनियन ने बिजली मंत्री पर वादाखिलाफी करने का आरोप लगाते हुए कार्यकारी अभियंता (ऑप्रेशन) डिवीजन नंबर 1 के सुशीला भवन के पास स्थित कार्यालय पर काले बिल्ले लगाकर यूनिट स्तरीय धरना दिया और कार्यकारी अभियंता को बिजली मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। धरना की अध्यक्षता यूनिट प्रधान सुरेश रोहिल्ला ने की तथा संचालन यूनिट सचिव अशोक सैनी ने किया।

धरना को संबोधित करते हुए यूनियन के राज्य उप प्रधान सूबे सिंह कादयान, सचिव दलीप सोनी व सर्कल सचिव दिलबाग जांगड़ा ने बताया कि प्रदेश के बिजली मंत्री के सिरसा स्थित कैम्प कार्यालय पर चले महापड़ाव आंदोलन के दबाव में जिन मांगों पर सहमति बनी थी, उनको अभी तक लागू नहीं किया गया है। बिजली मंत्री की वादा खिलाफी को लेकर बिजली कर्मचारियों में भारी रोष है।

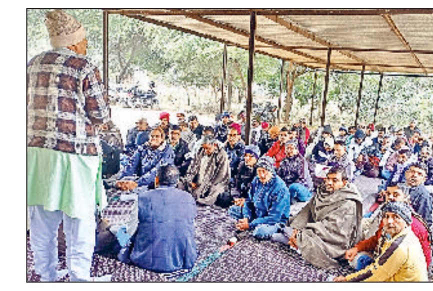
यूनिट सचिव अशोक सैनी ने बताया कि 23 जनवरी को सर्कल स्तरीय धरना दिया जाएगा। धरने को सर्व कर्मचारी संघ से पवन कुमार, ओम प्रकाश वर्मा, विनोद कुमार, सुरेन्द्र चहल, अभय राम फौजी, सुभाष लाम्बा, कृष्ण सैनी, रमेश मोर, अनिल बागड़ी आदि मौजूद थे।

हिसार। कार्यकारी अभियंता कार्यालय पर यूनिट स्तरीय धरना को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

बिजली फीडरों की फ्रेंचाइजी के खिलाफ धरना दिया

हांसी। बिजली मंत्री की बिजली कर्मचारियों के साथ मांगों पर बनी सहमति की वायदा खिलाफी व 11 केवी फीडरों की फ्रेंचाइजी केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों के खिलाफ आल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन के पदाधिकारियों व कर्मचारियों ने हांसी कार्यकारी अभियंता कार्यालय के समक्ष धरना दिया। और सरकार व निगम प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। धरने की अध्यक्षता ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन यूनिट प्रधान सुरेंद्र हुड्डा तथा मंच संचालन सचिव सतीश शर्मा ने किया। धरने में सिटी, सब अर्बन हांसी, मुंढाल, नारनौद, उमरा व सिसाय के पदाधिकारी व कर्मचारी शामिल हुए।

धरने के बाद पदाधिकारियों ने कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार के माध्यम से बिजली मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार ने आल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन पदाधिकारियों व कर्मचारियों को आश्वासन दिया कि आपके द्वारा सौंपे गए ज्ञापन को बिजली मंत्री को भेज दिया जाएगा।



हांसी। कार्यकारी अभियंता कार्यालय के समक्ष धरने पर बैठे कर्मचारियों को संबोधित करते राज्य प्रेस सचिव सुरेंद्र यादव।

हिसार। सेंट्रल जेल-2 का निरीक्षण करते व व्यवस्थाओं की जानकारी लेते उपायुक्त उत्तम सिंह।

डीसी ने सेंट्रल जेल-2 का किया निरीक्षण, कुछ कैदियों ने व्यवस्थाओं को लेकर दिए सुझाव

हिसार। उपायुक्त उत्तम सिंह ने बुधवार को सेंट्रल जेल-2 का निरीक्षण कर विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की और जेल में कैदियों के लिए चलाई जा रही विभिन्न गतिविधियों एवं सुविधाओं की जानकारी ली। उपायुक्त ने बैरकों का निरीक्षण किया और कैदियों से उनकी समस्याओं के बारे में बातचीत की। इस दौरान कुछ कैदियों द्वारा व्यवस्थाओं के बारे में अपने सुझाव भी दिए। उपायुक्त ने जेल अधीक्षक दीपक शर्मा से बंदियों की संख्या और उनके लिए की गई व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली। उन्होंने जेल में स्थित क्लिनिक में स्वास्थ्य सुविधाओं का निरीक्षण किया और कैदियों को बेहतर एवं आधुनिक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाने की हिदायत दी। उन्होंने कैदियों के लिए बनाई गई कार्यशाला में प्रशिक्षक नियुक्त करने की हिदायत दी और कैदियों द्वारा बनाए गए विभिन्न उत्पादों का निरीक्षण भी किया। उन्होंने बंदियों के लिए बनाए जाने वाले खाने की व्यवस्था, रसोई घर, शस्त्रागार, मनोरंजन कक्ष, पुस्तकालय, मेडिटेशन सेंटर, धोबी कक्ष तथा स्टोर रूम का भी निरीक्षण किया और खाने की क्वालिटी में सुधार व इंडौर गेम सुविधाएं उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने महिला कैदियों से भी मुलाकात की और महिला कैदियों को सिलाई, कढाई व ब्यूटी पार्लर सहित विभिन्न प्रशिक्षण प्रदान करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान आधारभूत सुविधाओं जैसे पेयजल, शौचालय इत्यादि की व्यवस्था में भी सुधार के लिए कहा गया। इस अवसर पर उप-अधीक्षक विक्रम सिंह, दलबीर सिंह, सहायक अधीक्षक पूनम व विपिन्न सहित अन्य स्टाफ के सदस्य मौजूद थे।

मांगों के लिए समिति ने सौंपा मेयर को ज्ञापन

हिसार। आजाद नगर सुधार समिति के प्रधान सुरेन्द्र कुमार की अध्यक्षता में एक प्रतिनिधिमंडल ने आजाद नगर की समस्याओं और मांगों बारे मेयर गौतम सरदाना से मुलाकात की और उन्हें एक ज्ञापन सौंपकर उनकी मांगे नगर निगम की आगामी बैठक में उठाने की मांग की। मेयर को सौंपे गए ज्ञापन में मांग की गई है कि आजाद नगर में स्थायी रेहड़ी मार्केट बनवाई जाए, राजगढ़ रोड स्थित तालाब को पौंड का स्वरूप देकर वहां सुंदर पार्क बनवाया जाए, मिनी खेल स्टेडियम व अर्बन हेल्थ हॉस्पीटल के लिए स्थायी जगह दी जाए। मेयर गौतम सरदाना ने आजाद नगर सुधार समिति के सदस्यों को आश्वासन दिया कि आजाद नगर वासियों की मांगों को पूरा करवाने का वे प्रयास करेंगे और इस दिशा में जल्द से जल्द कार्य शुरू करवाएंगे। इस दौरान सतपाल मोर, राजेश एडवोकेट, ठाकुर कश्मीर सिंह, संसार सिंह, रामभज दुहन, कर्ण सिंह, बलवान सिंह राठी सहित समिति के तमाम पदाधिकारी मौजूद थे।

भड़के राज्य के विभिन्न जिलों से आए चालक, आप नेता राठी ने किया नेतृत्व

हिट एंड रन कानून को वापस लेने की मांग पर चालकों ने किया प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

केन्द्र सरकार द्वारा बनाए हिट एंड रन कानून के खिलाफ राज्य के विभिन्न क्षेत्रों से आए चालकों ने शहर में जोरदार प्रदर्शन किया और प्रशासनिक अधिकारियों को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में मांग की गई कि कानून को केवल स्थगित न किया जाए बल्कि तुरंत प्रभाव से वापिस लिया जाए।

अपने तय कार्यक्रम के अनुसार राज्य के विभिन्न जिलों से आए चालक क्रांतिमान पार्क में एकत्रित हुए। यहां पर सभी चालकों को जानकारी देने के बाद चालक प्रदर्शन करते हुए लघु सचिवालय के लिए चले।

प्रदर्शन का नेतृत्व आम आदमी पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता एवं किसान मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष मनोज राठी ने किया। लघु सचिवालय पहुंचकर चालकों ने केन्द्र सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और प्रदर्शन किया।

हिसार। लघु सचिवालय में गेट के बाहर नारेबाजी करते आप नेता मनोज राठी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चालकों की गर्दन पर लटकाई तलवार

चालकों ने कहा कि केन्द्र सरकार ने यह कानून बनाकर चालक वर्ग की गर्दन पर तलवार रख दी है। चालक वर्ग हर समय भय के साये में रहेगा और वह ठीक ढंग से अपना काम नहीं कर पाएगा। चालकों ने कहा कि इस मामले में चालक वर्ग बिल्कुल चुप नहीं बैठेगा और इस कानून को वापिस करवाने के लिए संघर्ष करता रहेगा। उन्होंने कहा कि कोई भी चालक दुर्घटना करके खुश नहीं है लेकिन यदि परिस्थितिवश दुर्घटना हो जाती है तो सरकार ने उसके लिए फांसी का फंदा तैयार कर दिया है, जो जनविरोधी है। आप के प्रदेश प्रवक्ता एवं किसान मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष मनोज राठी ने कहा कि आम आदमी पार्टी पूरी तरह से चालक वर्ग के साथ है। नया हिट एंड रन कानून पूरी तरह से चालक विरोधी कानून है।

इन जिलों से आए चालक

विभिन्न क्षेत्रों से आए चालक शामिल रहे। इनमें मुख्य रूप से धर्मबीर कापड़ो, नरेन्द्र जींद, कालूराम कैथल, जसबीर फतेहाबाद, विजय रोहतक, अनिल कापड़ो, अनिल पानू व गुरतेज सिरसा सहित राज्य के विभिन्न जिलों से आए चालक शामिल रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बोंस प्रॉब्लम में मिलती है एक्सरसाइज से राहत

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर की दिक्कत है। क्या एक्सरसाइज से दोनों ठीक हो सकते हैं या दवाएं भी लेनी पड़ेंगी?

