तापमान
अधिकतम 13 .4 डिग्री
न्यूनतम 6 .2 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जनवरी 2024

11 300 मीटर रेस में ईशा व मटका रेस में सावित्री ने मारी बाजी

12 स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का वास : कर्नल पांडे

पुलिसकर्मी और उसके साथियों पर दुकानदार पर हमला करने का आरोप

पेमेंट को लेकर डाबडा चौक पर हुआ घमासान

दुकानदार व परिजनों ने मामले में एक पुलिस कर्मी व उसके साथियों पर मारपीट के आरोप लगाए हैं।

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

डाबड़ा चौक क्षेत्र में एक दुकानदार के साथ आधा दर्जन से अधिक लोगों द्वारा मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। विवाद का कारण सामान की पेमेंट को माना जा रहा है। दुकानदार व परिजनों ने जहां इस मामले में एक पुलिस कर्मी व उसके साथियों पर मारपीट के आरोप लगाए हैं, वहीं प्रदेश व्यापार मंडल के अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने भी आरोपित पुलिस कर्मचारी व उसके साथियों पर कार्रवाई की मांग की है।

घायल पुलिस कर्मी

डाबड़ा चौक स्थित एक दुकानदार से एक व्यक्ति ने सामान लिया लेकिन इस दौरान पेमेंट करने के मुद्दे पर दोनों में विवाद हो गया। सामान लेने वाला व्यक्ति पुलिस कर्मचारी बताया जा रहा है। दुकानदार हर्ष का कहना है कि झगड़े के दौरान उसका आई फोन व करीब ढाई तोले सोने की चैन भी गुम हो गई है।

आरोप है कि दुकानदार हर्ष व उसके परिजनों के साथ 7-8 युवकों ने मारपीट की जिससे दुकानदार हर्ष घायल हो गया। घायल दुकानदार 27 वर्षीय हर्ष ने झगड़ा करने वाले युवक को पुलिसकर्मी बताया है। हर्ष के परिजनों ने झगड़े की वीडियो बना ली जिसमें हर्ष से मारपीट करते हुए युवक व अन्य लोग दिखाई दे रहे हैं। आरोप है इस दौरान डायल 112 की टीम मौके पर मौजूद रही लेकिन उसने कोई कार्रवाई नहीं की। हर्ष को नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है।

घायल दुकान हर्ष ने बताया कि उसकी डाबड़ा चौक के पास प्लाइवुड व हार्डवेयर की दुकान है। उसकी दुकान पर एक युवक पर्दे लगाने के लिए प्रयोग होने वाली एंगल लेने आया जिसका रेट 100 रुपये था। इस पर युवक ने खुद को सरकारी मुलाजिम बताते हुए रेट कम करने के लिए बोला। इस पर उसने रेट कम करने से मना कर दिया। इस पर वह दुकान से बाहर निकलते समय गालियां निकालने लगा। जब उसे रोका तो झगड़ा शुरू कर दिया। घायल ने आरोप लगाया कि इस युवक ने उसके झगड़ा शुरू कर दिया और फोन करके 7-8 युवकों को बुला लिया। हर्ष के अनुसार मामले का पता चलने पर दुकान के उपर से उसके पिता श्यामलाल, चाचा राजेश व भाई राजेश आ गए। झगड़ा करने वाले के साथी आए और उससे व उसके परिवार के सदस्यों से मारपीट शुरू कर दी।

हिसार। दुकान के बाहर झगड़ा करते दोनों पक्ष। फोटो : हरिभूमि

डायल 112 पर कार्रवाई न करने का आरोप

हर्ष ने आरोप लगाया कि घर की सदस्य प्रगति ने डायल 112 टीम को सूचना। करीब 20 मिनट बाद वहां डायल 112 की टीम पहुंची, लेकिन हमलावरों को नहीं रोका। इस दौरान भी हमलावर उसे मारते रहे। पुलिस ने कुछ नहीं किया जिसके बाद हमलावर वहां चले गए।

बजरंग गर्ग ने की कार्रवाई की मांग

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कांन्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग ने कहा कि डाबड़ा चौक स्थित ईश्वर प्लाइवुड के स्वामी के साथ पुलिस प्रशासन के मुलाजिम द्वारा हाथापाई करने की कड़े शब्दों में निंदा की है। उन्होंने कहा कि जब रक्षक ही भक्षक बन जाए तो व्यापारी अपना व्यापार कैसे कर पाएगा, यह बहुत बड़ा चिंता का विषय व्यापारियों के लिए है। बजरंग गर्ग ने मौके पर पीड़ित व्यापारी से टेलीफोन पर बातचीत की और स्थानीय डीएसपी व चौकी इंचार्ज को टेलीफोन पर सख्त कार्रवाई करने को कहा।

हिसार। मामले की जानकारी देता दुकानदार।

दुकानदार ने मांगे नकद पैसे नहीं दिए तो किया झगड़ा

उधर, आरोपित युवक बिट्टू ने खुद को निर्दोष बताया है। बिट्टू का कहना है कि उसे भी सिर में चोट आई है। वह भी नागरिक अस्पताल में भर्ती है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। बिट्टू ने बताया कि वह दुकान पर एंगल लेने के लिए गया था और 250 रुपये में एंगल ले ली और कैश पैसे न होने के कारण आनलाइन पेमेंट करने को बोला। इस पर दुकानदार ने आनलाइन पेमेंट लेने से मना कर दिया और उसके हाथ से सामान छीन लिया। जब दुकानदार को गलत व्यवहार के लिए कहा तो झगड़ा शुरू कर दिया। इस दौरान दुकानदार के अन्य सदस्य भी वहां आए और उसके साथ झगड़ा करते हुए मारपीट की। बिट्टू ने बताया कि दुकान में सीसीटीवी कैमरे भी लगे हुए है, जिसकी फुटेज देखने से सच सामने आ जाएगा।

खबर संक्षेप

बाइक चोरी करने के आरोप में एक गिरफ्तार

हांसी। पुलिस की एन्टी व्हीकल थेफ्ट टीम ने भगत सिंह रोड हांसी से बाइक चोरी करने वाले एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान थुराना निवासी मोनू के रूप में हुई है।

किराएदार की पुलिस वेरिफिकेशन करवाएं

हांसी। पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने कहा है कि सुरक्षा की दृष्टि के साथ-साथ जिम्मेदार नागरिक होने के नाते अपने किरायेदारों व नौकरों की वेरिफिकेशन जरूर करवाएं।

स्पेशल सघन टिकट चेकिंग अभियान चलाया

हिसार। बीकानेर मंडल वाणिज्य प्रबंधक जितेंद्र शर्मा द्वारा एक स्पेशल सघन टिकट चेकिंग अभियान चलाया गया। हिसार, भिवानी, रोहतक, रेल खंड में 14 टिकट चेकिंग स्टाफ द्वारा मंडल वाणिज्य प्रबंधक शर्मा के नेतृत्व में यह टिकट चेकिंग अभियान चलाया गया।

दुष्यंत चौटाला आज व कल सुनेंगे जनसमस्याएं

हिसार। उप-मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला 11 व 12 जनवरी को जिले के विभिन्न गांवों में आयोजित कार्यक्रमों में शिरकत करेंगे और जनसमस्याएं भी सुनेंगे। दौरा कार्यक्रम के अनुसार उप-मुख्यमंत्री 11 जनवरी को गांव फरीदपुर में जन समस्याएं सुनेंगे। 12 जनवरी को गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय स्थित चौधरी रणजीत सिंह ऑडिटोरियम में आयोजित सीए स्टुडेंट यूथ फेस्टिवल में बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे।

अवैध कारतूसों सहित एक गिरफ्तार

हिसार। अवैध हथियार रखने वालों पर कार्रवाई करते हुए सदर पुलिस ने शाहपुर रोड लुदास से एक व्यक्ति को काबू करके 15 अवैध जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। मुख्य सिपाही विजेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त के दौरान शाहपुर रोड लुदास से लुदास निवासी रोहताश को गिरफ्तार करके उसकी कमर पर लिपटे चमड़े के पट्टे से 12 बोर के 15 अवैध जिंदा कारतूस बरामद करके उसे गिरफ्तार किया।

ऑनलाइन टिकट बुक करते समय रहे सतर्क

हिसार। पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा ने नागरिकों को सचेत किया है कि वे ऑनलाइन टिकट बुक के नाम पर होने वाली धोखाधड़ी से सावधन रहें। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी आए दिन ठगी के नए नए तरीके ढूंढते रहते हैं और नागरिक उनके झांसे में आ जाते हैं। बहुत से नागरिक घर बैठे ही इंटरनेट के माध्यम से ट्रेन, प्लेन और होटल बुक करते है। इसी को साइबर अपराधी टारगेट बना रहे है।

दो बच्चों की मां के साथ किया दुष्कर्म, बनाई अश्लील वीडियो

हांसी। शहर की एक कॉलोनी में रह कर मेहनत मजदूरी करने वाली एक महिला के साथ काम देने के बहाने घर ले जाकर दुष्कर्म करने व उसकी अश्लील वीडियो बनाने का मामला प्रकाश में आया है। महिला थाना पुलिस ने आरोपित संदीप व पूनम के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता ने बताया कि उसके दो बच्चे हैं और वह मेहनत मजदूरी करके अपना गुजारा करती है। पीड़िता ने बताया कि जून 2021 में मजदूरी की तलाश में मलिक अस्पताल खड़ी थी कि इस दौरान संदीप नामक एक युवक वहां आया और वह अपने घर पर चिनाई का काम में मजदूरी करने के लिए अपने घर ले गया। पीड़िता बताया कि जब वह तीसरे दिन काम पर गई तो वहां कोई भी मिस्त्री व मजदूर नहीं था। इस दौरान संदीप की भाभी पूनम कहीं बाहर चली गई। पीड़िता ने बताया कि थोड़ी देर बाद संदीप ने उससे कहा कि तुम रसोई में जाकर चाय बना लाओ, जिस पर वह चाय बनाने चली गई। लेकिन थोड़ी देर बाद संदीप भी रसोई में आ गया और चाकू की नोंक पर उसे अपने कमरे में ले गया और वहां ले जाकर जबरदस्ती दो बार दुष्कर्म किया।

बीमा कर्मियों व अधिकारियों ने की हड़ताल

हिसार। अगस्त 2022 से लंबित वेतन वृद्धि को लेकर एलआईसी प्रबंधन की तरफ से हो रही हिला हवाली से आक्रोशित भारतीय जीवन बीमा निगम के कर्मचारियों और अधिकारियों ने बुधवार को देशभर में भोजनावकाश पूर्व अपने काम से एक घंटे का वॉकआऊट करते हुए सांकेतिक हड़ताल की।

- वेतन वृद्धि व नई भर्ती की मांग की

अर्बन अस्टेट स्थित दोनों कार्यालयों मे भी अधिकारियों और कर्मचारियों ने एक घंटे कामकाज ठप कर कार्यालय परिसर के समक्ष नारेबाजी एवं प्रदर्शन किया और हड़ताल मे भागीदारी करते हुए धरने पर बैठ गए। प्रदर्शन की अध्यक्षता संयुक्त रूप से सुरेन्द्र पूनिया, सुरेश कुमार ने की एवं संचालन सचिव मुकेश कुमार, कृष्ण कुमार ने किया।