-राजेंद्र, भोपाल

हड्डियों संबंधी ज्यादातर परेशानी का स्थाई उपचार एक्सरसाइज से ही संभव है। मेडिसिन से आपको कुछ समय के लिए आराम मिल सकता है। आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर एक्स-रे करवाएं, जिससे पता चलेगा कि किन स्थितियों तक समस्या बढ़ गई है? उसके अनुसार डॉक्टर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। डॉक्टर की सलाह के बाद आप फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल और फ्रोजन शोल्डर दोनों की एक्सरसाइज सीख लें और नियमित रूप में सुबह-शाम करें। स्थाई समाधान इससे ही मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मुझे दिन भर थकान रहती है। एक्टिव रहने के लिए डाइट में क्या चेंज करना चाहिए, कृपया बताएं?

-यशराज, महेंद्रगढ़

एक्टिवनेस का सर्दी-गर्मी से कोई लेना-देना नहीं होता है। आप सबसे पहले खून की जांच करवाएं। कई बार खून की कमी की वजह से भी थकान लगती है। इसके अलावा खान पान में मौसमी हरी सब्जियां खाएं। खाने में गाजर और चुकंदर भी शामिल करें। संभव हो तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन भी करें।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों से जीभ में जलन महसूस होती है, खाने में स्वाद नहीं आता, कड़वापन लगता है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-सुरेश, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि स्वाद भी नहीं लग रहा है और जलन हो रही है, इसलिए बगैर जांच किए कोई भी उपचार नहीं बताया जा सकता है। आप तुरंत किसी डॉक्टर से संपर्क करें और अगर वो कहें तो आपको ईएनटी विशेषज्ञ के पास जाकर जरूरी जांच करवानी चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे दोनों पैरों की अंगुलियों के बीच में लाल चकत्ते हो गए हैं। इनमें खुजली, चुभन और जलन होती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-अजित, बिलासपुर

सर्दियों में इस तरह की समस्या हो जाती है। आप कोशिश करें कि रात में सोने से पहले पैरों को गर्म पानी से धोएं। फिर आप पैर को सुखाने के बाद उनपर मॉयश्चराइजर या नारियल का तेल लगाएं। साथ ही कोशिश करें कि हमेशा मोजे पहनकर रहें, खुले पैर कम रखें। इसके बाद भी राहत नहीं मिलती है तो त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें और उनकी सलाह के अनुसार दवा लेकर इस बीमारी का ट्रीटमेंट करवाएं।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे हाई बीपी है और कुछ महीनों में वजन भी बढ़ गया है। मुझे क्या समस्या हो सकती है और क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

-प्रमोद, जबलपुर

अधिक वजन वालों को ब्लड प्रेशर होने की आशंका अधिक रहती है। जैसा आप बता रहे हैं कि आपका बीपी बढ़ा हुआ है, वजन भी बढ़ रहा है। इसलिए आपको सतर्क रहना चाहिए। खाने में तला-भुना और अधिक ऑयली चीजें बिल्कुल नहीं खानी चाहिए। साथ में मीठे से परहेज करें। खाने में अतिरिक्त नमक जैसे कि अचार, पापड़, चटनी जैसे खाद्य भी लेना बंद कर दें। अगर इससे भी वजन कंट्रोल नहीं होता तो डॉक्टर से संपर्क कर दवा लें।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। हाल में मेरी बायपास सर्जरी हुई है। कृपया बताएं मैं किस तरह की एक्सरसाइज कर सकता हूं, जिससे रिकवरी में हेल्प मिले?

-उत्पल, दिल्ली

आपकी बायपास सर्जरी कब हुई है, आपने यह स्पष्ट नहीं किया है। इसलिए आपको अपने डॉक्टर के अनुसार ही एक्सरसाइज करना चाहिए। आप उन्हीं से संपर्क करें, जिन्होंने बायपास किया है। वही आपकी कंडीशन के अनुसार सही एक्सरसाइज की सलाह देंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. पी. वेंकट कृष्णन

सीनियर फिजिशियन, आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अगर आपकी डाइट या लाइफस्टाइल की हैबिट के कारण मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया प्रभावित होती है तो इसका आपकी हेल्थ और एनर्जी लेवल पर बैड इफेक्ट पड़ता है। शरीर को हेल्दी और एक्टिव बनाए रखने के लिए मेटाबॉलिज्म प्रोसेस का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं मेटाबॉलिज्म को सही रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

जब मेटाबॉलिज्म होगा सही आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

हम जो भोजन करते हैं, उससे शरीर को एनर्जी मिलती है, ताकि शरीर की सारी गतिविधियां सुचारु रूप से चलती रहें। सरल शब्दों में समझा जाए तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है। यह प्रक्रिया भोजन को पचाने के अलावा हॉर्मोन के स्तर को संतुलित रखने और शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में भी मददगार साबित होती है। जब मेटाबॉलिज्म हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, तो हमारे लिए यह जानना भी बहुत जरूरी है कि इसे सुधारने के लिए हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

रेग्युलर एक्सरसाइज

अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर में मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया सुचारु ढंग से काम करे तो एक्सरसाइज को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। खासतौर पर कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज से बेली फैट और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना आसान होता है। इससे कैलोरी को एनर्जी में बदलने की क्षमता बढ़ जाती है। वजन उठाने वाली एक्सरसाइज से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का कंपोजिशन सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। कुल मिलाकर एक्सरसाइज से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया चुस्त-दुरुस्त रहती है, इसलिए प्रतिदिन एक्सरसाइज के लिए कम से कम 40 मिनट का समय जरूर निकालें।

बैलेंस्ड डाइट

हमारे भोजन से मिलने वाली कैलोरी को एनर्जी में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को बीएमआर यानी बेसिक मेटाबॉलिक रेट कहा जाता है। बीएमआर ज्यादा हो तो शरीर दुबला और फुर्तीला होता है, अगर यह कम हो तो शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होने के साथ मोटापा बढ़ने लगता है। अगर यह बहुत ज्यादा हो तो इससे अत्यधिक दुबलापन और बहुत कम हो तो मोटापा जैसी समस्याएं परेशान करती हैं। बीएमआर को संतुलित रखने के लिए अपनी डाइट में कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा घटाएं। साथ ही प्रोटीन, विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा को बढ़ाएं। सरल शब्दों मे कहा जाए तो घी, तेल, मक्खन और चीनी का सीमित मात्रा में सेवन करें। रोजाना के भोजन में रोटी और चावल की मात्रा घटाकर दालों और हरी सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अपने भोजन में दही, पनीर और खमीर युक्त खाद्य पदार्थों इडली, ढोकला आदि को प्रमुखता से शामिल करें, इससे आंतें स्वस्थ रहती हैं और इंसुलिन की सेंसिविटी बढ़ती है। जब हम पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं तो इससे आसानी से कैलोरी बर्न होती है और बढ़ते वजन को नियंत्रित रखना संभव होता है।

स्ट्रेस मैनेजमेंट है जरूरी

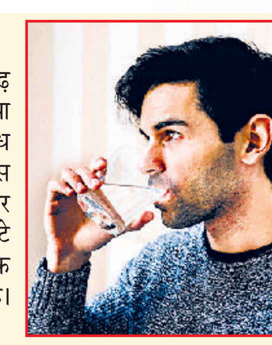
हमेशा खुश और तनावमुक्त रहने की कोशिश करें। स्ट्रेस की वजह से कॉर्टिसोल हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिसे मैनेज करने के लिए शरीर को अधिक मात्रा में कैलोरी की जरूरत होती है, जिससे व्यक्ति चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक और जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करने लगता है। नतीजतन इससे उसका वजन बढ़ने लगता है। साथ ही स्ट्रेस हॉर्मोन की वजह से कैलोरी को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है यानी मेटाबॉलिज्म सही ढंग से काम नहीं करता। अगर तन-मन को स्वस्थ रखना है तो तनाव और उदासी से दूर रहें।

अच्छी नींद लेना भी है जरूरी

एक रिसर्च के अनुसार केवल चार रातों की अधूरी नींद की वजह से इंसुलिन को प्रोसेस करने की क्षमता लगभग 30 प्रतिशत तक घट जाती है। नतीजतन भोजन को एनर्जी में बदलने की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है। इसके अलावा जो लोग नाइट शिफ्ट में ड्यूटी करते हैं या जिन्हें देर रात तक जागने की आदत होती है, वे अकसर चॉकलेट, जंक फूड या चाय-कॉफी जैसी चीजों का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, जिससे उनका वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए अगर आप मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को दुरुस्त रखना चाहते हैं तो रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद लेना जरूरी है। इस तरह अपनी दिनचर्या और खान-पान की आदतों में मामूली बदलाव लाकर आप हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रह सकते हैं। *

प्रस्तुति : विनीता

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन कम से एक से डेढ़ लीटर तक पानी पिएं। इससे बर्न होने वाली कैलोरी की संख्या बढ़ती है, जिसे रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर कहा जाता है। शोध से यह तथ्य सामने आया है कि एक गिलास पानी पीने के दस मिनट के भीतर हमारे शरीर में रेस्टिंग एनर्जी एक्सपेंडिचर लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, जिसका असर एक घंटे तक कायम रहता है। खासतौर पर खाना खाने से पहले एक गिलास पानी पीना कैलोरी इंटेक को घटाने में मददगार होता है। इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

इन बैड हैबिट्स से बचिए

प्रिकॉशन

आजकल बहुत से स्टूडेंट्स और प्रोफेशनल्स, अपने साथ लैपटॉप, फाइलें, किताबें या तमाम कागजात साथ लिए घूमते हैं और इसके लिए बैकपैक का प्रचलन बढ़ गया है। यह बैकपैक पीठ पर लदा रहता है और इससे दोनों हाथ खाली रहने की सहूलियत तो मिलती है लेकिन लंबे समय तक ऐसा करने की आदत से पीठ के दर्द की शिकायत करने वालों की संख्या बढ़ गई है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि पीठ पर भारी बैग टांग कर घूमने से यह समस्या होती है। इसलिए इससे बचना चाहिए।