हिसार। हड़ताल के दौरान नारेबाजी करते बीमा अधिकारी व कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

प्रदर्शनकारियों को संबोधित करते हुए कर्मचारी यूनियन रोहतक मंडल के अध्यक्ष त्रिलोक बंसल एवं नक्षत्र सोहल ने एलआईसी प्रबंधन को चेताया कि पिछले डेढ़ साल से लंबित वेतन वृद्धि सहित अन्य मांगों को लेकर वे लगातार संघर्षरत है लेकिन एलआईसी प्रबंधन उदासीन है। यदि संस्थां की परफॉर्मेंस के मुताबिक हमें हक नहीं दिया जाता है तो संयुक्त रूप से बड़ा आंदोलन करने के लिए बाध्य होंगे। हड़ताल में मुकेश कुमार, नीरज मनचंदा, सुमन मलिक, गीता रानी, रेणु जैन, रिम्मी गुप्ता, सुनीता कटारिया, भगतराम जांगड़ा, विजेन्द्र पूनिया, स्नेह ध्वन, कमलेश पूनिया, अंजू कपूर, उषा ग्रोवर, रंजना, सपना, पूजा, रीतू, राखी आदि मौजूद रहे।

झंडे वाले मंदिर के समीप काटी जा रही अवैध कॉलोनी पर चला डीटीपी का पीला पंजा

हांसी। बरवाला रोड स्थित झंडे वाले मंदिर के समीप काटी गई अवैध कालोनी पर बुधवार को जिला नगर योजनाकार विभाग हिसार की टीम ने जेसीबी की मदद से बनाई गई कच्ची सड़कों को उखाड़ दिया। कार्रवाई के दौरान किसी भी अप्रिय घटना से निपटने के लिए काफी संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया था। जिला नगर योजनाकार विभाग को सूचना मिली थी कि शहर के झंडेवाला मंदिर के समीप कालोनी में अवैध रूप से प्लाट काटे जाने की तैयारी की जा रही थी। सूचना के बाद जिला नगर योजना विभाग की टीम मौके पर पहुंची। इस दौरान ड्यूटी मजिस्ट्रेट के तौर पर विजेंद्र लोहान एसडीई को तैनात किया गया था। यह कार्रवाई डीटीपी गुंजन वर्मा की अगुवाई की गई व ड्यूटी मजिस्ट्रेट मौके पर तैनात रहे। अवैध कालोनी में जमीन महेश सरपंच दुर्जनपुर व यशपाल सिसाय, बलबीर सिसाय द्वारा बीआरएस के नाम से 6 एकड में काटी जा रही थी। जिसमें लगभग 1100 गज के प्लांट काटे जा रहे थे। वहीं जिला योजनाकार की टीम ने अवैध रूप से कालोनी काटे जाने पर केस दर्ज के लिये पुलिस को शिकायत दी है।

- डीटीपी ने केस दर्ज के लिए पुलिस को दी शिकायत

बिट्टू बजरंगी के छोटे भाई के हत्यारोपियों को गिरफ्तार करने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

बिट्टू बजरंगी के छोटे भाई के हत्यारोपितों की गिरफ्तारी की मांग पर विश्व हिंदू परिषद (विहिप) के एक प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को बजरंग दल के जिला संयोजक अमर चौधरी के नेतृत्व में मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन जिला राजस्व अधिकारी चेतना चौधरी को सौंपा। ज्ञापन में हत्यारोपितों को शीघ्र गिरफ्तार करने की मांग की गई। ज्ञापन में मांग की कि मृतक महेश पांचाल की धर्मपत्नी व इकलौती बेटी को 50 लाख रुपये आर्थिक सहायता राशि प्रदान की जाए तथा बिट्टू बजरंगी व उसके पूरे परिवार को सुरक्षा मुहैया कराई जाए। इस मौके पर विहिप के धर्म प्रसार विभाग के जिला प्रमुख संजीव चौहान, जिला उपाध्यक्ष प्रवीन गुप्ता, जितेंद्र सोनी, मुन्ना बजरंगी व साहिल आदि मौजूद रहे।

- विहिप ने मुख्यमंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

हिसार। जिला राजस्व अधिकारी को ज्ञापन सौंपते विहित व बजरंग दल पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हिसार। हेरोइन व चोरी की बाइक सहित पकड़ा गया युवक।

नारकोटिक्स ब्यूरो की टीम ने युवक को हेरोइन सहित दबोचा

हिसार। हरियाणा राज्य नारकोटिक्स ब्यूरो की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर अग्रोहा के पास एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। खास बात यह है कि युवक के पास बरामद मोटरसाइकिल भी चोरी का निकला है। ब्यूरो हिसार के उप पुलिस अधीक्षक राजसिह एवं यूनिट इंचार्ज इंस्पेक्टर कर्मबीर सिंह ने बुधवार को बताया कि सहायक उप निरीक्षक राजपाल की अगुवाई में सूचना के आधार पर टीम ने उक्त युवक को मोटरसाइकिल सहित काबू किया। तलाशी लेने पर उसके पास से 1 ग्राम 48 मिली ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पूछताछ में सामने आया कि युवक के पास जो मोटरसाइकिल था, वह भी चोरी का था। इस पर युवक के खिलाफ अग्रोहा थाना में युवक के खिलाफ केस दर्ज करवाया गया। अब तक की पूछताछ में पता चला है कि उक्त युवक चोरी के मोटरसाइकिल पर हेरोइन बेचने का काम कर रहा था।

थर्मल खेदड़ ट्राला चालकों ने कामकाज ठप रख की हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ⏭बरवाला

गांव खेदड़ में स्थित राजीव गांधी थर्मल पावर प्लांट से राखी ले जाने वाले ट्राला चालकों द्वारा कामकाज ठप रखकर हड़ताल की। आक्रोशित चालकों द्वारा अपने अपने ट्रालों को थर्मल के राखी गेट के समक्ष खड़ा करके सरकार के खिलाफ नारेबाजी की गई।

चालक राजेश लोहान, परमजीत, अजीत, कमल, संजय, राजबीर, वीरेंद्र, राजू, सत्यवान, चंद्र, कुलदीप, कृष्ण व सोनू आदि ने बताया कि सरकार ने चालकों पर एक काला कानून थोप दिया है। इस काले कानून में सरकार ने चालकों से अपने वाहन से किसी कारणवश हुई दुर्घटना में किसी व्यक्ति की मृत्यु होने पर चालक पर लाखों रुपये का हर्जाना और 10 साल की कैद की सजा का प्रावधान किया है। इसका चालकों ने कड़ा विरोध जताया है। इन आक्रोशित चालकों ने चेताते हुए कहा कि जब तक सरकार चालकों पर थोपे गए इस काले कानून को वापस नहीं लेती तब तक चालक हड़ताल पर रहेंगे।

बरवाला। गांव खेदड़ में स्थित राजीव गांधी थर्मल पावर प्लांट के राखी गेट के पास हड़ताल के दौरान सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए। फोटो : हरिभूमि

निगमायुक्त ने उत्कृष्ट कार्य करने वाले कर्मियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

नगर निगमायुक्त प्रदीप दहिया ने बुधवार को नगर निगम सभागार में आयोजित एक कार्यक्रम में उत्कृष्ट कार्य करने वाले निगम कर्मचारियों को सम्मानित किया। इनमें टेक्निकल ब्रांच, अकाउंट ब्रांच, एस्टेब्लिशमेंट ब्रांच, सैनिटेशन ब्रांच, आईटी सेल, इलेक्ट्रिक ब्रांच आदि के अधिकारी व कर्मचारी शामिल है। निगमायुक्त ने कहा कि अच्छा कार्य करने वालों की हर कोई कद्र करता है जिससे उनको हौसला भी मिलता है।

निगम आयुक्त प्रदीप दहिया ने कहा कि मेकर व चेकर का कार्य भी सराहनीय रहा। इस अवसर पर अतिरिक्त निगम आयुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, डीएमसी वीरेन्द सहारण, सचिव संजय शर्मा, सीएमजीजीए साकेत शुभ, शुभम चतुर्वेदी व यूनियन के सदस्य मौजूद थे।

हिसार। उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित करते निगमायुक्त प्रदीप दहिया व अन्य।

ये हुए सम्मानित

सम्मानित होने वालों में जेई आरडी शर्मा, मनदीप, कुलदीप, लेखाधिकारी अंशु रानी, असिस्टेंट चरणजीत, असिस्टेंट सुरेंद्र शर्मा, असिस्टेंट सुरेंद्र वर्मा, सीएसआई राजकुमार, स्टेनो टाइपिस्ट चिराग ग्रोवर, क्लर्क जितेंद्र कुमार, क्लर्क पवन कुमार, क्लर्क इंद्रजीत, डाटा एंट्री ऑपरेटर राजेश खन्ना, डाटा एंट्री ऑपरेटर सतनाम, डाटा एंट्री ऑपरेटर अजय कुमार, एएसआई सुरेंद्र हुड्डा, एएसआई कपिल, एएसआई संदीप, एएसआई रोहित, एएसआई राहुल, क्लर्क चन्द्रशेखर, रेशमा क्लर्क, डाटा एंट्री ऑपरेटर नवीन, बेलदार मनदीप शर्मा, इलेक्ट्रिकल सुपरवाइजर अक्षय, पंप ऑपरेटर अश्वनी, डाटा एंट्री ऑपरेटर मनजीत, क्लीनर राजकुमार, पीआरओ शाखा से बलवान सिंह, जेई कुलदीप, टैक्स ब्रांच से नवीन, नवीन मुवाल, विजय, सोमबीर सोनू, दिनेश शर्मा, हिमांशु, अजय गोयत, शिप्रा, विक्रम, लक्ष्मण, प्रमोद आदि शामिल रहे।

मंथन प्रोजेक्ट को सिरे चढ़ाने की दिशा में निगम आयुक्त ने की संबंधित एजेंसी से बातचीत

ऑटो मार्केट स्थित नगर सुधार मंडल के भवन में बनेगा आईसीसीसी सेंटर

अब शहर में एक जगह से संचालित होगी नागरिक सेवाएं, होंगी निगरानी

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

शहर के नागरिकों के लिए आवश्यक सेवाएं अब एक ही जगह से संचालित होगी। इसके लिए नगर निगम ने पूरी तैयारी कर ली है। निगम ने ऑटो मार्केट स्थित नगर सुधार मंडल के भवन में आईसीसीसी सेंटर बनाने का निर्णय लिया है। प्रोजेक्ट को सिरे चढ़ाने की दिशा में नगर निगम ने कंसल्टेंट एजेंसी के साथ विचार विमर्श किया है।

नगर निगम का प्रयास है कि सेवाओं का एक जगह से संचालन व निगरानी हो। सेवाओं के सुचारू संचालन के लिए नगर निगम ने प्रयास आरंभ कर दिए हैं। प्रथम चरण में ऑटो मार्केट स्थित नगर सुधार मंडल में आईसीसीसी सेंटर की स्थापना को सिरे चढ़ाने के क्रम में निगम आयुक्त प्रदीप दहिया व अन्य अधिकारियों ने बुधवार को कंसल्टेंट एजेंसी के साथ बातचीत करके योजना पर चर्चा की।

अधिकारियों ने की प्रोजेक्ट पर चर्चा इसी कड़ी में नगर निगम के मुख्य सभागार में बुधवार को निगम आयुक्त प्रदीप दहिया की अध्यक्षता में कंसल्टेंट एजेंसी के साथ समीक्षा बैठक हुई। बैठक में निगम आयुक्त ने आईसीसीसी सेंटर स्थापित करने बारे बताया कि ऑटो मार्केट स्थित नगर सुधार मंडल की बिल्डिंग में यह केंद्र बनाया जाएगा। एजेंसी के सदस्यों ने इस बारे आयुक्त को अपनी राय दी।

हिसार। अधिकारियों की बैठक लेते नगर निगमायुक्त प्रदीप दहिया। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा को स्मार्ट सिटी राज्य बनाना लक्ष्य

नगर निगम की यह पूरी कवायद हरियाणा को स्मार्ट राज्य बनाने की दिशा में उठाया गया कदम माना जा रहा है। हरियाणा को स्मार्ट राज्य बनाने की दृष्टि से शहरी स्थानीय निकाय विभाग ने नगर निगम जिलों में इंटीग्रेटेड कंट्रोल एंड कमांड सेंटर (आईसीसीसी) स्थापित करने का निर्णय लिया है। इन जिलों में हिसार पंचकूला, अंबाला, यमुनानगर, पानीपत शामिल है।

यह होता आईसीसीसी सेंटर की स्थापना का मतलब

निगम आयुक्त ने बताया कि आईसीसीसी सेंटर की स्थापना का मतलब है कि आईसीसीसी सिस्टम से नागरिक सेवाओं को एक जगह पर ला देता है। इस मिशन के जरिये यह भी सुनिश्चित करना चाहते हैं कि शहरों में हो रहे कामों की एक केंद्रीय जगह से निगरानी की जा सके। ये शहर के एडवांस ट्रेफिक मैनेजमेंट, नागरिक सुविधाओं, चिकित्सकीय संसाधनों और आपराधिक घटनाओं की निगरानी जैसे कई कार्य एक प्लेटफार्म पर होंगे, जो शहरी समस्याओं और चुनौतियों का सामना करने में मदद कर सकते हैं।

बैठक में ये अधिकारी रहे मौजूद: बैठक में अतिरिक्त निगम आयुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, कार्यकारी अभियंता संदीप सिहाग, कार्यकारी अभियंता जयवीर डूडी, सीएमजीजीए साकेत शुभ, शुभम चतुर्वेदी, कंसल्टेंट एजेंसी से आदित्य श्रीवास्तव व राहुल वर्मा सहित सभी जेई मौजूद रहे।

शरीर को एक्टिव और फिट बनाए रखने के लिए आजकल लोगों में जिम जाने का ट्रेंड बढ़ा है। लेकिन कई बार सही जानकारी के अभाव में इससे फायदे के बजाय नुकसान हो जाता है। वर्कआउट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए।

जिम इंजरी से ऐसे बचें

प्रिकॉशन

विनीता

कई बार जिम में एक्सरसाइजं के दौरान होने वाली छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी की वजह बन जाती हैं। वर्कआउट के दौरान लोगों को किस तरह की इंजरी हो सकती हैं और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, आइए यहां डिटेल में जानते हैं।

मसल्स में खिंचाव: शुरुआती दौर में वर्कआउट करने वाले लोगों को अकसर कंधे, हाथ, गर्दन और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इसकी वजह से उन्हें झुकने, उठने, बैठने या हाथों से कोई सामान उठाने में तकलीफ होती है।

क्या करें: आमतौर पर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे यह समस्या दूर हो जाती है। फिर भी दर्द ज्यादा हो तो तुंरत अपने ट्रेनर को इसकी जानकारी दें।

ओवर यूज स्ट्रेस: कुछ लोग जिम में देर तक वर्कआउट करते हैं, जिससे उनके पूरे शरीर में तेज दर्द होने लगता है। इसी समस्या को ओवर यूज स्ट्रेस कहा जाता है।

क्या करें: एक ही दिन में अपनी क्षमता से अधिक वर्कआउट करने की कोशिश ना करें, इससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। प्रैक्टिस के साथ धीरे-धीरे अपने वर्कआउट की टाइमिंग बढ़ाएं।

कार्टिलेज टियर्स: जोड़ों की सुरक्षा के लिए उनके आस-पास सॉफ्ट टिश्यूज का कुशन सा बना होता है। बार-बार गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों में स्पेस बन जाता है, जिसे कार्टिलेज टियर्स कहा जाता है।

क्या करें: बिना देर किए अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। चोट गहरी है तो लेप्रोस्कोपी के जरिए क्षतिग्रस्त टिश्यूज की मरम्मत की जरूरत पड़ती है।

शोल्डर इंपिजमेंट: एक्सरसाइज के दौरान कुछ लोग कंधे पर बहुत ज्यादा जोर डालते हैं, जिससे कमजोर मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। कंधे की इन मसल्स को रोटेटर कफ कहा जाता है। जब ये मांसपेशियां कंधे पर दबाव डालती हैं तो इससे दर्द होता है। इसी समस्या को शोल्डर इंपिजमेंट कहा जाता है।

क्या करें: कंधे के दर्द को अनदेखा ना करें, कई बार टूटी-फूटी मसल्स को जोड़ने के लिए लेप्रोस्कोपी सर्जरी की भी जरूरत पड़ती है।

एंकल या रिस्ट में खिंचाव: कुछ लोग सही फिटिंग के जूते नहीं पहनते, इसलिए वॉर्मअप के लिए दौड़ते समय उनके टखने में मोच आ जाती है। इसी तरह कई बार झटके के साथ वेट लिफ्टिंग करने वाले लागों की कलाई में मोच आ जाती है।

क्या करें: हमेशा सही फिटिंग के जूते पहनें और पहली बार में अधिक वजन उठाने की कोशिश ना करें।

कमर में दर्द: वेट लिफ्टिंग करने वाले लोग अगर अपनी क्षमता से अधिक वजन उठा लें तो उनके कमर में दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या हो सकती है।

क्या करें: अगर कमर में दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और उनके सभी निर्देशों का पालन करें।

इनका भी रखें ध्यान: अच्छी तरह जांचने-परखने के बाद ही किसी जिम का चुनाव करें।

- शुरुआत में 15 मिनट तक वार्मअप और बीच में थोड़ा रिलैक्स करना ना भूलें।
- रोजाना एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय अपनी जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके का वर्कआउट करें।
- वेट लिफ्टिंग के लिए हमेशा कम वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।
- जिम में एक्सरसाइज करने के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, लेकिन इसके लिए डिब्बाबंद प्रोटीन का चुनाव न करें बल्कि अपनी डाइट में अंडा, चिकन, फिश, चना, दालों, स्प्राउट और पनीर की मात्रा बढ़ाकर प्राकृतिक स्रोत से प्रोटीन की जरूरत को पूरा करें। *

(मैक्स हॉस्पिटल दिल्ली के ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट के डायरेक्टर डॉ. एल. तोमर से बातचीत पर आधारित)

देश के कई राज्यों में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 के मामले आने से लोग डरे हुए हैं, लेकिन घबराने की बात नहीं है। कोरोना वायरस के इस नए सब-वेरिएंट से सुरक्षा के लिए आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाना होगा। साथ ही कुछ सावधानियों पर अमल भी करें। इस बारे में जानिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय।

कोविड इंफेक्शन से बचाव के लिए इम्यून सिस्टम को बनाएं स्ट्रॉन्ग

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के कुछ समय में कोरोना वायरस के नए सब वेरिएंट जेएन.1 संक्रमण के मामले कई राज्यों में आ रहे हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वायरस के गंभीर होने की संभावना को कम बताया है, लेकिन इसका प्रसार तेजी से हो सकता है, इसलिए बचाव के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। ऐसे में कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से बचने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है। साथ ही आपको अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनिटी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन-**डॉ. पंकज वर्मा** बताते हैं, 'किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपको अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आपके शरीर को घातक वायरस और संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, मूंगफली, एवोकाडो और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूत और बेहतर बनाने के लिए आपको विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे- नीबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी, आंवला और केले आदि को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- शकरकंद, हरी सब्जियां, ब्रोकली और शिमला मिर्च आदि डाइट में शामिल करें।'

डॉ. पंकज आगे बताते हैं, 'खान-पान के अलावा वैक्सीनेशन बहुत जरूरी है। वैक्सीनेशन की मदद से आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी मजबूत कर सकते हैं। इसलिए वैक्सीनेशन की सभी डोज अगर नहीं ली है तो जरूर लें। इसके अलावा आपको संक्रमण से सुरक्षा के लिए अपने नाक, कान और गले को साफ रखना जरूरी है। अपने हाथों को लगातार साफ करते रहना है। साथ ही नियमित योग अभ्यास और एक्सरसाइज करते रहें।'

साफ-सफाई का रखें ख्याल

कोविड इंफेक्शन के बचने के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन- **डॉ. नवनीत सूद** सलाह देते हैं, 'संक्रमण से सुरक्षा के लिए आप अपने नाक और गले को अच्छी तरह साफ रखें, क्योंकि कोरोना का संक्रमण नाक और गले के माध्यम से ही अधिकांशतः फैलता है। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद अपने गले और नाक की अच्छी तरह सफाई करें। सोने से पहले स्टीम का प्रयोग काफी लाभकारी साबित होता है। उसके साथ ही आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। हाथों को भी अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए कुछ अंतराल पर हाथों को साबुन से धोते रहें या सैनिटाइजर से साफ करें। तुलसी और अदरक के काढ़े का सेवन करें और गर्म पानी के गरारे भी करते रहें। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम और योग करते रहना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज के लिए 30 से 45 मिनट जरूर दें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें क्योंकि कई बार मानसिक तनाव और अवसाद इम्यून सिस्टम पर बुरा प्रभाव डालते हैं।'

सर्दी-फ्लू से बचाव के तरीके

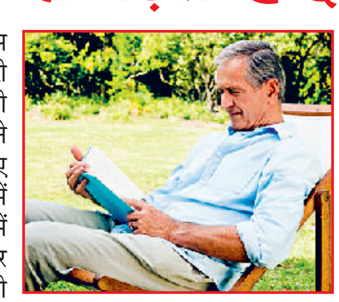
कोरोना वायरस के संक्रमण के अलावा सामान्य सर्दी और फ्लू से बचना भी जरूरी है। ऐसा क्यों, इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी- **डॉ. अनिमेष आर्या** बताते हैं, 'अपनी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए इस मौसम में आप खुद को सामान्य फ्लू से भी बचाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे भी इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचता है। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाहर से आने के बाद घर में घुसते ही सबसे पहले हाथों को अच्छे से धोएं। उसके बाद आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। सामान्य पानी पीने की बजाय गुनगुने पानी का ही सेवन करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को सैनिटाइज करें। सर्दी-जुकाम होने पर गर्म पानी के गरारे करें। कोरोना वायरस हो या अन्य कोई घातक बीमारी, किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होना बहुत जरूरी है। अगर आपको बहुत जल्दी जुकाम या फ्लू हो जाता है तो डॉक्टर से कंसल्ट करके फ्लू की वैक्सीन लगवा लें। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट महिलाएं और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपको कोरोना से जुड़े लक्षण महसूस हों तो बिना देर किए नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें और जरूरी जांच भी अवश्य करवाएं। इससे समय रहते आपका ट्रीटमेंट हो जाएगा। *