इसी तरह हेल्थ एक्सपर्ट्स पैंट की बैक पॉकेट में भरे-पूरे वॉलेट रखने के लिए मना करते हैं। इनका मानना है कि ये वॉलेट कूल्हे की हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कूल्हे की मसल्स, धमनियां और रक्त शिराओं पर भी इनके दबाव से विपरीत असर पड़ता है। सियाटिक नर्व्स भी इनसे इंज्र्ड हो सकती हैं। सेहत विशेषज्ञों की राय में वॉलेट में सिर्फ बहुत जरूरी चीजें या सीमित रुपए रखें ताकि यह पतला रहे। अतिरिक्त सामान के लिए हैंड बैग का इस्तेमाल करना बेहतर है। *

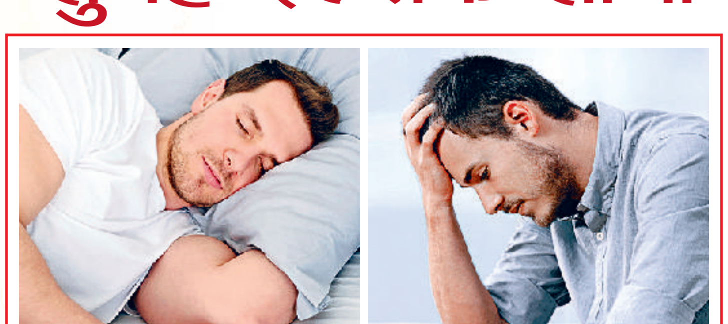
-अंजू जैन

न्यू स्टडी

शिखर चंद जैन

अगर आप भी डेली काफी रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोते हैं तो एलर्ट हो जाएं। कई स्टडीज में यह नतीजे सामने आए हैं कि ऐसा करने से आपको कई तरह की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल सुबह देर तक सोना



सर्दी के मौसम में सुबह की नींद कुछ ज्यादा सुहानी लगने लगती है। सर्द हवाओं के डर से गद्दे और रजाई में मिल रही गर्माहट छोड़ने का मन ही नहीं करता। कई लोग इस मौसम में देर तक सोने लगते हैं। लेकिन स्वास्थ्य विज्ञानियों की मानें तो सुबह देर तक सोते रहने से कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हाल ही शोधकर्ताओं ने देर तक सोने के प्रभाव को जानने के लिए विस्तृत अध्ययन किए। इस अध्ययन में शामिल होने वालों की उम्र 38 वर्ष से 73 वर्ष के बीच थी।

कम होती है औसत उम्रः इंटरनेशनल क्रोनोबायोलॉजी में प्रकाशित इस शोध की रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग रोज सुबह जल्दी उठते हैं, उनकी औसत आयु रात को देर तक जागने वालों की तुलना में साढ़े छह वर्ष ज्यादा होती है। हालांकि यह बहुत कुछ उस व्यक्ति की उम्र, लिंग, वजन, सोशियो-इकोनॉमिक पोजीशन, खान-पान की आदतों और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सब कुछ ठीक-ठाक रहे, तो देखा गया है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोगों में असमय मृत्यु का जोखिम सबसे कम होता है। जबकि देर रात सोने और सुबह देर से उठने वालों की जैवघड़ी जब अनियमित हो जाती है तो उनकी असमय मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही करीब 30 फीसदी लोगों को डायबिटीज से पीड़ित होने का खतरा रहता है। इसके अलावा ऐसे लोगों में नर्व और आंतों की बीमारियां होने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

डिप्रेशन का जोखिमः जिन लोगों की देर तक जागने की आदत होती है, उनमें से 90 फीसदी को आगे चल कर मानसिक बीमारी होने की आशंका रहती है। जर्नल ऑफ साइकिएट्रिक रिसर्च में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार रात को देर तक जागने वाले लोगों में डिप्रेशन का रिस्क ज्यादा होता है। जो जितनी देर तक जागता है, उसमें यह जोखिम उतना ही बढ़ जाता है।

हार्ट डिजीज की आशंकाः द जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि वीकेंड पर स्लीपिंग शेड्यूल बदलने वाले लोगों में हार्ट डिजीज और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। तुलनात्मक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह के अन्य दिनों और सप्ताहांत में सोने के समय में जितना ज्यादा अंतर रहा, इन बीमारियों का खतरा भी उतना ही बढ़ गया।

जैव घड़ी हो जाती है गड़बड़ः सुरे यूनिवर्सिटी के क्रोनोबायोलॉजी विभाग में प्रोफेसर मैलकम भन के मुताबिक देर रात तक जागने की आदत ने वर्तमान में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या का रूप ले लिया है। सूर्योदय से सूर्यास्त के साथ जैव घड़ी का तालमेल कायम रखने के लिए कौन से कदम उठाने चाहिए, इस पर काफी रिसर्च की जरूरत है। यूएस की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी में मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर क्रिस्टेन नूटसन कहते हैं, 'असमय भोजन करना, नींद की कमी, एक्सरसाइज ना करना, रात को देर तक जागना, नशीले पदार्थों का सेवन आदि आदतों के पीछे कई बार लंबा मानसिक दबाव भी होता है।

इन्हीं आदतों के कारण इंसान के सोने और जागने का सही रुटीन भी मेंटेन नहीं होता। हालांकि कई मामलों में जैव घड़ी का परिचालन जीन पर निर्भर करता है, लेकिन कई मामलों में आदतों में बदलाव लाकर इसे दुरुस्त किया जा सकता है।

ऐसे दुरुस्त रखें बॉडी क्लॉकः स्लीप एक्सपर्ट्स हमारी बॉडी क्लॉक को दुरुस्त रखने के लिए कुछ आसान टिप्स बताते हैं-

- सोने की जगह या बेडरूम ऐसा हो, जहां सूर्य की रोशनी आसानी से पहुंचे, लेकिन रात को अंधेरा रहे।
- रात को नियत समय पर अपने बेड पर चले जाएं। दस पांच मिनट की हेर-फेर अलग बात है, लेकिन ऐसा ना हो कि कभी 10, तो कभी 11, तो कभी रात 12 बजे सोने जाएं।
- दिन में करने वाले काम दिन में खत्म करें। दिन में करने वाले काम रात में करने की आदत ना डालें।
- सोते समय टीवी, अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और मोबाइल से दूर रहें। *

खान-पान

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि किसी भी मौसम में चीनी के बजाय गुड़ खाना अधिक लाभकारी होता है। लेकिन विशेषकर सर्दी के मौसम में गुड़ का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गुड़ खाने के विभिन्न फायदों के बारे में जानिए।

शरीर के लिए लाभकारी सर्दियों में गुड़ का सेवन

अगर आप बाकी मौसमों में गुड़ नहीं खाते हों तो भी सर्दी के मौसम में आपको रोजाना गुड़ जरूर खाना चाहिए, बशर्ते आप डायबिटीज के पेशेंट ना हों। दरअसल, सर्दी के दिनों में गुड़ खाने के कुछ जबरदस्त फायदे होते हैं। मसलन, सर्दियों में उम्रदराज लोगों के घुटनों और शरीर के दूसरे जोड़ों में काफी दर्द रहता है। लेकिन अगर नियमित तौर पर दोपहर और शाम को गुड़ की एक डली खाई जाए तो यह दर्द काफी कम हो जाता है। गुड़ खाने के कई और भी फायदे होते हैं।

फेफड़े रहते हैं स्वस्थः गुड़ को फेफड़ों की सफाई करने का सबसे कारगर खाद्य पदार्थ माना जाता है। दरअसल, भारत के ज्यादातर शहरों (इन दिनों तो गांवों में भी) की हवा की क्वालिटी काफी खराब है। हवा में बारीक प्रदूषण कणों की भरमार हो जाती है, जिसका सबसे ज्यादा नुकसान हमारे फेफड़ों को ही उठाना पड़ता है, क्योंकि धूल और विभिन्न धातुओं के महीन कण सांस के जरिए हमारे फेफड़ों में जाकर जमा हो जाते हैं। इनकी सफाई के लिए कोई उपाय ना किया जाए तो एक वक्त आने पर यह प्रदूषण हमारे फेफड़ों को बुरी तरह से बीमार कर देता है। गुड़ को नियमित तौर पर सर्दियों में खाना, फेफड़ों की सफाई के लिहाज से बहुत लाभदायक है, क्योंकि गुड़ में सूक्ष्म कणों को एक जगह से हटाने की अद्भुत क्षमता होती है। जब धूल, मिट्टी और अनेक धातुओं के महीन कण हमारे फेफड़ों की वायु कोशिका में पहुंचकर अपनी जगह बना लेते हैं तो इससे ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, श्वांस संबंधी कई दूसरे विकार और आवाज में घरघराहट पैदा हो जाती है। गुड़ इन सभी तरह की समस्याओं को खत्म करने में बेहद सहायक होता है।

बढ़ाती है रोग प्रतिरोधक क्षमताः सर्दियों में विशेष तौर पर गुड़ खाने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि गुड़ में वो सारे गुण होते हैं, जो इस मौसम में होने वाले विभिन्न संक्रमणों से हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। साथ ही हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

अपच की समस्या होती है दूरः सर्दी के मौसम में ज्यादातर लोगों को ठंड की वजह से अपच की समस्या हो जाती है। इस मौसम में गुड़ खाने से हमारा शरीर गर्म रहता है और पाचन में सुधार होता है। इसलिए सर्दियों में गुड़ जरूर खाना चाहिए। सर्दियों में गुड़ खाने से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। क्योंकि गुड़ में लैक्सेटिव गुण होते हैं, जो हमारी पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। गुड़ में अच्छी खासी मात्रा में फाइबर पाया जाता है, इससे भी हमारा पाचन बेहतर होता है और कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। लेकिन अगर आपको डायबिटीज की समस्या हो तो बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए गुड़ ना खाएं, क्योंकि भले आमतौर पर कह दिया जाता हो कि गुड़ खाने से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ता, लेकिन कई लोगों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ते देखी गई है।

घी से मिलाकर खाना अधिक फायदेमंदः जाड़े में देसी घी खाना भी फायदेमंद होता है लेकिन जब गुड़ और घी दोनों आपस में मिल जाते हैं तो ये दोनों मिलकर सुपरफूड बन जाते हैं। इसलिए सर्दी के मौसम में इन्हें साथ मिलाकर खाना अधिक फायदेमंद हो जाता है। दरअसल, घी में फैट, विटामिन ए, विटामिन डी, कैल्शियम और मिनरल्स पाए जाते हैं, जबकि गुड़ में कार्बोहाइड्रेट, विटामिंस और कई अन्य मिनरल्स मिलते हैं। जब इन दोनों चीजों को हम सर्दियों में साथ मिलाकर खाते हैं तो शरीर को जबरदस्त फायदा होता है। ये जहां शरीर की स्वस्थ रहने की क्षमता बढ़ाता है, वहीं हमें कई तरह के मौसमी संक्रमणों से भी बचाता है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