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

सजेशन

धूप लेने से बढ़ती है इम्यूनिटी

सर्दी के दिनों में कुछ देर धूप में बैठने से भी इम्यूनिटी बढ़ती है। सर्दियों की गुनगुनी धूप स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इस बारे में राम मनोहर लाहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली में डायटीशियन **अंजलि** बताती हैं, 'घंटों धूप में बैठकर बातें करना, काम करना या नींद लेना काफी फायदेमंद होता है। अब से कुछ दशक पहले तक पहले ये कॉमन एक्टिविटीज हुआ करती थीं। लेकिन आजकल की व्यस्त जीवनशैली में लोगों के पास धूप लेने का समय ही नहीं है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जिस प्रकार संतुलित भोजन जरूरी है। ठीक उसी प्रकार शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और उसे बढ़ाने के लिए सर्दियों में कुछ देर धूप में बैठना जरूरी है। सर्दियों में धूप सेंकने से नींद बेहतर होती है। दरअसल, सूरज की रोशनी की वजह से हमारे शरीर में मौजूद मेलाटोनिन केमिकल कंट्रोल होता है, जो नींद को बेहतर बनाने में सहायक होता है। धूप सेंकने से हमारे शरीर की सरकेडियन रिदम (प्राकृतिक आंतरिक घड़ी) सुधरती है। ठंड में धूप में बैठने से अंदर से खुशी मिलती है, क्योंकि इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ता है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें क्षुश रखता है। सर्दियों में धूप सेंकने से फोकस बढ़ता है और याददाश्त अच्छी होती है। धूप सेंकने से विटामिन डी बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन डी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। विटामिन-डी से इम्यूनिटी बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। सर्दियों में धूप सेंकने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा कम होता है। विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को भी कम करता है। सर्दियों में धूप सेंकने से आलस दूर होता है, तनाव, नींद की समस्या, फोबिया, सिजोफ्रेनिया जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इससे सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है, इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है।' *



-अजेश कुमार

हेल्थ स्टडी

जब यूज करें अलार्म क्लॉक

हम में से बहुत लोग सुबह जल्द उठने के लिए अलार्म क्लॉक का यूज करते हैं। हालांकि आजकल अधिकांश लोग अलार्म क्लॉक के बजाय मोबाइल में अलार्म फिट करके सोते हैं। इनसे हमें समय पर उठने और अपनी रूटीन को सही वक्त पर शुरू करने में मदद मिलती है। लेकिन जापान की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंडस्ट्रियल हेल्थ के वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन मे पाया है कि अलार्म क्लॉक की मदद से जागने पर हार्ट रेट बढ़ने और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुबह गहरी नींद में अचानक तेज अलार्म बजने से स्ट्रेस लेवल भी बढ़ता है। अगर आप अलार्म क्लॉक के बिना समय पर नहीं उठ सकते हैं तो फिर इसे अपने सिर से कम से कम एक मीटर दूर रखें और आवाज धीमी और मधुर टोन रखें। कई महिलाएं मानती हैं कि शादी, ब्याह या ईवनिंग पार्टीज में ग्लिटर वाली आईशैडो लगाए बिना मेकअप कंप्लीट नहीं हो पाता है। ग्लिटर आईशैडो से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन नेत्र रोग विशेषज्ञों का मानना है कि ग्लिटर आईशैडो आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे आंखों में इंफेक्शन, ड्राई आई सिंड्रोम और कॉर्निया में इरिटेशन की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आपको कोई आइज प्रॉब्लम है तो ग्लिटर आईशैडो लगाने से बचें। अगर आपकी आइज हेल्दी हैं तो भी ग्लिटर आईशैडो प्रयोग करने से पहले आई प्राइमर लगाना ठीक रहता है ताकि ये अपनी जगह पर टिकी रहे। *

-शिखर चंद जैन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सर्दी के मौसम में आपको बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। यहां तक कि जोर से हंसने या छींक आने भर से पेशाब निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि आपका ब्लैडर ओवरएक्टिव है। ऐसे में मलासन करना फायदेमंद है।

कूल्हे की मसल्स मजबूत बनाए मलासन

अगर आपका ब्लैडर यानी मूत्राशय ओवरएक्टिव है तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन कुछ योगासनों के जरिए इस पर काबू पाया जा सकता है। क्योंकि इस समस्या का कारण होता है पेल्विक फ्लोर की मसल्स का कमजोर होना। पेल्विक फ्लोर दरअसल, उन सभी मांसपेशियों का समूह है, जो मूत्राशय, गर्भाशय, प्रोस्टेट, योनि, मलाशय और गुदा से जुड़ी रहती हैं। पेल्विक क्षेत्र जांघ के ऊपर और नाभि के नीचे मौजूद होता है। नियमित योगासन एक ऐसा उपाय है, जिससे आप अपने पेल्विक फ्लोर को मजबूत कर सकते हैं। पेल्विक फ्लोर की मसल्स को मजबूत करने से बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों में भी सुधार होता है, तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। वैसे तो पेल्विक मसल्स को मजबूत करने के लिए कई योगासन हैं, जिनकी मदद ली जा सकती है जैसे- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, वीरभद्रासन, भू-नमन आसन और मलासन। लेकिन इनमें जो सबसे आसान और प्रभावी आसन है, वह है-मलासन। इस योगासन को गारलैंड पोज के रूप में भी जाना जाता है।

मलासन की विधि : मलासन एक बेहद सरल योगासन है। आपको बस इतना करना है कि अपनी एड़ी पर जितना संभव हो उतना करीब बैठना है और अपनी जांघों को शरीर से अलग रखना है। पहले योगा मैट पर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के साथ पेट को अंदर की ओर ले जाएं और कंधों को खींचते हुए गहरी सांस लें। अब हाथों को प्रणाम की मुद्रा में लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें इस समय आपको अपने दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर टिकाना है और हथेलियों को बिल्कुल नमस्कार की मुद्रा में ले आना है। कुछ क्षणों बाद धीरे-धीरे सांस अंदर की ओर ले जाएं और फिर कुछ और सेकेंड बाद आसन को विराम दें। कम से कम दो या तीन बार इसे दोहराएं। शुरू में किसी सहारे के साथ करें। धीरे-धीरे बिना सहारे के आप इसे करने लगेंगे।

मलासन के फायदे : मलासन हमारे कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह कमर और आंतरिक जांघ की मसल्स को फैलाने और सिकोड़ने में भी मदद करता है। यह कूल्हों और आंतरिक जांघों के क्षेत्र में खिंचाव पैदा करता है। शरीर के निचले हिस्से को अनिवार्य रूप से स्ट्रेच करता है। इस योगासन से यूट्रस, ब्लैडर, छोटी आंत और रेक्टम आदि को मजबूती मिलती है। इसलिए इसे नियमित रूप से करने पर मूत्राशय पर नियंत्रण बेहतर होता है।

यह मूत्राशय पर हमारा नियंत्रण तो बढ़ाता ही है, इसके अन्य भी कई फायदे हैं। यह कूल्हों और जांघों की परेशानियों से निजात दिलाता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है, जिन्हें सिक्स पैक एब्स बनाने का शौक होता है, उन्हें इस आसन के जरिए बहुत मदद मिलती है। इससे डाइजेशन सही रहता है। मेटाबॉलिज्म की कार्यक्षमता बढ़ती है। कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। पेट की मांसपेशियां टोन होती हैं। साथ ही यह घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है।

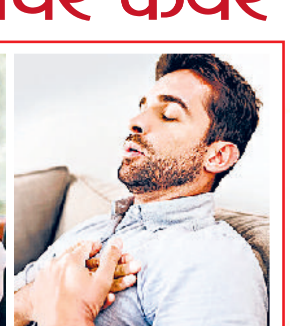
बरतें सावधानी : यदि आपके घुटनों या रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है तो इस आसन को भूलकर ना करें वरना आपका दर्द बढ़ जाएगा। बिना मल त्यागे कभी मलासन ना करें। मलासन करते समय अगर जरा भी परेशानी हो तो बेहतर संतुलन के लिए एड़ियों के नीचे शुरुआत में कोई मोटा सपोर्ट रख लें। अगर आपका वजन ज्यादा है तो शुरुआत में ऐसी जगह में इस आसन को करें, जहां अपना संतुलन बनाए रखने के लिए आप किसी चीज को पकड़ सकें वरना चोट लगने का डर रहता है। *

एलर्टनेस

संध्या सिंह

अगर आप हार्ट पेशेंट हैं तो इस कड़ाके की सर्दी में हार्ट अटैक का रिस्क बढ़ सकता है। ऐसे में इसकी प्रॉपर केयर करनी जरूरी है। जानिए हार्ट अटैक के संकेत, बचाव के तरीकों के बारे में।

सर्दी के इस मौसम में हार्ट की करें प्रॉपर केयर



सर्दी के मौसम में गर्मी की तुलना में हार्ट अटैक का खतरा 25 फीसदी बढ़ जाता है। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग यह बात नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? आइए, इस बारे में जान लेते हैं।

हार्ट अटैक अधिक होने की वजहें

सर्दी के मौसम में हार्मोनल बदलाव, ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाते हैं। इसकी वजह से ब्लड उस स्थान पर पहुंचने में परेशानी महसूस करता है, जहां उसे वास्तव में जाना होता है। इसलिए लोगों को हार्ट अटैक इस मौसम में कहीं ज्यादा होता है। इसकी एक वजह यह भी है कि सर्दी के मौसम में सबका रक्तचाप बढ़ा होता है, जिस कारण कोरोनरी धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इससे हृदय और उसकी मांसपेशियों में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इसलिए भी इस मौसम में दिल का दौरा बाकी मौसमों की तुलना में ज्यादा पड़ता है।

ऐसे पहचानें संकेत

हार्ट अटैक के चार प्रमुख संकेत होते हैं। इनके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

- जब भी सीने में जकड़न और बेचैनी महसूस हो तो सावधान हो जाएं, यह दिल के दौरे का मूक संकेत हो सकता है।
- जब सांसें अचानक बहुत तेजी से चलने लगें और कोशिश करने के बाद भी नियंत्रण में ना आएं, तो मान लेना चाहिए कि दिल में कुछ गड़बड़ है।
- जब चक्कर आ रहा हो। साथ में बिना किसी वजह के पसीना भी बह रहा हो, तो इसे चिंतित करने वाला लक्षण समझना चाहिए। यह दिल के दौरे का सूचक हो सकता है।
- नब्ज कमजोर हो रही हो, साथ में बेचैनी भी बढ़ रही हो तो यह हार्ट अटैक का मूक संकेत हो सकता है।

इनके अलावा भी कई तरह के संकेत हो सकते हैं। मसलन पीठ, जबड़े या बाईं बांह में अचानक बहुत कमजोरी और पैरालिसिस की फीलिंग का होना। कभी-कभी यह दर्द दाईं बांह तक भी फैल जाता है। इस समय कई बार सीने में बिल्कुल दर्द नहीं होता। लेकिन यह भी दिल के दौरे का दर्द हो सकता है।

बचाव के उपाय

अगर आपकी या आपके घर में किसी सदस्य की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री रही हो, तो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर छह महीने में करवाएं। फिर जांच के आधार पर डॉक्टर जिन भी दवाईयों का सेवन करने के लिए कहें, उसे लेते रहें।

- इस मौसम में अपने शरीर को ज्यादातर समय ऊनी कपड़ों से ढंककर रखें। भले बहुत सर्दी ना लग रही हो, लेकिन फिर भी सर्दी से बचाव का पूरा इंतजाम करके रखें।
- ऐसी जगहों और कार्यक्रमों में जाने से बचें, जहां देर तक खुले में यानी सीधे ठंड की जद में रहना हो।
- सर्दियों में नियमित व्यायाम करें। जिम जाना संभव ना हो, तो घर में ही थोड़ा बहुत व्यायाम जरूर करें।
- खाने में मौसमी फलों और सब्जियों को शामिल करें।
- इस मौसम में कम पानी पीने की भूल ना करें, कम से कम दिन में दो से तीन लीटर पानी जरूर पीएं और संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं।
- अपने वजन के बढ़ने पर नियंत्रण रखें।
- दिमाग में किसी भी तरह के तनाव को हावी ना होने दें। जितना हो सके दोस्तों या जिन लोगों से भावनात्मक रिश्ते महसूस करते हों, उनके साथ अच्छा समय बिताएं।
- इस मौसम में एक साथ ज्यादा खाना ना खाएं, बल्कि कई बार मील लें। इससे शरीर में ऊर्जा की निरंतरता बनी रहती है।

इन बातों का भी ध्यान रखें

- अगर आपको हार्ट प्रॉब्लम है तो सर्दियों के मौसम में जब सुबह घर से निकलें तो खुद को पूरी तरह से ढंककर जाएं।
- अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो इस मौसम में ब्लड प्रेशर की दवा लेना कतई ना भूलें। हार्ट और ब्लड प्रेशर दोनों के मरीज हैं, तो इस मौसम में ब्लड थिनर अवश्य लें।

कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि सर्दियों में विशेष रूप से अपने हृदय की सेहत का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियां इसके लिए खतरनाक होती 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

महिला कॉलेज में शिविर का आयोजन

हिसार। राजकीय महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना की ओर से एक दिवसीय कैंप लगाया गया। इसमें स्वयंसेवकों ने श्रमदान किया जिसके तहत महाविद्यालय की साफ सफाई, पार्कों का रखरखाव व अन्य कार्य किए गए।

राघव ठकराल चुने गए प्रदेश उप महासचिव

हिसार। यूनियन बैंक स्टाफ यूनियन, हरियाणा के सातवें अधिवेशन वे यूनियन की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया।

बैठक में यूनियन बैंक ऑफ इंडिया, हिसार के राघव ठकराल को सर्वसम्मति से उप महासचिव चुना गया। राघव ठकराल हरियाणा बैंक एम्पलाइज फेडरेशन, हिसार इकाई के सहायक सचिव भी हैं।

बच्ची चुराने वाली महिला दो दिन के पुलिस रिमांड पर

हिसार। नागरिक अस्पताल से नवजात बच्ची को चुराने वाली महिला को अदालत ने दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया है। बच्ची को चुराने वाली महिला की पहचान 12 क्वाटर में रह रही पंजाब के संगरूर स्थित सुंदर बस्ती निवासी गगनदीप उर्फ गगू के रूप में हुई है।अदालत ने गगनदीप को दो दिन के रिमांड पर भेज दिया।

152 वाहन चालकों के काटे चालान

हिसार। पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा ने वाहन चालकों को सर्दी के मौसम में ट्रैफिक नियमों की पालना कर वाहन चलाने के बारे निर्देश दिए हैं। बुधवार को पुलिस ने ट्रेफिक नियमों की अवहेलना करने पर ओवर स्पीड, रॉन्ग साइड ड्राइविंग, रॉन्ग पार्किंग, बिना हेलमेट दुपहिया वाहन चलाने वाले 152 वाहन चालकों के मोटर वाहन अधिनियम के तहत कार्रवाई करते हुए चालान किए है।

ब्लॉक स्तरीय महिला खेल प्रतियोगिता का आयोजन

300 मीटर रेस में ईशा व मटका रेस में सावित्री ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से ब्लॉक स्तर पर महिला खेलकूद प्रतियोगिता किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डब्ल्यूसीडीपीओ कृष्णा चहल ने की। इस अवसर पर विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताएं हुई। इसमें 30 वर्ष आयुवर्ग तक की महिलाओं के लिए 300 मीटर रेस, 400 मीटर रेस व पांच किलोमीटर की साइकिल रेस का आयोजन किया गया तथा 30 वर्ष में अधिक आयुवर्ग की महिलाओं के लिए 100 मीटर रेस, आलू चम्मच रेस, मटका रेस के आयोजन किए गए। विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार राशि, मेडल व प्रमाण पत्र द्वारा सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता के परिणाम के तहत 30 वर्ष आयुवर्ग तक की 300 मीटर रेस में ईशा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया जबकि साक्षी द्वितीय और रवीना तृतीय रहे। 400 मीटर रेस में ममता

हिसार। खेल प्रतियोगिता के शुभारंभ अवसर पर मटका रेस शुरू कराती अधिकारी।

पहले, रेशमा दूसरे तथा पूजा तीसरे स्थान प रहे। इसी प्रकार साइकिल रेस में कोमल प्रथम, मोनिका द्वितीय तथा निशा तृतीय रहे। 30 वर्ष आयुवर्ग से अधिक की खेल प्रतियोगिता में 100 मीटर रेस में सरोज अव्वल रही जबकि सुदेश व सविता क्रमशः दूसरे व तीसरे स्थान पर रही। मटका रेस में सावित्री प्रथम, आनन्द देवी द्वितीय तथा सुनीता देवी तृतीय रहे। आलू चम्मच रेस में सुरेश पहले, मुनेश दूसरे तथा सुनीता तीसरे स्थान पर रही। रीतू सहायक, ब्लॉक कोर्डिनेटर सुनीता रानी, प्रोजेक्ट असिस्टैंट नरेश कुमार, डीईओ ममता, सुपरवाइजर नीलम व अनिता खुराना, कोच हितेश व सुनीता तथा सुरेंद्र सेवादार मौजूद थे।

बिजली निगम की 13वीं अंतर सर्कल खेलकूद प्रतियोगिता के लिए चयन आज

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की 13वीं अंतर सर्कल खेलकूद प्रतियोगिता के लिए दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के हिसार जोन के तहत हिसार, फतेहाबाद, जींद, सिरसा व भिवानी सर्कलों के कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों व अधिकारियों का टीमों के चयन के लिए स्पोर्ट्स काम्प्लेक्स, विद्युत नगर में 11 जनवरी को स्कूल प्रांगण हिसार में किया जाएगा। अधीक्षक अभियंता एवं खेलकूद प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी ओमवीर ने बताया कि 13वीं अंतर सर्कल खेल प्रतियोगिता आगामी दो से चार फरवरी तक होगी।

सरकार और विभाग की वन टाइम सेटलमेंट स्कीम सराहनीय पहल

हिसार। टैक्स बार एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट तरूण गोयल ने कहा कि प्रदेश के उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के विशेष प्रयासों से वन टाइम सेटलमेंट स्कीम लागू की गई है। जिले में व्यापारियों, उद्योगपतियों व डीलरों की ओर से लंबे समय से करोड़ों रुपये टैक्स के बकाया है, इसमें व्यापारियों व डीलरों से टैक्स लिया जाना है। इन मामलों को निपटाने के लिए विभाग की ओर से ओटीएस के तहत अलग-अलग छूट का लाभ दिया गया है जिसमे जीएसटी से पहले सात प्रभावी कर अधिनियमों से संबंधित मामलों के लिए ब्याज और दंड से छूट के साथ करों को चार श्रेणियां में वर्गीकृत किया गया है। एडवोकेट तरूण गोयल बुधवार को पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इस मौके पर आबकारी एवं कराधान विभाग के ज्वाइंट कमिश्नर कृष्ण कुमार, डिप्टी कमिश्नर अमिता तंवर, ईटीओ राकेश कुमार व आबकारी एवं कराधान विभाग में नोडल अधिकारी के रूप में ईटीओ प्रमोद कुमार तथा उद्योगपति सत्यपाल अग्रवाल, एसोसिएशन हिसार के सचिव सीए रोहित मित्तल, उपप्रधान एडवोकेट आरपी गर्ग, ओपी जिंदल, सह सचिव सीए विकास गर्ग, एडवोकेट कुलदीप जैन, एडवोकेट भारत विक्रांत जेएल धमीजा, प्रवीण केडिया आदि मौजूद थे। एडवोकेट गोयल ने बताया कि अविवादित मामलों में करदाताओं को देय राशि का शत प्रतिशत बिना दंड या ब्याज के भुगतान करना होगा। 50 लाख रुपए से कम के विवादित करों के लिए करदाताओं को बकाया राशि का 30 प्रतिशत भुगतान करना आवश्यक है तथा 50 लाख से ऊपर 50 प्रतिशत भुगतान करना होगा। इस योजना का लाभ 30 मार्च तक उठाया जा सकता है तथा योजना का लाभ उठाने के लिए लोगों को प्रेरित करने के लिए कार्यक्रम भी चलाए जाएंगे।

पटवार व कानूनगो एसोसिएशन ने बढ़ाया कार्य बहिष्कार

हिसार। दि रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन जिला हिसार द्वारा मांगों को लेकर बुधवार को भी सांकेतिक कार्य बहिष्कार करते हुए जिला मुख्यालय पर आठवें दिन भी धरना प्रदर्शन जारी रहा। धरना की अध्यक्षता संदीप कुमार तहसील प्रधान बालसमंद ने की तथा मंच का संचालन उप प्रधान गुरुदेव व पूर्व सचिव बलबीर झाझड़िया ने किया। उधर, एसोसिएशन ने कार्य बहिष्कार 12 जनवरी तक बढ़ाने का निर्णय लिया है। एसोसिएशन के जिला प्रधान आजाद सिंह बिश्नोई ने बताया कि बार एसोसिएशन हिसार के प्रधान विनय कुमार बिश्नोई ने अपनी सम्पूर्ण कार्यकारिणी सहित धरना स्थल पर पहुंच कर एसोसिएशन की सभी जायज मांगो का समर्थन करते हुए धरने को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि हम हर प्रकार की कानूनी कार्रवाई और अधिकारों के लिए हर समय आपके साथ हैं। इस अवसर पर राजकुमार कानूनगो, सतबीर सिंह, उप प्रधान प्रीतम पटवारी, रिटायर्ड कानूनगो सीताराम सहित जिले के समस्त राजस्व विभाग और हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण विभाग के पटवारी व कानूनगो उपस्थित रहे।

रामनिवास पाली तीसरी बार बने प्रधान

- पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की गुजवि ब्रांच का चुनाव सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

हरियाणा कर्मचारी महासंघ से संबंधित ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की पब्लिक हेल्थ की गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय ब्रांच की बैठक विश्वविद्यालय परिसर में शहरी ब्रांच प्रधान मनीराम निनानिया की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई।

बैठक में यूनियन के जिला प्रधान सुरेश डाबला, जिला सचिव सुशील कुमार खुंडिया व जिला वरिष्ठ उपप्रधान सतबीर सुरलिया भी उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय में बुधवार को हुई इस बैठक में गुजवि ब्रांच की नई कार्यकारिणी का चुनाव किया गया।