डायबिटीज नियंत्रण में सहायक है मंडूकासन

मंडूकासन को अंग्रेजी भाषा में फ्रॉग (मेंढक) पोज कहते हैं। यह आसन डायबिटीज पर कंट्रोल करने के मामले में रामबाण माना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर आराम से बैठकर रिलैक्स हो जाएं, फिर शरीर को वज्रासन की मुद्रा में लाएं। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएं, जिसमें अंगूठे मुट्ठी के अंदर हों। इसके बाद मुट्ठी को नाभि के बीचों-बीच रखें और एक लंबी सांस अंदर की ओर लें। फिर गहरी सांस को छोड़ते समय थोड़े आगे की तरफ झुकें और नाभि की ओर अधिक प्रेशर बनाएं। अब ऐसी मुद्रा बनाएं कि आपकी छाती, आपकी जांघों को छू रही हो। इस अवस्था पर 2 से 3 मिनट रहें फिर इस पोज को छोड़ दें और एक लंबी सांस छोड़ें। अब वज्रासन की मुद्रा में वापस आ जाएं। यह प्रक्रिया तीन से चार बार दोहराएं।

यह योगासन नियमित करने से ही फायदा मिलता है। वैसे तो यह आसन बहुत ही आसान है लेकिन इसे करने में मुश्किल हो रही हो तो किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही आसन करें। अगर पीठ में दर्द है, पेट की कोई बीमारी है, हाल में ऑपरेशन हुआ है, नाभि में किसी तरह की समस्या हो या जो महिला गर्भवती हैं उन्हें मंडूकासन करने से बचना चाहिए। इस आसन को कभी पांच मिनट से ज्यादा और दिन में दो बार से ज्यादा ना करें।

मंडूकासन भारी, थुलथुल और बेतरतीब फैले पेट को चुस्त दुरुस्त करता है। यह आसन अपच से मुक्ति दिलाता है। साथ ही वजन पर भी नियंत्रण करता 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

पुलिस ने चलाया सेफ सिटी कैंपेन

हिसार। पुलिस द्वारा चलाए जा रहे सेफ सिटी कैंपेन के तहत महिला थाना पुलिस सार्वजनिक स्थलों पर पहुंचकर महिलाओं को महिला अधिकारों के प्रति जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में महिला थाना टीम ने शिक्षण संस्थानों, कॉलेजों, बस स्टेंड और हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में महिलाओं और लड़कियों को उनके अधिकारों और ट्रैफिक नियमों के बारे में जागरूक किया।

101 युवाओं को मिलेगा यूथ आइकॉन अवार्ड

हिसार। भारतीय संस्कृति को वैश्विक पटल पर नया आयाम प्रदान करने वाले स्वामी विवेकानंद जी की जयंती पर सामाजिक संस्था राह ग्रुप फाउंडेशन 101 युवाओं को अवार्ड ऑफ यूथ आइकॉन - 2024 से सम्मानित करेगी। यह सम्मान समारोह 12 जनवरी को राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर आयोजित होगा। इन अवार्डोर् के लिए सात जनवरी 2024 तक आवेदन मांगे गए हैं। बरवाला में आयोजित होने वाले इस सम्मान समारोह में प्रदेश भर से कई नामी हस्तियां मौजूद रहेगी।

101 बच्चों को जर्सी व जूते किए वितरित

हिसार। नव वर्ष की शुभकामनाओं के साथ सर्दी व कोहरे से बचाव के लिए जैन महावीर चैरिटेबल फ्री स्टडी सेंटर ने तीन सरकारी विद्यालयों के 101 जरूरतमंद बच्चों को जर्सी व जूते निशुल्क उपलब्ध करवाए। बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के तत्वावधान में जेएमसी फ्री स्टडी सेंटर ने पूजा मार्केट के पास स्थित गवर्नमेंट प्राइमरी स्कूल में 32 बच्चों को, मॉडल टाउन स्थित गवर्नमेंट प्राइमरी स्कूल में 35 बच्चों को एवं जहाजपुल स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला में 34 बच्चों को जर्सी व जूते दिए गए।

विद्यार्थियों को जूते, जुराबें और स्वेटर वितरित किए

हिसार। सामाजिक संस्था रोटरी सेंट्रल हिसार के तत्वावधान में पिछले सप्ताह दो विभिन्न स्कूलों में जरूरतमंद विद्यार्थियों को प्रचंड सर्दी से बचाव के लिए जूते, जुराबें व स्वेटर वितरित की गई। दो अलग-अलग आयोजनों में पहले राजकीय माध्यमिक स्कूल, धमाना में सभी 105 विद्यार्थियों को जूते व जुराबें भेंट की गई। इस आयोजन में स्कूल अध्यापिका अनीता मिगलानी का विशेष सहयोग रहा। इस कार्यक्रम के प्रोजेक्ट चेयरमैन प्रो. पीपी तनेजा व को-प्रोजेक्ट चेयरमैन सौरभ उथरा रहे।

माता सावित्री बाई फूले जयंती पर पुष्पांजलि कार्यक्रम का आयोजन

माता सावित्री बाई फूले के बताए मार्ग पर चलें : डॉ. सैनी

महिला सशक्तिकरण के लिए जीवन समर्पित करने वाली माता सावित्री बाई फूले को नमन किया।

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

देश की प्रथम महिला शिक्षिका एवं समाज सुधारक माता सावित्री बाई फूले की 193वीं जयंती पर सावित्री बाई फूले सोशल वेलफेयर सोसायटी के मुख्य कार्यालय सेक्टर 15 में पुष्पांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उपस्थितजनों को संबोधित करते हुए राजकीय महाविद्यालय अग्रोहा के प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी ने कहा कि 3 जनवरी 1831 को नया गांव खंडाला जिला सतारा महाराष्ट में जन्मी महान देवी नारी मुक्ति आन्दोलन की प्रणेता सावित्री बाई फुले दलितों व पिछड़ों की मसीहा को आज उनके जन्मदिवस पर पुष्पांजलि देते हुए हम सभी गर्व महसूस करते हैं। उन्होंने कहा कि सावित्री बाई फूले ने समाज से लड़कर न सिर्फ खुद शिक्षा हासिल की बल्कि अन्य लड़कियों को पढ़ाकर शिक्षित कर उनका उत्थान करने में अहम योगदान दिया। उस महान देवी को यही सच्ची पुष्पांजलि होगी जब हम उनके बताए मार्ग पर चलें और महिला शक्ति को पूर्ण सम्मान दें।

हिसार। माता सावित्री बाई फूले के चित्र पर पुष्प अर्पित करते डॉ. दलबीर सिंह सैनी व माता सावित्री बाई फूले की जयंती पर पुष्पांजलि देते सावित्री बाई फूले सोशल वेलफेयर सोसायटी के पदाधिकारी व सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सावित्री बाई फूले की शिक्षाओं का अनुसरण करें : डॉ. दलबीर

सेवानिवृत जिला समाज कल्याण अधिकारी डॉ. दलबीर सिंह सैनी ने कहा है कि हमें माता सावित्री बाई फूले द्वारा बताए मार्ग पर चलते हुए उनकी शिक्षाओं व कार्यों का अनुसरण करना चाहिए। किसी भी महापुरुष को किसी एक दिन याद करना ही काफी नहीं है बल्कि उन्हें हर दिन याद रखते हुए उनके बताए मार्ग पर चलना चाहिए।

यह रहे उपस्थित

कार्यक्रम में डॉ. आरके सैनी, मास्टर जिले सिंह सैनी, डॉ. ज्ञान सैनी, अनिल बालान, रवि सैनी जमालपुरिया, अभय राम कटारिया, कुलदीप सैनी, प्रदीप सैनी, मोनू कटारिया, गौरव सैनी, विनय कुमार सैनी किरोड़ीवाल, बबीता सैनी, उषा सैनी एडवोकेट, ममता सैनी, चमेली देवी, प्रणव सैनी, विपुल सैनी, सुमित दहिया, रजनीश रूद्रा, महेंद्र खंडेलवाल, रूहान सैनी व अन्य मौजूद थे।

सावित्रीबाई फूले का जन्मदिवस मनााया

हिसार। नेहरू युवा केन्द्र हिसार एवं आजाद हिन्द युवा क्लब गांव किरतान के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को महान समाजसेविका सावित्रीबाई फूले का जन्म दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर समाज सेवक भी सम्मानित किए गए। क्लब प्रधान कपूर सिंह आर्य ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि सावित्रीबाई फूले ने महिलाओं की शिक्षा की पहल की थी और बाल विवाह, सती प्रथा सहित अन्य सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ आवाज उठाई। हमें ऐसी महान समाजसेविका के दिखाए रास्ते पर चलने का प्रण लेना चाहिए। इस मौके पर परमजीत, सुनीता, मोनिका, अनिता, सरोज बाला, पूजा, प्रोमिल आर्य, दीपिका सहित अन्य गणमान्य मौजूद थे।

हिसार। सावित्री बाई फूले की जयंती पर सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सामाजिक कुरीतियों और अन्याय के खिलाफ किया कड़ा संघर्ष

- **न्यायिक परिसर में वकीलों ने केक काटकर मनाया माता सावित्री बाई फूले का जन्मदिन**

हिसार। जिला न्यायिक परिसर में देश की पहली महिला शिक्षिका माता सावित्री बाई फूले का जन्मदिन वकीलों ने सादगी से केक काटकर मनाया। इस अवसर पर पहुंचे जिला बार एसोसिएशन के नव निर्वाचित प्रधान एडवोकेट विनय विश्नोई, उपप्रधान एडवोकेट विनोद कसंवा, सचिव एडवोकेट गौरव बेनीवाल, सहसचिव एडवोकेट प्रवीन नैन, केशियर एडवोकेट दिक्षेश जाखड़ ने माता सावित्री बाई फूले के सामाजिक योगदान को याद किया।