हिसार। नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को शपथ ग्रहण करवाते यूनियन पदाधिकारी।

इस दौरान चुनाव पर्यवेक्षक के रूप में राज्य प्रधान विश्वनाथ शर्मा व राज्य महासचिव नरेंद्र धीमान उपस्थित रहे। बैठक में ब्रांच कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया, जिसमें हरपाल घोड़ेला को ब्रांच चेयरमैन, रामनिवास पाली को तीसरी बार प्रधान, मोहित सैनी वरिष्ठ उपप्रधान, अमरजीत सचिव, रामधारी कैशियर, संतोष शर्मा कोकिल उपप्रधान व प्रेम चोपड़ा मुख्य संगठनकर्ता चुने गए।

संयुक्त किसान मोर्चा कल लेंगे बड़ा और कड़ा फैसला

- लघु सचिवालय के बाहर मोर्चा का बेमियादी धरना 8वें दिन में प्रवेश

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

संयुक्त किसान मोर्चा की मीटिंग लघु सचिवालय के सामने धरना स्थल पर कपूर सिंह बगला की अध्यक्षता में हुई। धरने की अध्यक्षता जगबीर खरड़ ने की। किसान नेताओं ने मीटिंग में कई मुद्दों पर विचार विमर्श किया और आगामी योजना बनाई। पक्का मोर्चे को मजबूत करने के लिए ड्युटियां लगाई गई। ज्यादा से ज्यादा ट्रैक्टर ट्राली धरने पर लाने के लिए ड्यूटियां लगाई गई। सभी संगठनों से तालमेल बनाकर पक्का मोर्चे को और मजबूत करने तथा किसानों की सभी मांगें मनवाकर

हिसार। किसानों के बेमियादी धरने पर बैठे विभिन्न गांवों से आए किसान।

जीत हासिल करने का संकल्प लिया गया। किसान नेताओं ने कहा कि संयुक्त किसान मोर्चा के नेता गांव-गांव जाकर गांवों में पंचायत करके धरने पर आने की अपील करेंगे और लड़ाई को मजबूत करेंगे। 12 जनवरी को मोर्चा की मीटिंग दोबारा की जाएगी जिसमें किसान-मजदूरों के सभी संगठनों, खाप व कर्मचारियों के प्रतिनिधि संगठन भी भाग लेंग। इस मीटिंग में कड़ा और मजबूत फैसला लेंगे।

ये रहे मौजूद

धरने में सोमबीर पिलानिया, सूबेसिंह बूरा, राजू भगत, दशरथ मलिक, राजीव मलिक, कुलदीप पूनिया, सुरेन्द्र मान, अनिल बैंदा, श्रद्धानन्द राजली, कैलाश मलिक, हर्षदीप गिल, मुकेश मलिक, हवासिंह हिन्दवान, बलजीत सिहाग, ईश्वर वर्मा, धोला जेवरा, गोलू डाटा, नरेश भ्याण, सतबीर टाक, विरेन्द्र बागोरिया, राजू खरड़, जपपाल सिंधु, मांगेराम भाकर, रामफल लाडवा, श्रवण असरावा, ईश्वर ग्रेवाल, रामफल नम्बरदार, महेन्द्र बैंदा, रामधारी राव, सुभाष जांगू, राजेन्द्र पाबड़ा, प्रेम खरड, बारू भगाणा, डा. करतार सिंह सिवाच, रिछपाल जाखड़ कृष्ण गावड़, भरत सिंह बूरा, बलराज सिंह, बाबा कृष्ण पाली, रणधीर बामल आदि शामिल रहे।

युवाओं का राष्ट्र के निर्माण में हमेशा रहा अग्रणी योगदान

- गुजवि में एनएसएस स्वयंसेवकों का सात दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आरंभ

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. विनोद छोकर ने कहा है कि युवा शक्ति के सृजनात्मक कौशल के दम पर भारत 2047 तक एक विकसित राष्ट्र होगा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सपना अवश्य पूरा होगा। उन्होंने कहा कि युवाओं का राष्ट्र के निर्माण में हमेशा से ही अग्रणी योगदान रहा है। किसी भी सकारात्मक बदलाव के सूत्रधार

हिसार। एनएसएस स्वयंसेवकों को सम्बोधित करते कुलसचिव प्रो. विनोद छोकर।

युवा ही होते हैं। कुलसचिव प्रो. विनोद छोकर बुधवार को विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सौजन्य से आरंभ हुए विश्वविद्यालय तथा विश्वविद्यालय से सम्बद्ध महाविद्यालयों के एनएसएस स्वयंसेवकों के सात दिवसीय शिविर को संबोधित कर रहे थे। 16 जनवरी तक दिन-रात चलने वाले इस शिविर का थीम युवा भारत है। विश्वविद्यालय के कुलपति के तकनीकी सलाहकार प्रो. संदीप राणा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता राष्ट्रीय सेवा योजना के संयोजक डा. अंजू गुप्ता ने की। सह-संयोजक डा. कल्पना भी मंच पर उपस्थित रही। प्रो. संदीप राणा ने स्वयंसेवकों से कहा कि युवा सशक्त होगा तो ही भारत सशक्त होगा।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में डा. कल्पना, प्रो. सुजाता सांघी, प्रो. ओमप्रकाश सांगवान, एनएसएस के कार्यक्रम अधिकारी डा. विनिता, डा. विकास जांगड़ा, डा. नरेन्द्र, डा. विक्रम, डा. ललित, डा. सुनीता व लिपिक दलबीर उपस्थित रहे।

क्रेशर स्वामी बेमियादी धरने पर बैठे

हिसार। खानक में क्रेशर का व्यवसाय करने वाले क्रेशर मालिकों ने एचएसआईआईडीसी द्वारा बिना कारण बताए पहाड़ बंद करने पर बुधवार से एचएसआईआईडीसी, खानक कार्यालय के बाहर अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन शुरू कर दिया। खानक डाडम स्टोन क्रेशर एसोसिएशन से जुड़े क्रेशर स्वामियों रमेश श्योराण, राजेश मेहता, सुनील महला, श्यामा, उमेश मंगल, रवि, नीलेश, चिराग जिंदल, नमन, नितिन, मोहित, मोंटू, संजीव, सतबीर, प्रवीन रहेजा, मनु महेता, राजीव, जयसिंह, जयप्रकाश, प्रदीप कुमार, नरेश जैन, हरीश छाबड़ा, भीष्म मेहता, प्रदीप नैन, राजू आदि ने बताया कि 6 जनवरी को पुनः ऑक्शन करवा दी किंतु माल देना शुरू नहीं किया तथा ऊपरी आदेश का हवाला देकर पहाड़ फिर से बंद कर दिया।

खेलने से आपसी भाईचारा होता है मजबूत

हरिभूमि न्यूज ⏩ नारनौंद

खेल खेलने से हमारी रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है और शरीर को भी मजबूती मिलती है। इसके साथ ही भाईचारे भी मजबूत होता है। खेल खेलकर हम अपना तनाव दूर कर सकते है। आजकल के बढ़ते विषैले खानपान को संतुलित करने के लिए भी खेल अत्यन्त आवश्यक है। यह बात सूर्या फाउंडेशन के प्रदेश प्रभारी भंवर सिंह मधुर ने गांव माजरा में सूर्या फाउंडेशन द्वारा आयोजित खेलकूद प्रतियोगिता में कही। उन्होंने बताया कि सूर्या फाउंडेशन देशभर के 18 राज्यों में 25 दिसंबर से 23 जनवरी तक

नारनौंद। गांव माजरा में खो-खो खेलते खिलाड़ी।

- माजरा गांव में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित कर रही है। प्रतियोगिता में खो-खो, कबड्डी, वालीवाल, फुटबॉल और दौड़ का आयोजन किया जाएगा। नारनौंद क्षेत्र के गांव खांडाखेड़ी, माजरा, पेटवाड़ इत्यादि गांवों में खेलों का आयोजन किया गया जिसमें ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर खेलों में भाग लिया। अच्छा खेलने वाले खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर प्रमोद, भूपेंद्र, मोहित, अमन, संदीप आदि मौजूद थे।

जीवन में खेलों का स्थान महत्वपूर्ण : बैनीवाल

हरिभूमि न्यूज ⏩ आदमपुर

वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रदीप बैनीवाल ने कहा कि हमारे जीवन में शिक्षा के साथ साथ खेलों का भी महत्वपूर्ण स्थान है। खेलों से न केवल मनुष्य स्वस्थ रहता है बल्कि उसके व्यक्तित्व का भी विकास होता है और खेलों से समाज में भाईचारे को बढ़ावा मिलता है। बैनीवाल भाणा गांव में क्रिकेट टूर्नामेंट के उद्घाटन समारोह में खिलाड़ियों को संबोधित कर रहे थे। भाणा के युवा क्लब द्वारा

हिसार। क्रिकेट टूर्नामेंट के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित कांग्रेस नेता प्रदीप बैनीवाल। फोटो : हरिभूमि

आयोजित इस टूर्नामेंट में क्षेत्र की 40 टीमें भाग ले रही है। मौके पर मंगतराम सरपंच, महेंद्र भादु, अमनदीप टांडी, संदीप आदि मौजूद थे।

प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

हिसार। दिव्यांग एकाधिकार पुनर्वास ट्रस्ट की ओर से आधार स्पेशल स्कूल के सभी विशेष अध्यापकों, प्रधानाचार्या सुप्रीति सैनी व मनोवैज्ञानिकों को विशेष शिक्षा के संदर्भ में तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण शाला में पहले दिन 10 विशेष अध्यापिकाओं, तीन विशेष अध्यापकों व तीन मनोवैज्ञानिकों ने भाग लिया। बुधवार को हुई कार्यशाला में दिव्यांग बच्चों के शिक्षण व पुनर्वास के क्षेत्र में आ रही बाधाओं पर चर्चा व उनके समाधान पर कार्य किया गया। सभी प्रतिभागियों ने अपने-अपने अनुभव सांझा किये व एक-दूसरे के सहयोग से प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण का संचालन दिव्यांग एकाधिकार पुनर्वास ट्रस्ट के कोऑर्डिनेटर राजपाल सिंह बासनीवाल, सुखबीर सिंह

हिसार। प्रशिक्षण शाला में प्रशिक्षण लेते अध्यापक।

विशेष अध्यापक, मनोवैज्ञानिक अमनदीप, शशि कला व प्रिंसी गोयल ने किया।

बाबा साहेब, महाराजा अग्रसेन, सरदार पटेल तथा श्री काली देवी चौक का करवाया जाएगा जीर्णोद्धार

- शहर में जींद चौक पर 50 लाख रुपये की लागत से जल्द बनेगा तोरण द्वार

हरिभूमि न्यूज ⏩ हांसी

विधायक विनोद भयाना ने कहा कि शहर में जींद चौक पर 50 लाख रुपये की लागत से तोरण द्वार का निर्माण करवाया जाएगा। फरवरी माह के दूसरे सप्ताह में तोरण द्वार का निर्माण कार्य शुरू करवाया जाएगा और तीन माह के अंदर तोरणद्वार का निर्माण कार्य पूरा करवा लिया जाएगा। विधायक विनोद भ्याणा ने बताया कि इसी सप्ताह तोरण द्वारा के निर्माण को लेकर टेंडर आमंत्रित किए जाएंगे। तोरण द्वार की ऊंचाई लगभग 22 फुट की होगी। द्वार निर्माण में धौलपुर पत्थर प्रयुक्त किया जाएगा। यह वही पत्थर होगा जो श्री गीता जयंती चौक के निर्माण प्रयुक्त किया गया है। तोरण द्वार का डिजाइन फाइनल हो चुका है। तोरण द्वार के ऊपर बड़े अक्षरों में श्री श्याम देवाय नमः नाम अंकित होगा।

विधायक ने बताया कि शहीद पार्क के जीर्णोद्वार का कार्य भी जल्द ही शुरू करवाया जाएगा। इसके निर्माण कार्य पर लगभग 50 लाख रुपये की राशि खर्च होगी। इसी सप्ताह पार्क के जीर्णोद्धार को लेकर टेंडर आमंत्रित किए जाएंगे और फरवरी के पहले या दूसरे सप्ताह में निर्माण कार्य शुरू हो जाएगा।

हांसी। शहर में बनने वाले तोरण द्वार का डिजाइन। फोटो : हरिभूमि

शहर के कई चौकों का करवाया जाएगा जीर्णोद्धार: विधायक ने बताया कि बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर सरदार वल्लभभाई पटेल महाराजा अग्रसेन तथा श्री काली देवी चौक का भी जीवाणु द्वारा करवाया जाएगा। इसके लिए नगर परिषद की सामान्य बैठक में प्रस्ताव पारित हो चुके हैं। उक्त वर्णित चारों चौकों के जीर्णोद्धार को लेकर 70-70 लाख रुपए की राशि के प्रस्ताव पारित हुए हैं। बहुत ही जल्द चारों चौक के डिजाइन फाइनल करवा कर निर्माण कार्य शुरू करवाया जाएगा।

अग्रसेन भवन में कल से भव्य स्तर पर होगी संगीतमयी कथा

साध्वी सुजाता करेंगी नानी बाई रो मायरो कथा

- सांस्कृतिक कार्यक्रम व लोहड़ी उत्सव भी होगा मुख्य आकर्षण

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

महाराजा अग्रसेन भवन में पहली बार 12 से 14 जनवरी तक नानी बाई रो मायरो (नरसी जी का भात) कथा का भव्य स्तर पर आयोजन किया जाएगा। इस संबंध में ट्रस्ट के प्रधान अंजनी कुमार खारियावाला की अध्यक्षता में नगर की अनेक संस्थाओं की बैठक हुई जिसमें विभिन्न संस्थाओं से जुड़े सेवादारों की ड्यूटियां लगाई गई। स्वामी चंद्र देव के सान्निध्य में अंतरराष्ट्रीय भजन व कथा प्रवक्ता

हिसार। बैठक में प्रधान अंजनी खारियावाला व विभिन्न संस्थाओं से जुड़े लोग नगर वासियों को निमंत्रण देते हुए। फोटो : हरिभूमि

साध्वी सुजाता कृष्ण चंद्रदेव महाराज कथा प्रस्तुत करेंगी। स्कूली छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया जाएगा। कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। ट्रस्ट के प्रधान अंजनी कुमार खारियावाला ने बताया कि पहले दिन नरसी चरित्र व महारास प्रस्तुत किया जाएगा। पालकी दर्शन विशेष आकर्षण का केंद्र रहेगा। दूसरे दिन भात का निमंत्रण पत्र भिजवाना व तीसरे दिन ठाकुरजी द्वारा मायरा भरने का मंचन किया जाएगा। कथा का समय रोजाना दोपहर बाद 3 से 6 बजे तक रहेगा। 13 जनवरी को लोहड़ी के दिन कथा के बाद 6 बजे से लोहड़ी उत्सव मनाया जाएगा। बैठक में ट्रस्ट के उपप्रधान प्यारेलाल लाहौरिया, कोषाध्यक्ष रामनिवास कोहलीवाला के अलावा नगर की प्रमुख संस्थाओं से जुड़े समाजसेवी संजय गुप्ता, एन.के.गोयल, दीपक गर्ग, सज्जन मित्तल, सुरेन्द्र लाहौरिया, सुरेन्द्र बागड़ी, देवीराम जिंदल, सत्यपाल अग्रवाल, दुनीचंद गोयल, गजानंद गर्ग, प्रवीन गर्ग उर्फ झंडू, जगदीश अग्रवाल आदि उपस्थित रहे।

कांग्रेस की जनसंदेश यात्रा से प्रदेश में होगा राजनीतिक बदलाव : हरपाल बूरा

हांसी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की राष्ट्रीय महासचिव व पूर्व केंद्रीय मंत्री कुमारी शैलजा, राज्य सभा सांसद रणदीप सुरजेवाला व विधायक किरण चौधरी के नेतृत्व में 17 जनवरी को हिसार की नई सब्जी मंडी से कांग्रेस जनसंदेश परिवर्तन यात्रा शुरू करेंगी। यह यात्रा 17 व 18 जनवरी को हिसार लोकसभा क्षेत्र में यात्रा निकालने के बाद यह यात्रा भिवानी लोकसभा क्षेत्र में प्रवेश करेगी। यह जानकारी हरियाणा टेक्स ट्रिब्यूनल के पूर्व न्यायिक सदस्य हरपाल बूरा, पूर्व मंत्री अतर सिंह सैनी व युवा कांग्रेस के पूर्व जिला अध्यक्ष आनंद जाखड ने संदेश यात्रा को लेकर पत्रकारों से बातचीत में दी। जन संदेश यात्रा को लेकर कार्यकर्ताओं में उत्साह देखने को मिल रहा है। यात्रा के बाद प्रदेश में राजनीतिक बदलाव आएगा और आने वाले चुनाव में भाजपा का सूपड़ा साफ हो जाएगा।

जगाण में खिलाड़ियों को किया नशे के खिलाफ जागरूक

हिसार। पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने गांव जगाण में चल रही एथलेटिक्स प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को नशे के खिलाफ जागरूक किया। एएसआई सीमा ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि खेल युवाओं की ऊर्जा को सही दिशा में लगाने का सबसे सशक्त माध्यम है। नशे के प्रति खुद भी जागरूक रहें और अपने घर परिवार, आसपास और गांव के लोगों को भी इसके बारे में जागरूक करें।

खबर संक्षेप

ठेंगड़ी के नाम से चेयर की स्थापना के निर्णय का स्वागत

हिसार। गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग में संघ विचारक व अर्थशास्त्री दत्तोपंत ठेंगड़ी के नाम से प्रेरणा स्रोत आसन चेयर की स्थापना करने के निर्णय का स्वदेशी जागरण मंच ने स्वागत किया है। स्वदेशी जागरण मंच के प्रांतीय प्रचार प्रमुख अनिल गोयल ने गुजवि के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई का आभार जताते हुए कहा कि विश्वविद्यालय ने यह निर्णय लेकर सराहनीय कार्य किया है।

सरकार ने किसान हितैषी फैसला लिया : मनजीत लौरा

हिसार। जननायक जनता पार्टी के युवा प्रदेश महासचिव मनजीत लौरा बालसमंद ने उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के उस फैसले का स्वागत किया है जिसमें उन्होंने अत्याधिक ठंड को देखते हुए किसानों को दी जाने वाली बिजली सप्लाई के समय में बदलाव का निर्णय लिया है। उन्होंने इस फैसले को किसान हितैषी बताते हुए कहा कि इससे किसानों को भारी राहत मिलेगी।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ का धरना 19 जनवरी को

हिसार। रिटायर्ड कर्मचारी संघ ब्लॉक-द्वितीय के प्रधान जय सिंह वर्मा की अध्यक्षता में ब्लॉक आर्य नगर की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में संघ की जिला इकाई के प्रधान ओमप्रकाश सैनी एवं जिला सचिव श्योचंद राम घोड़ेला ने विशेष रूप से भाग लेकर कहा कि 19 जनवरी को जिला स्तर पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ का उपायुक्त कार्यालय के समक्ष धरना दिया जाएगा। इस मौके पर ओमप्रकाश झाझड़िया, सोहनलाल, अक्षय कुमार, छबीलदास, रमेश कुमार, राम सिंह शर्मा, हनुमान इंदल, जयनारायण जांगड़ा एवं रामेश्वर दास आदि मौजूद थे।

यादव सभा कॉलेजियम मेंबर्स की बैठक 13 को

हिसार। यादव सभा हिसार के प्रधान अजीत यादव ने बताया कि यादव सभा हिसार के सभी कॉलेजियम मेंबर्स की एक आवश्यक बैठक आगामी 13 जनवरी को सुबह यादव धर्मशाला हिसार में आयोजित की जाएगी। इस बैठक में सभा के आगामी चुनाव सहित अन्य कई अहम मुद्दों पर विचार-विमर्श किया जाएगा।

इनेलो के राष्ट्रीय सचिव युद्धवीर आर्य का निधन

हिसार। इनेलो के राष्ट्रीय सचिव एवं हरियाणा पब्लिक सर्विस कमीशन के पूर्व सदस्य युद्धवीर सिंह आर्य का बुधवार को निधन हो गया। इनेलो के जिला प्रवक्ता रमेश चुघ ने बताया कि सेक्टर 15 निवासी युद्धवीर सिंह आर्य की आयु 73 वर्ष थी। वे पिछले कई दिनों से बीमार चल रहे थे और दिल्ली के निजी अस्पताल में उनका उपचार चल रहा था। वे अपने पीछे पत्नी, एक बेटा व दो बेटियों से भरा-पूरा परिवार छोड़ गए।

धुंध को देखते हुए वाहनों के पीछे लगाए रिफ्लेक्टर

हिसार। सामाजिक कार्यकर्ता संजीव कौशिक ने आरटीओ सुनील कुमार व इंस्पेक्टर मंदीप के दिशा निर्देशन में सर्दी के मौसम में बढ़ रही धुंध के चलते वालनों के पीछे रिफ्लेक्टर लगाए। संजीव कौशिक ने कहा कि इन दिनों धुंध बहुत ज्यादा बढ़ गई है और अदृश्यता के कारण आगे चल रहे वाहन दिखाई नहीं देते रिफ्लेक्टर लगे होने से ऐसे वाहनों का दूर से ही पता चल जाएगा।

भिवानी रोहिल्ला तथा बासड़ा में आयोजित विकसित भारत यात्रा में बताईं योजनाएं

एक भी पात्र व्यक्ति सरकारी योजना के लाभ से वंचित न रहे : रणबीर गंगवा

- लोगों को दिलाई भारत को 2047 विकसित राष्ट्र बनाने में सहयोग की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। होनहार विद्यार्थियों को सम्मानित डिप्टी स्पीकर रणबीर गंगवा। फोटो : हरिभूमि