जिला बार एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट विनय विश्नोई ने कहा कि माता सावित्रीबाई फुले ने अपने पति ज्योतिबा फूले के साथ मिलकर बालिकाओं, दलितों और वंचित वर्गों की शिक्षा के लिए अनेक स्कूल खोले और चलाए। एडवोकेट विनय ने कहा कि माता सावित्रीबाई फुले ने अपने समय की सामाजिक कुरीतियों और अन्यायों के खिलाफ भी आवाज उठाई। इस अवसर पर एडवोकेट रेखा जाटव, एडवोकेट संदीप बूरा, एडवोकेट भावना गुप्ता, एडवोकेट सुदेश वर्मा, एडवोकेट नीलम भूटानी, एडवोकेट मंगलाराम व एडवोकेट बजरंग इंदल सहित अन्य उपस्थित रहे।

हिसार। बार एसोसिएशन में केक काटकर माता सावित्री बाई फूले का जन्मदिन मनाते बार प्रधान व अन्य। फोटो : हरिभूमि

हांसी : राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर में आर्य समाज मंदिर में सफाई अभियान चलाते विद्यार्थी।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय उमरा में राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का आरंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय उमरा में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का स्कूल प्राचार्या त्रिलोचन कौर की अध्यक्षता में सोमवार को शुभारंभ किया गया। शिविर का समापन 5 जनवरी को होगा। विद्यालय प्राचार्य त्रिलोचन कौर एवं कार्यक्रम अधिकारी जगजीत मलिक ने शिविर का नेतृत्व किया। शिविर में विद्यार्थियों को स्वच्छता अभियान, पराली प्रदुषण, नशा मुक्ति जैसे विषयों से अवगत कराया गया।

इस अवसर पर स्कूल स्टाफ सुरेश कुमार, संदीप, मनजीत मलिक, महेन्द्र सहित भाग लेने वाले विद्यार्थी उपस्थित रहे।

शिविर के शुभारंभ पर स्वयंसेवकों ने स्कूल प्रांगण, आर्य समाज मंदिर में सफाई की।

बजाज फाइनेंस ने डिजिटल फिक्स्ड डिपॉजिट लॉन्च की

हिसार। देश के सबसे बड़े वित्तीय सेवा समूहों में से एक, बजाज फिनसर्व का हिस्सा, बजाज फाइनेंस लिमिटेड ने आज डिजिटल फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) लॉन्च करने की घोषणा की। जो इसके ऐप और वेबसाइट के माध्यम से बुक की गई डिपॉजिट पर 8.85 फीसद तक की विशेष दरें उपलब्ध कराता है। बजाज फाइनेंस के फिक्स्ड डिपॉजिट और निवेश प्रमुख सचिन सिक्का ने कहा कि साल के अंत के साथ, डिजिटल एफडी ग्राहकों को डिपॉजिट बुक करने के लिए डिजिटल एवं असिस्टेड डिजिटल मोड का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करके बचत के अनुभव को रूपांतरित करता है। बजाज फिनसर्व ऐप और वेबसाइट का सफर सरल, सुरक्षित और निर्बाध है जिसमें लगभग तुरंत एफडी बुकिंग की जा सकती है।

विवि प्रतिलेख, डीएमसी, डिग्री तथा माइग्रेशन जारी करने की सेवाएं होगी उपलब्ध

जीजेयू ने ऑटो अपील प्रणाली लागू की कुलपति प्रो. बिश्नोई ने किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय ने ऑटो अपील प्रणाली लागू कर दी है। इस पोर्टल के माध्यम से विश्वविद्यालय प्रतिलेख, डीएमसी, डिग्री तथा माइग्रेशन सर्टिफिकेट जारी करने की सेवाएं उपलब्ध करवाएगा। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बुधवार को ऑटो अपील प्रणाली वेब पोर्टल का उद्घाटन किया। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि इस पोर्टल का हितधारकों को अत्यंत लाभ होगा। अब यह ऑटो अपील व्यवस्था हरियाणा के सेवा के अधिकार अधिनियम के तहत की गई है। विश्वविद्यालय के पासआऊट विद्यार्थी विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर प्रतिलेख, डीएमसी, डिग्री व माइग्रेशन सर्टिफिकेट के लिए दस्तावेजों सहित आवेदन कर सकते हैं। इस वेब पोर्टल की निगरानी हरियाणा सरकार अपने सरल वेब पोर्टल पर भी करती है। प्रतिलेख, डीएमसी व डिग्री की सेवा परीक्षा शाखा तथा माइग्रेशन सर्टिफिकेट जारी करने की सेवा पंजीकरण शाखा के तहत आती है। इसके लिए हितधारकों को संबंधित सेवाओं के लिए अलग-अलग स्थानों पर आवेदन नहीं करना पड़ेगा तथा उनके कार्य भी निश्चित समय सीमा के तहत किए जाएंगे।

पीडीयूसीआईसी के निदेशक मुकेश अरोड़ा ने बताया कि यह पोर्टल विश्वविद्यालय के पीडीयूसीआईसी द्वारा तैयार किया गया है। इस अवसर पर प्रो. देवेन्द्र कुमार, प्रो. संदीप राणा, प्रो. यशपाल सिंगला, संजय सिंह, संजीव जैन, संदीप जांगड़ा, नवीन कुमार, भारत भूषण व जय कुमार उपस्थित रहे।

हिसार। वेब पोर्टल का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

मनरेगा मेट मजदूर करेंगे बड़ा आंदोलन : माजरा

उकलाना। मनरेगा मेट मजदूर समिति के प्रवक्ता कृष्ण माजरा ने गांव सानियाना के मनरेगा मजदूरों को उनके अधिकारों के लिए मजदूरों को प्रेरित किया। इस मौके पर माजरा ने कहा ही जिस प्रकार देश व प्रदेश महंगाई बढ़ी है उस महगाई को देखते हुए मजदूरों की तरफ कोई ध्यान नहीं है। माजरा ने कहा कि यदि समय रहते सरकार हमारी मांगों को पूरा नहीं करती तो मनरेगा मेट मजदूर एक बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। इस मौके पर ब्लॉक अध्यक्ष सतबीर सिंह नागला, राजबीर सिंह, सरदार हरलाल सिंह, कुलदीप सिंह, वेद सिंह, फूल कुंवर, सोनू, सोमनाथ, सुनीता, रानी, नीलम, बिना, उषा, पूजा आदि मौजूद रहे।

78 दीप जलाकर मनाया स्वामी विवेकानंद का जन्मदिवस

उकलाना। अखिल भारतीय सोहम महामंडल के राष्ट्रीय अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी विवेकानंद महाराज का 78 वा जन्मदिवस गीता भवन में मनाया गया। इस मौके पर उनके अनुयायियों ने उनके चित्र के सामने 78 दीप प्रज्वलित किए। राधेश्याम बांसल ने गुरु महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर भगत नरेंद्र गर्ग, राजकुमार गर्ग, कैलाश गोयल, देवेंद्र कालड़ा, अशोक डाबर, कृष्ण कुमार, अमित, अनिल, अशोक आदि मौजूद थे।

सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाया

- **भाविप विवेकानंद शाखा ने सैकड़ो वाहनों पर लगाए रिफ्लेक्टर**

बरवाला। भारत विकास परिषद शाखा विवेकानंद के तत्वावधान में टोहाना मार्ग पर पुलिस चौकी के पास सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान में मुख्य अतिथि के रूप में जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी सुभाष चंद्र शर्मा ने शिरकत की और अध्यक्षता प्रधान वीरभान मिढ्ढा ने की तथा प्रोजेक्ट चेयरमेन के रूप में स्टेट युवा अवार्डी अमित कथूरिया व महिला प्रमुख आशा चुघ मौजूद रहे।

इस अभियान का शुभारंभ मुख्य अतिथि जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी सुभाष चंद्र शर्मा द्वारा टोहाना मार्ग पर पुलिस चौकी के पास आवागमन कर रहे वाहन पर रिफ्लेक्टर लगाकर किया गया। इस अभियान में सैकड़ों वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगाए गए। जिन वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगे हुए थे और वाहन चालक सीट बेल्ट लगाए हुए थे उन वाहन चालकों को पुष्प देकर उनकी हौसला अफजाई की गई। मौके पर सचिव सुबे सिंह शेखावत, कोषाध्यक्ष हरबंस वधवा, डॉ. सुंदर चावला, महेंद्र सेतिया, सुरेंद्र सोनी, मास्टर सुदर्शन खुराना, सुनीता मनचंदा, डॉ. राजेंद्र मौर्य, राजबीर वर्मा, नीलम सलूजा, अनु कक्कड़, निर्मला, हर्षा पठनेजा व ओमप्रकाश मनचंदा आदि मौजूद रहे।

बरवाला। वाहन पर रिफ्लेक्टर लगाकर अभियान का शुभारंभ करते मुख्य अतिथि सुभाष चंद्र शर्मा। फोटो : हरिभूमि

साइबर राहगीरी का आयोजन

हांसी। राजकीय कन्या महाविद्यालय डाटा में छात्राओं को साइबर अपराध तथा हैल्पलाइन नम्बर 1930 के बारे में जागरूक करने के लिए बुधवार को कालेज प्रांगण में राहगीरी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर साइबर थाना प्रबंधक इंस्पेक्टर नरेंद्र पाल व प्रधान सिपाही जगजीत ने छात्राओं व कालेज स्टाफ मेंबर को साइबर क्राइम के बारे जागरूक किया। इस अवसर पर इंस्पेक्टर नरेन्द्र पाल बताया कि साइबर जागरूकता अभियान का मुख्य उद्देश्य आमजन को साइबर अपराधों के बारे जागरुक करना व तथा साइबर अपराध से बचने के तरीकों बारे जागरुक करना है।

पुलिस ने छात्राओं को किया साइबर क्राइम के प्रति जागरूक

हिसार। जिले के विभिन्न स्कूल, कालेजों में साइबर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में साइबर थाना पुलिस ने गवर्मेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, अग्रोहा में लगे एनएसएस कैंप में सम्मिलित छात्राओं को साइबर क्राइम के बारे में जागरूक किया। साइबर थाना के मुख्य सिपाही नरेश कुमार ने छात्राओं को सोशल प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, वाट्सएप इत्यादि के इस्तेमाल पर सावधानियां बरतने के बारे में समझाते हुए हैकर्स द्वारा किये जा रहे धोखाधड़ी के संबंध में जानकारी दी।

हिसार। जन मानस सेवा समिति के नवनियुक्त पदाधिकारी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

राकेश सैनी बने जन मानस सेवा समिति के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

जन मानस सेवा समिति की बैठक बड़वाली ढाणी में आयोजित हुई। इसमें सर्वसम्मति से राकेश सैनी (रॉकी) को समिति का प्रधान चुना गया। उसके बाद पुर्नगणित समिति के सदस्यों ने अपना कार्य ग्रहण किया। प्रेस प्रवक्ता एवं ऑडिटर अंबिका प्रसाद ने बताया कि छबीलदास कटारिया को उपप्रधान, दीपक चौधरी को संरक्षक, प्रवीण राड़ा को सचिव, संजीव वर्मा को सह सचिव, डॉ. वैभव बिदानी को उप प्रधान, कृष्ण सैनी को उप प्रधान, रतन सैनी को उप प्रधान, कृष्ण सैनी खेड़ा को कोषाध्यक्ष, भीम सैनी को सह कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इसके अलावा कार्यकारिणी सदस्य में विक्रम सैनी, विरेंद्र सैनी और कैलाश सैनी शामिल हैं। बैठक के बाद फैसला लिया गया कि 18 फरवरी को हवन कराया जाएगा।

पुलिस कर्मियों की महिलाएं शहर के बेसहारा लोगों के लिए बनाएंगी रोटियां

महिला थाना परिसर में किया रोटी बैंक का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

- **बेसहारा व भूखे लोगों का सहारा बनेगा रोटी बैंक**
- **मधुबन अंबाला, गुरुग्राम और कुरुक्षेत्र के बाद पुलिस विभाग ने हिसार में रोटी बैंक**

शहर के बेसहारा लोगों के लिए भोजन उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से पुलिस लाइन स्थित महिला थाना परिसर में रोटी बैंक शुरू किया गया है। रेंज के अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक श्रीकांत जाधव ने रूप से इस रोटी बैंक का उद्घाटन किया। उनके साथ हिसार के पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा, एएसपी राजेश मोहन सहित पुलिस विभाग के अधिकारी, कर्मचारी व शहर के स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे। इस अवसर एडीजीपी श्रीकांत जाधव ने कहा कि दुनिया दो तरह के लोगों में बंटी हुई है।

एक वो जो घर में आकर यह पूछते हैं कि आज खाने में क्या बना है, और दूसरा वे लोग हैं जो यह पूछते है कि क्या आज खाने में कुछ है। पुलिस विभाग द्वारा स्थापित इस रोटी बैंक का उद्देश्य इन दोनों के बीच की दूरी को कम करना है। उन्होंने कहा कि रोटी बैंक की शुरुआत मधुबन में अपने कार्यकाल के दौरान की थी। इसके बाद पुलिस विभाग द्वारा मधुबन, अंबाला, कुरुक्षेत्र, गुरूग्राम के बाद हिसार में रोटी बैंक बनाया गया हैं। इस रोटी बैंक को पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों के परिवार की महिलाएं खाना बनाकर जरूरतमंदों को वितरित करेंगी। हिसार में रोटी बैंक निरीक्षक मुख्तयार सिंह व खेता राम की देखरेख में संचालित किया जाएगा। पुलिस विभाग के अतिरिक्त कोई भी व्यक्ति व संस्था इस रोटी बैंक में किसी भी रूप में यानी श्रम या धन से अपनी सेवा दे सकता है।

समारोह में एडीजीपी श्रीकांत जाधव ने भाग्यश्री महिला अनाथ आश्रम की संचालिका बाला वर्मा, भूमि आश्रम के प्रतिनिधि मुकेश, धांसू गोशाला के प्रधान वेदप्रकाश, गुरुद्वारा सिंह सभा के प्रधान सरदार कर्मजीत सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. नरेश व डीएवी स्कूल के प्राचार्य को भी रोटी बैंक में उनके सहयोग के लिए हौसला अफजाई। समारोह के उपरांत एडीजीपी ने आजाद नगर स्थित भाग्यश्री महिला अनाथ आश्रम जाकर जरूरतमंद औरतों को खाना वितरित किया।

हिसार। रोटी बैंक के उद्घाटन अवसर पर बातचीत करते एडीजीपी श्रीकांत जाधव। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

ऊर्जा मंत्री विश्राम गृह में कल सुनेंगे जनसमस्याएं

हिसार। ऊर्जा मंत्री रणजीत सिंह 5 जनवरी को लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में जन समस्याएं सुनेंगे। प्रवक्ता ने बताया कि ऊर्जा मंत्री विभिन्न क्षेत्रों से आए लोगों की समस्याओं को सुनने के उपरांत उनके निदान बारे अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश भी देंगे। इस अवसर पर विभिन्न विभागों के अधिकारी भी उपस्थित रहेंगे।

हरियाणा प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन

बरवाला। शिक्षा विभाग हरियाणा की योजना सुपर -100 एवं मिशन बुनियाद योजना की जागरूकता के लिए हरियाणा प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नहर कोठी के प्रांगण में किया गया। विद्यार्थियों ने स्वागत गीत, सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं जागरूकता नाटक पेश किए।

मुख्यमंत्री राहत कोष की समीक्षा बैठक आज

हिसार। मुख्यमंत्री राहत कोष की समीक्षा बैठक 4 जनवरी को लघु सचिवालय परिसर स्थित जिला सभागार में आयोजित की जाएगी। नगराधीश राजेश खोथ ने बताया कि बैठक में मुख्यमंत्री राहत कोष के तहत आए हुए आवेदन पत्रों की समीक्षा की जाएगी ताकि संबंधित रोगियों को शीघ्र आर्थिक सहायता मुहैया करवाई जा सके।

माता गोदांबा का धनुर्मास महोत्सव जारी

हिसार। दक्षिण भारतीय शैली में निर्मित श्री तिरुपति बालाजी धाम में माता गोदांबा का धनुर्मास महोत्सव धूमधाम से चल रहा है। ठंड व कोहरे के बावजूद इस महोत्सव में शिरकत करने के लिए हर रोज श्रद्धालु तिरुपति धाम पहुंच रहे हैं। यह महोत्सव मकर संक्रांति के दिन 14 जनवरी तक चलेगा। 14 जनवरी को माता गोदांबा का कल्याणोत्सव यानी विवाह समारोह पूरे विधि विधान व मंत्रोच्चारण के साथ आयोजित किया जाएगा।

सामाजिक समस्याओं के समाधान बारे की बैठक

नारनौंद। कस्बे में भगवान परशुराम धर्मशाला में ब्राह्मण सतरोल खाप की बैठक प्रधान रामअवतार शर्मा की अध्यक्षता में हुई। इसमें सामाजिक बुराइयों को खत्म करने के लिए चर्चा की गई। बैठक में खाप के प्रधान रामअवतार शर्मा, पेटवाड़ तपे से डॉ. वेदपाल, मंगत राम, नरेश कुमार, सतबीर भैणी, कंवल शर्मा, रामफल शास्त्री, सुभाष शास्त्री, दिनेश व्यास, कुलदीप, ईश्वर सिंह आदि मौजूद रहे।

नशा मुक्ति व सड़क सुरक्षा अभियान चलाया

हिसार। महाराजा अग्रसेन नागरिक अस्पताल में प्रधान चिकित्सा अधिकारी डॉ. रत्ना भारती के दिशा-निर्देशानुसार सड़क सुरक्षा एवं नशा मुक्ति जागरूकता अभियान चलाकर आमजन को जागरूक किया गया। भिाग के एसडीओ महेंद्र सिंह ने निःशुल्क रिफ्लेक्टर टेप वितरित की जो अस्पताल में आए दुपहिया वाहनों पर लगाई गई। रिफ्लेक्टर टेप लगाने का उद्देश्य है कि धुंध के कारण कोई सडक दुर्घटना ना हो। नशा मुक्त भारत के मास्टर वॉलिंटियर एवं सुकून काउंसलर राहुल शर्मा ने बताया कि आज के समय जो सबसे ज्यादा मृत्यु का कारण नशा एवं सड़क दुर्घटनाएं हैं।

लोगों की भीड़ को देखते हुए एक दिन और बढ़ाया पुष्प उत्सव 2024

हकृवि किसानों व आमजन के लाभ के लिए कर रहा उच्चस्तरीय शोध : डिप्टी स्पीकर

किसान और युवा पीढ़ी नई तकनीकों की मदद से खाली जगह को भी फल व सब्जियों को उगाने में इस्तेमाल में ला सकते हैं।

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। पुष्प उत्सव में फूलों को देखते बच्चे व विजेताओं को सम्मानित करते मुख्यातिथि डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा।

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गेट न. 4 के नजदीक स्थित एग्री-टूरिज्म सेंटर व बोटेनिकल गार्डन में चल रहे दो दिवसीय शहरी खेती एक्सपों एवं पुष्प उत्सव 2024 का बुधवार को समापन हुआ, जिसमें मुख्यातिथि के रूप में हरियाणा सरकार में डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा रहे, जबकि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। उत्सव के समापन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में स्कूली व कॉलेज ग्रुप के विद्यार्थियों के लिए करवाई गई पोस्टर मेंकिंग, रंगोली, ऑन दा स्पॉट ड्राइंग एंड पेंटिग, मेहंदी रचाओ के साथ-साथ पुष्प आदि प्रतियोगिताओं की विभिन्न श्रेणियों में विजेताओं को मुख्यातिथि ने पुरस्कृत किया। मुख्यातिथि डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा ने कहा कि हकृवि के वैज्ञानिकों द्वारा शोध व प्रौद्योगिकियों द्वारा कृषि के क्षेत्र में इजाद की गई नई-नई तकनीकों, नवाचारों व उन्नत फसलों की किस्मों को प्रदर्शित करने पर प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक कृषि को बढ़ावा देने का काम कर रहे हैं। इस उत्सव में दिखाई गई प्रदर्शनियों से किसान और युवा पीढ़ी नई तकनीकों की मदद से खाली जगह को भी फल व सब्जियों को उगाने में इस्तेमाल में ला सकते हैं। मैरीगोल्ड (गेंदा) में प्रथम स्थान पर सेक्टर 9-11, हिसार निवासी विकास कुमार चौधरी रहे।

अव्वल रहे ये विद्यार्थी हुए सम्मानित

मेहंदी प्रतियोगिता में स्कूली ग्रुप में प्रथम पुरस्कार दा आर्यन की छात्रा मनस्वी ने जीता, जबकि दूसरे स्थान पर विश्वास सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा दीपिका व तीसरे स्थान पर दो छात्राएं जिनमें सीआर पब्लिक स्कूल की छात्रा अनिशा व आईडीडीएवी जूनियर पब्लिक स्कूल की छात्रा निकिता रही। इसी प्रतियोगिता में कॉलेज ग्रुप में पहला पुरस्कार राजकीय पीजी कॉलेज, हिसार की छात्रा अंशिका ने जीता, जबकि दूसरे स्थान पर सीआर कॉलेज ऑफ एजुकेशन की छात्रा प्रेरणा व तीसरे स्थान पर राजकीय महिला महाविद्यालय की दो छात्राएं भारती व संध्या रही।

प्रियांशी व शिवांगी की रंगोली सबसे सुंदर

रंगोली प्रतियोगिता में स्कूली ग्रुप में पहला पुरस्कार आईडीडीएवी स्कूल की दो छात्राएं प्रियांशी व शिवांगी ने जीता। द्वितीय पुरस्कार दा आर्यन स्कूल की दो छात्राएं सृष्टि व लक्षिता ने जीता। तृतीय पुरस्कार कैंपस स्कूल की छात्रा कार्ति व मुनीश ने जीता। इसी कड़ी में कॉलेज ग्रुप में पहले स्थान पर सीआर कॉलेज के विद्यार्थी नीरू व प्रवीन रहे, जबकि दूसरे स्थान पर राजकीय महिला कॉलेज की छात्रा योगिता व वंदना रही। तीसरे स्थान पर राजकीय महिला कॉलेज की छात्रा पूनम व अनुप्रिया रही।

गुलदाऊदी में मांगेराम रहा प्रथम

गुलदाऊदी के एक बड़े आकार के फूल श्रेणी में प्रथम स्थान न्यू ऋषि नगर निवासी मांगेराम, दूसरे स्थान पर जिंदल स्टील लिमिटेड, हिसार व तीसरे स्थान पर खेदड़ निवासी सुभाष व न्यू ऋषि नगर निवासी जितेंद्र रहे। अनेक बड़े आकार के फूल श्रेणी में प्रथम स्थान पर न्यू ऋषि नगर निवासी पल्लवी ठाकुर रही, जबकि दूसरे स्थान पर न्यू ऋषि नगर निवासी मांगेराम रहे। तीसरे स्थान पर न्यू ऋषि नगर निवासी मोनू व रीटा रहे। छोटे आकार के फूल श्रेणी में पहला स्थान कोल्ड रोलिंग डिविजन जेएसएल, हिसार का रहा, जबकि दूसरे स्थान पर न्यू ऋषि नगर निवासी मांगेराम व तीसरे स्थान पर न्यू ऋषि नगर निवासी रीटा रही।

फोलिएज प्लांटस में लाडवी का विनोद रहा प्रथम

फोलिएज प्लांटस में प्रथम पुरस्कार लाडवी निवासी विनोद ने जीता, जबकि दूसरा पुरस्कार ओपी जिंदल मॉर्डन स्कूल, हिसार व तृतीय पुरस्कार विद्या देवी जिंदल स्कूल, हिसार के हेरिटेज पार्क के सतबीर ने जीता। पॉम में पहले स्थान पर कोल्ड रोलिंग डिविजन (जेएसएल) हिसार, दूसरे स्थान पर सेक्टर-14, हिसार निवासी अनमोल कौर व तीसरे स्थान पर हिसार कैंपस के जयपाल व ईश्वरचंद रहे। कैक्टस एंड सैक्यूलेंटस में प्रथम पुरस्कार न्यू ऋषि नगर निवासी मांगेराम ने जीता, जबकि द्वितीय पुरस्कार न्यू ऋषि नगर निवासी रीटा व तृतीय पुरस्कार मॉडल टाऊन स्थित जिंदल अस्पताल, हिसार ने जीता।

हिसार। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते अतिथिगण। *फोटो: हरिभूमि*

शैंबो खिलाड़ियों ने जमकर किया प्रतिभा का प्रदर्शन

- माता सावित्री बाई फूले जयन्ती पर हिसार जिला स्तरीय शैम्बो खेल प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

भारत की प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्री बाई फूले की 193वीं जयन्ती पर महात्मा ज्योतिबा फूले स्पोर्टस समिति की ओर से महावीर कॉलोनी स्थित राइजिंग सन पब्लिक स्कूल में हिसार जिलास्तरीय शैम्बो खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

समिति के प्रधान एवं सैन्ट्रल को. ओपरेटिव बैंक लि के वाइस चेयरमैन राम अवतार सैनी ने बताया कि माता सावित्री बाई फूले के चित्र पर पुष्प अर्पित कर और दीप प्रज्ज्वलित कर खेल मुकाबले का शुभारंभ किया गया। इसमें शैम्बो खेल के लड़कों व लड़कियों के विभिन्न भार वर्ग के मुकाबले करवाए गए। आयोजन में समिति सचिव जितेंद्र कश्यप, जूडो कोच सुरेश सैनी, दिलबाग सैनी, शैम्बो कोच तमन्ना, जूडो कोच ललित कुमार, विकास सैनी, जयसिंह सैनी, राकेश सैनी व अन्य उपस्थित थे।

ये रहे प्रतियोगिता के परिणाम

लड़कों के 25 किलो भारवर्ग में योजश प्रथम, रुद्र द्वितीय रहे। 30 किलो भारवर्ग में निखिल सैनी प्रथम, देव सिह द्वितीय व हिमांशु तृतीय स्थान पर रहे। 35 किलो भार वर्ग में नितिन पहले, कार्तिक दूसरे व अभी तीसरे स्थान पर रहे। 40 किलो भार वर्ग में नमन प्रथम, हर्ष द्वितीय व हार्दिक तृतीय, 45 किलो भार वर्ग में मुकुल प्रथम, रिहान दूसरे व हरिकेश तृतीय रहे। 50 किलो भार वर्ग में मंयक ने पहला स्थान जीता वहीं विकास दूसरे व आरेश तीसरे स्थान पर रहे। 55 किलो भार वर्ग में योगेश प्रथम, हर्ष दूसरे व राहुल तीसरे स्थान पर रहे। 60 किलो भार वर्ग में प्रतीक प्रथम व सुरेन्द्र द्वितीय, 68 किलो भार वर्ग में योगेश प्रथम व ललित द्वितीय, 82 किलो भार वर्ग में राजकुमार प्रथम व सीता राम द्वितीय रहे। इसी प्रकार लडकियों के मुकाबलों में 23 किलो भार वर्ग में नव्या प्रथम, 40 किलो भार वर्ग में तन्नू प्रथम, 48 किलो भार वर्ग में खुशी प्रथम, कल्पना द्वितीय व भावना तृतीय रही। 52 किलो भार वर्ग में अंजू, 56 किलो भार वर्ग में मुस्कान, 60 किलो भारवर्ग में रेनू, 64 किलो भार वर्ग में सुनैना प्रथम स्थान पर रही।

सुरक्षा नियमों में कोताही न बरते कर्मचारी

- डीएचबीवीएन में सुरक्षा दिवस का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। सुरक्षा दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के संबोधित करते वक्ता।

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के तत्वावधान में नव वर्ष के उपलक्ष्य में बुधवार को सुरक्षा दिवस का आयोजन किया गया। कार्यकारी अभियंता आपरेशन डिविजन नंबर दो की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि चीफ इंजीनियर नवीनन कुमार वर्मा ने शिरकत की, वहीं उपमंडल अधिकारी संदीप कुमार व राजेंद्र कुमार अपने सभी टेक्निकल कर्मचारियों के साथ उपस्थित रहे। सुरक्षा नियमों के बारे में संबोधित करते हुए इंजीनियर नवीन कुमार वर्मा ने कहा कि सुरक्षा के साथ कोई समझौता स्वीकार्य नहीं होगा। सभी तकनीकी कर्मचारी भविष्य में बिना सेफटी के कार्य नहीं करेंगे और अगर कोई कर्मचारी सुरक्षा नियमों की अनदेखी करता है तो उसके खिलाफ सख्त कार्यवाहीं की जाएगी। कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा औजारों के साथ कर्मचारियों ने डैमो करके भी दिखाया गया। कार्यकारी अभियंता भीम सैन ने कहा कि सुरक्षा नियमों की अनदेखी अपने परिवार के सदस्यों के साथ धोखा है। उपमंडल अधिकारी संदीप कुमार व राजेंद्र कुमार ने भी कर्मचारियों से आह्वान किया कि वे सुरक्षा नियमों में कोताही न करे। मंच संचालन हंसराज ग्रोवर ने किया। इस मौके पर विभाग के अन्य अधिकारी व कर्मचारी भारी संख्या में मौजूद रहे।

सोशल मीडिया पर किया हथियारों का प्रदर्शन, केस

हिसार। सोशल मीडिया पर हथियारों के साथ फोटो अपलोड करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए बरवाला पुलिस ने एक व्यक्ति पर केस दर्ज किया है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार पुलिस सोशल मीडिया पर निगरानी कर रही है, साथ ही सोशल मीडिया पर हथियारों के साथ फोटो और वीडियो अपलोड करने वालों का डाटा तैयार किया जा रहा है। थाना बरवाला में एक व्यक्ति के खिलाफ हथियार सहित फोटो सोशल मीडिया पर अपलोड करने के मामले में आर्म्स एक्ट के तहत अभियोग अंकित किया गया है। पहचान के अनुसार बरवाला के वार्ड नंबर 1 निवासी साहिल पर केस दर्ज किया गया है। साहिल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर हथियारों के साथ फोटो अपलोड किए थे।

डीसी ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। बैठक में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते उपायुक्त उत्तम सिंह।

उपायुक्त उत्तम सिंह ने खेदड़ ग्राम वासियों द्वारा प्रस्तुत किए गए मांग पत्र को लेकर विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में गांव से आए हुए प्रतिनिधियों एवं खेदड़ पावर प्लांट के अधिकारियों के साथ गांव की शिक्षा, चिकित्सा व्यवस्था, जल एवं बिजली आपूर्ति सहित विभिन्न मुद्दों पर विचार-विमर्श कर संबंधित विभागों के अधिकारियों को उनकी समस्याओं के निराकरण बारे आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

उपायुक्त ने ग्रामवासियों के मांग अनुसार समस्याओं को दूर करने को लेकर आश्वस्त भी किया। उन्होंने खेदड़ थर्मल प्लांट व सिंचाई विभाग के अधिकारियों को अतिरिक्त जल को ग्रामीणों की आवश्यकताओं के लिए उपलब्ध करवाने के लिए उचित व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने गांव में निरंतर बिजली आपूर्ति के लिए बिजली निगम के अधिकारियों को भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में एसडीएम बरवाला विजया मलिक, खेदड़ गांव के सरपंच प्रतिनिधि शमशेर सिंह सहित पुलिस, थर्मल पावर प्लांट खेदड़, लोक निर्माण विभाग (भवन एवं मार्ग शाखा), जन-स्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं सिंचाई आदि विभागों के अधिकारी तथा गांव के अनेक प्रतिनिधि भी मौजूद रहे।

कापड़ो के प्रदीप ने गोल्ड मेडल जीत थाइलैंड में फहराया तिरंगा

नारनौंद। गांव कापड़ो के खिलाड़ी प्रदीप कुमार ने थाइलैंड में आयोजित पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप में 53 किलो भार वर्ग में 75 किलोग्राम वजन उठाकर प्रतियोगिता में बेंच प्राइस लगाकर स्वर्ण पदक जीत कर अपने देश का नाम रोशन किया। गांव पहुंचने पर इसका जोरदार स्वागत किया गया। इस अवसर पर कोच बलवान सिंह पहलवान ने बताया कि प्रदीप पिछले तीन-चार महीनों से कड़ी मेहनत कर रहा था और इस मेहनत का परिणाम 24 दिसंबर को प्रदीप ने देश के लिए स्वर्ण पदक जीतकर दे दिया। प्रदीप ने बताया कि देश के लिए स्वर्ण पदक हासिल करना मेरा एकमात्र लक्ष्य था। बचपन से ही सपना जो मैंने देखा था वह आज पूरा हुआ। इस मौके पर खेड़ी चोपटा चौकी के पुलिस इंचार्ज रमेश कुमार ने भी खिलाड़ी का स्वागत कर हौसला बढ़ाया।

चुनावी साल में भाजपा ने आशा खेदड़ पर खेला दांव

- एससी और महिला वर्गों को साधने के लिए जिलाध्यक्ष की सौंपी कमान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

आशा खेदड़।

- जिले से कैप्टन भूपेंद्र को प्रदेश सचिव व सुरेंद्र पूनिया को बनाया गया प्रदेश महामंत्री

भाजपा की वरिष्ठ नेत्री एवं महिला मोर्चा में प्रदेश महामंत्री की जिम्मेवारी निभा रही आशा खेदड़ को भाजपा का जिलाध्यक्ष बनाया गया है। पार्टी कार्यालय की ओर से बुधवार सायं जारी सूची के अनुसार उन्हें यह जिम्मेवारी सौंपी गई है। आशा खेदड़ इस समय महिला मोर्चा में प्रदेश महामंत्री की जिम्मेवारी निभा रही है। इससे पहले वे जिला महामंत्री भी रह चुकी हैं। पार्टी संगठन की ओर से जारी सूची के अनुसार जिलाध्यक्ष रहे कैप्टन भूपेंद्र को प्रदेश सचिव की जिम्मेवारी दी गई है। पूर्व में जिलाध्यक्ष रहे सुरेन्द्र पूनिया को प्रदेश महामंत्री बनाया गया है। कुरुक्षेत्र के सांसद नायब सैनी के प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद पिछले काफी दिनों से संगठन में बदलाव की चचाएं चल रही थी। बताया जा रहा है कि नायब सैनी के अध्यक्ष बनने के बाद संगठन में बदलाव की यह पहली सूची है। इसके बाद अन्य पदों, प्रकोष्ठों व मोर्चों की सूचियां भी आनी बाकी है। आगामी लोकसभा व विधानसभा चुनावों को देखते हुए आशा खेदड़ को जिला अध्यक्ष बनाकर भाजपा ने दो वर्गों को साधने का प्रयास किया है। महिला व अनुसूचित जाति से संबंधित होने के कारण आशा खेदड़ की नियुक्ति से पार्टी को चुनाव में फायदा नजर आ रहा है। आशा खेदड़ वर्ष 2019 के चुनाव में उकलाना विधानसभा सीट से चुनाव भी लड़ चुकी है लेकिन नजदीकी मुकाबले में जजपा प्रत्याशी एवं वर्तमान में राज्य मंत्री अनूप धानक से हार गई थी। पार्टी ने अब उन्हें जिला अध्यक्ष बनाकर उनका फिर से कद बढ़ाने का प्रयास किया है। अब आने वाला समय बताएगा कि आशा खेदड़ भाजपा की आशाओं पर कितना खरा उतर पाती है और भाजपा को कितना राजनीतिक फायदा मिलता है।

बरवाला। एनएसएस वालंटियर जागरूकता रैली के लिए स्कूल से रवाना होते हुए।

बधावड में नशाखोरी के खिलाफ निकाली जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ⏭ बरवाला

एनएसएस के सात दिवसीय कैंप के चौथे दिन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बधावड़ के एनएसएस वालंटियरों ने नशाखोरी के खिलाफ गांव बधावड़ में जागरूकता रैली निकाली। एनएसएस वालंटियरों ने ग्रामीणों विशेषकर युवाओं को समझाया कि नशा मौत का सौदागर है। एनएसएस वॉलंटियरों ने ग्रामीणों को इस रैली के माध्यम से नशा न करने का आह्वान किया। इस अवसर पर एन,एस,एस कोर्डिनेटर रोशन लाल, अध्यापक वेद बूरा व रमेश नलवा उपस्थित रहे।

जीजेयू ने विद्यार्थियों को दिया स्पेशल मर्सी चांस

हिसार। गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय द्वारा उन विद्यार्थियों को परीक्षा पास करने के लिए विशेष मौका दिया गया था, जो किसी कारणवश कोर्स की निर्धारित समय सीमा में परीक्षा पास नहीं कर पाए थे। परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा यह मौका 1995 से मई/जून/जुलाई/अगस्त/सितम्बर 2023 के बीच डिग्री पूरी करने के लिए योग्य रहे विद्यार्थियों को दिया गया है। इस विशेष परीक्षा में वे विद्यार्थी शामिल नहीं होंगे, जिनके पास अभी भी परीक्षा देने के अवसर उपलब्ध हैं। विश्वविद्यालय द्वारा दूरस्थ शिक्षा व एजुकेशन महाविद्यालय के विषम सेमेस्टर/वार्षिक कोर्सेज की स्पेशल मर्सी चांस के फार्म आनलाइन भरने के लिए भी पोर्टल 1 जनवरी से खोल दिया गया है, जिसकी बिना विलम्ब शुल्क अन्तिम तारीख 19 जनवरी है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9653530207, 9253681005

बिजली संबंधित समस्याओं के समाधान के लिए होगा अलग से शिकायत समाधान केंद्र

भाजपा सरकार का मुख्य मकसद गरीबों का उत्थान करना

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

नारनौंद। प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते भाजपा जिला उपाध्यक्ष अजय सिंधु। *फोटो: हरिभूमि*

विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत उपमंडल के मोठ रागड़ान तथा मोठ करनैल गांवों में जन संवाद कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में भाजपा जिला उपाध्यक्ष अजय सिंधु ने मुख्य अतिथि शिरकत की। विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी स्टालों का अवलोकन निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि भाजपा सरकार का मुख्य मकसद गरीबों का उत्थान कर भारत को विकसित राष्ट्र बनाना है। इस उद्देश्य को लेकर ये योजनाएं लागू की जा रही है। योजनाओं का लाभ पात्र व्यक्तियों तक पहुंचाने तथा उनकी विस्तृत जानकारी देने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा शुरू की गई है। यह यात्रा गांव-गांव जाकर लोगों को सरकारी योजनाओं की जानकारी दे रही है और अनेक योजनाओं तथा सेवाओं का लाभ भी मौके पर ही प्रदान करने का काम भी किया जा रहा है।

भाजपा नेता ने अधिकारियों को समाधान के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए

भाजपा नेता अजय सिंधु ने लोगों की समस्याओं को सुना और अधिकारियों को समाधान के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने बिजली निगम के अधिकारियों से कहा कि इन दोनों गांवों की विभाग से संबंधित समस्याओं के समाधान के लिए अलग से शिकायत समाधान केंद्र स्थापित करवाया जाए। इस अवसर पर क्षेत्र के मेधावी विद्यार्थियों, प्रतिभावान खिलाड़ियों तथा विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत करवाई गई विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया और पात्र लोगों की वृद्धावस्था पेंशन बनवाकर उन्हें प्रमाण पत्र भी सौंपे। इस अवसर पर जयवीर माजरा, रामेहर स्वामी, पप्पू सिसाय, श्याम नंबरदार, सुनील ढांडा, डॉ सुरेंद्र ढाणी, कपिल गुराना, वजीर सिंह, मनोहर लाल, सरपंच जसवंत भयाना सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

पीसी मीणा ने संभाला बिजली निगम के एमडी पदभार

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक के रूप में पीसी मीणा, आईएएस ने आज पदभार ग्रहण किया। मुख्य अभियंता विनीता सिंह, वीके अग्रवाल, अधीक्षण अभियंता एमएल रोहिल्ला, पीके चौहान एवं अन्य अधिकारियों ने उनका स्वागत किया। पदभार ग्रहण करते ही उन्होंने कहा कि भविष्य को ध्यान में रखते हुए योजनाएं बनाई जाएंगी। बिजली की सुचारू आपूर्ति की जाएगी एवं सभी उपभोक्ताओं को बेहतर सुविधाएं प्रदान की जाएंगी।