डिप्टी स्पीकर रणबीर गंगवा ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा में कोई भी पात्र व्यक्ति सरकारी योजना के लाभ से वंचित नहीं रहना चाहिए। सुशासन के साथ अंतिम पात्र व्यक्ति तक जन कल्याणकारी नीतियों का लाभ पहुंचाना ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लक्ष्य है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मोदी की गारंटी के वैन गांव-गांव जरूरतमंदों के द्वार तक पहुंच रही हैं। विकसित भारत संकल्प यात्रा भारत को विकसित राष्ट्रों की श्रेणी में शामिल करने का आधार साबित होगी। वे बुधवार को गांव भिवानी रोहिल्ला तथा बासड़ा में आयोजित विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आगामी 24 वर्षों में भारत को विकसित बनाने की जिम्मेदारी युवाओं के कंधों पर है। मौजूदा युवा पीढ़ी और भावी युवा पीढ़ी को अमृत काल में देश को विकसित बनाने के संकल्प के साथ कार्य करना होगा। उन्होंने बताया कि परिवार पहचान पत्र के माध्यम से गांव भिवानी रोहिल्ला में 630 परिवारों के बीपीएल कार्ड बनाए जा चुके हैं। इस दौरान उन्होंने गांव भिवानी रोहिल्ला में खाला निर्माण कार्य का शिलान्यास भी किया। उन्होंने कार्यक्रम में विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी स्टॉल्सों का निरीक्षण किया और लाभार्थियों से सीधा संवाद किया। उन्होंने कार्यक्रम में मौजूद नागरिकों को वर्ष 2047 तक भारत को आत्मनिर्भर एवं विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में उन्होंने पात्र लाभार्थियों, पशुपालकों, किसानों और होनहार छात्रों को सम्मानित किया। इसके साथ ही उज्जवला योजना के तहत रसोई गैस कनैक्शन भी वितरित किए। इसके अतिरिक्त गांव मोढ़ा खेड़ा तथा तेलनवाली में भी विकसित भारत संकल्प यात्रा पहुंची। गांव तेलनवाली में वरिष्ठ नेता रणधीर पनिहार तथा गांव मोढ़ा खेड़ा में विनोद ऐलावादी ने यात्रा का स्वागत किया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पिछड़ा वर्ग आयोग के पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, हिसार बीडीसी-2 के अध्यक्ष अजय गावड़, उपाध्यक्ष सुरेंद्र, बीडीपीओ कृति सिरोहीवाल, गांव भिवानी रोहिल्ला के सरपंच बलजीत, नरेंद्र, सतपाल शर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।

अंजू व मोहित का युवा कृति हस्तशिल्प प्रदर्शनी में चयन

- सुरभि कला संस्थान के विद्यार्थियों का राष्ट्रीय युवा उत्सव के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

अंजू नंगथला तथा मोहित सैनी।

केंद्र सरकार के युवा खेल एवं कार्यक्रम मंत्रालय एवं नेहरू युवा केंद्र संगठन भारत की ओर से हर वर्ष स्वामी विवेकानंद के जन्म दिवस पर 12 जनवरी को राष्ट्रीय युवा उत्सव का आयोजन देश के अलग अलग राज्यों में किया जाता है। इस बार 27वां युवा उत्सव महाराष्ट्र के नासिक में 12 से 16 जनवरी तक आयोजित किया जाएगा। इसमें देश के चयनित कलाकारों को गायन, वादन, नृत्य, चित्रकला, शिल्प कला की प्रतियोगिताओं में शामिल किया जाएगा। इसके साथ साथ नेहरू युवा केंद्र संगठन द्वारा युवा कृति हस्तशिल्प प्रदर्शनी का भी आयोजन किया जाएगा। इस प्रदर्शनी के लिए हिसार से अंजू नंगथला और मोहित सैनी का चयन किया गया है। सुरभि कला संस्थान के सरक्षक डॉ राजेश जांगड़ा ने बुधवार को बताया कि कुमारी अंजू नंगथला को शिल्प कला के लिए और मोहित सैनी को चित्र प्रदर्शनी के लिए चयनित किया गया है। यह दोनों कलाकार कई वर्षों से इस संस्थान में प्रशिक्षण ले रहे हैं और अनेक प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेकर हिसार का नाम रोशन कर चुके हैं। दोनों विद्यार्थियों के चयन होने पर नेहरू युवा केंद्र संगठन हिसार के पूर्व समन्वयक नरेंद्र यादव व वर्तमान समन्वयक कोमल ने दोनों विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

नेशनल चैंपियन का हिसार पहुंचने पर स्वागत (हिसार)। नेशनल नोवाइश आइस स्केटिंग चैंपियनशिप 2024 में पदक जीतने वाले हिसार के नौ आइस स्केटर्स का हिसार, मंगाली, हरिकोट सहित अलग-अलग स्थानों पर भव्य स्वागत किया गया। मुख्य सम्मान समारोह गांव हरिकोट स्थित एस.आर. इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित किया गया। इस दौरान राह ग्रुप फाउंडेशन के चेयरमैन नरेश सेलपाड़ व पूर्व पार्षद समाजसेवी रविन्द्र श्योराण बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रहे।

संयुक्त जल संघर्ष समिति ने किया माइनर का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। नहरी पानी का लेवल देखने पहुंचे संयुक्त जल संघर्ष समिति के पदाधिकारी।

संयुक्त जल संघर्ष समिति तथा भारतीय किसान यूनियन के पदाधिकारी बुधवार को नलवा विधानसभा के सरसाना माइनर-भेरिया माइनर पर नहरों के पानी का निरीक्षण करने पहुंचे। इस दौरान उन्होंने नहर में पानी के लेवल को चैक किया, जोकि संतोषजनक पाया गया। भाकियू के प्रदेशाध्यक्ष दिलबाग हुड्डा ने बताया कि इस दौरान पानी चोरी की भी आशंका मिली। इस पर संबंधित अधिकारियों से बात करके समय-समय पर रात को गश्त बढ़ाने की मांग की गई ताकि पानी सभी के खेतों में सुचारू रूप से पहुंचता रहे। इस अवसर पर सतबीर पूनिया, सतबीर झाझड़िया, सतबीर लोरा, रामवीर ढांडा आदि मौजूद थे।

विद्यार्थियों को शोध का ज्ञान होना अति आवश्यक : डॉ. सिंह

हिसार। दयानद महाविद्यालय के सभागार में भूगोल विभाग द्वारा स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थियों के लिए रिसेंट रिसर्च ट्रेंडस इन जियोग्राफीकल स्टडीज पर तीन दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। उद्घाटन अवसर पर प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज के युग में व्यावसायिक सफलता के लिए एवं देश की तरक्की के लिए विद्यार्थियों को आधुनिक शोध का ज्ञान होना अति आवश्यक है और हम आशा करते हैं कि विद्यार्थी इससे लाभान्वित होंगे। कार्यशाला के प्रथम दिन मुख्य वक्ता डॉ. विपिन कुमार रहे।

सीएम होंगे स्वामी विवेकानंद युवा सम्मेलन के मुख्य अतिथि

- कार्यक्रम में युवाओं की अधिक से अधिक भागीदारी के लिए भाजपा ने की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। बैठक को संबोधित करते जिला अध्यक्ष आशा खेदड़ व उपस्थित अन्य नेता।

युवाओं के प्रेरणा स्रोत स्वामी विवेकानंद की जयंती पर कुरुक्षेत्र में होने वाले स्वामी विवेकानंद युवा सम्मेलन में मुख्यमंत्री मुख्यमंत्री मनोहर लाल मुख्य अतिथि होंगे। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष कुरुक्षेत्र सांसद नायब सिंह सैनी इस अवसर पर मुख्य रूप से मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम की तैयारियों व इसमें युवाओं को ले जाने बारे भाजपा जिला कार्यालय में युवा मोर्चा की ओर से बुधवार को बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में युवा मोर्चा अध्यक्ष, पदाधिकारियों व मंडल अध्यक्षों ने हिस्सा लिया। बैठक में प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र पूनिया व जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने 12 जनवरी को कुरुक्षेत्र में होने वाले स्वामी विवेकानंद युवा सम्मेलन बारे विशेष रूप से निर्देश दिए। कार्यक्रम की तैयारियों बारे जिला कोर कमेटी सदस्य, जिला पदाधिकारी, मंडल प्रभारी व मंडल अध्यक्ष और मोर्चों के पदाधिकारियों के साथ विस्तार से चर्चा की गई। जिला मीडिया प्रमुख राजेन्द्र सपड़ा ने बताया कि कार्यक्रम में युवाओं को ले जाने के लिए युवा मोर्चा जिला अध्यक्ष संदीप गोयल, महामंत्री आशीष जोशी एवं युवा मोर्चा के पदाधिकारियों व मंडल अध्यक्षों को जिम्मेवारी सौंपी गई।

ये रहे मौजूद

बैठक में जिला महामंत्री एडवोकेट धर्मवीर रतेरिया व प्रवीण पोपली, निर्वतमान मेयर गौतम सरदाना, सरोज सिहाग, सीमा गैबीपुर, गायत्री यादव, सुषमा पांचाल, नवप्रीत कौर, जिला उपाध्यक्ष अशोक कनौजिया, कपूर सिंह बेनीवाल, कृष्ण बिश्नोई, अशोक सैनी, अजय सिंधु, जिला मंत्री संजीव रेवड़ी, रणधीर सिंह धीरू, डॉ. सुरेश जाखड़, कृष्ण खटाना, संजय सूरा, हेमंत शर्मा, मीडिया प्रमुख राजेंद्र सपरा, अनिल केरों, रविंद्र रॉकी, युवा मोर्चा जिला अध्यक्ष संदीप गोयल, महामंत्री आशीष जोशी, एससी मोर्चा से रमेश मिजापुर, ओबीसी मोर्चा से सुरेंद्र सिंह सैनी, किसान मोर्चा से सुरजीत ख्यालिया, युवा मोर्चा के पदाधिकारी व युवा मोर्चा मंडल अध्यक्ष सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का वास : कर्नल पांडे

- एनसीसी का उद्देश्य, व्यक्तित्व तथा साहस की भावना पैदा करना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। संबोधित करते तृतीय हरियाणा गर्ल्स बटालियन के कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे।

तृतीय हरियाणा गर्ल्स बटालियन (आर्मी विंग) के कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे ने बुधवार को राजकीय महाविद्यालय में दौरा किया। इस दौरान सीओ कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे ने संबोधित करते बताया कि एनसीसी का उद्देश्य, व्यक्तित्व विकास तथा साहस की भावना व धर्म निरपेक्ष मानसिकता का विकास करना है। इसके साथ ही उन्होंने स्वस्थ शरीर तथा सकारात्मक सोच पर प्रकाश डालते हुए बताया कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है। अगर किसी भी कार्य का सकारात्मक सोच के साथ प्रारंभ किया जाए तो सफलता निश्चित है। इस दौरान कार्यक्रम में उपप्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार, कैप्टन स्नेह लता, एनएस तोमर तथा महाविद्यालय के अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे। इस मौके पर रिटायर्ड नायक रामफल सिंह, फ्लाइंग ऑफिसर गोविल जिंदल, कैप्टन स्नेहलता,प्रेस प्रवक्ता डॉ. राजपाल, ज्योति जांगड़ा भी उपस्थित रहे।

जगदीश प्रधान और प्यारेलाल बने सचिव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को शपथ ग्रहण करवाते यूनियन नेता। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा कर्मचारी महासंघ से संबंधित ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की पब्लिक हेल्थ ब्रांच, हांसी का त्रिवार्षिक चुनाव बुधवार को मुख्य जलघर, हांसी में हुआ। चुनाव को लेकर आयोजित ब्रांच की बैठक का संचालन यूनियन के जिला सचिव सुशील कुमार खुंडिया ने किया। बैठक में चुनाव पर्यवेक्षक के रूप में यूनियन के राज्य प्रधान विश्वनाथ शर्मा व सह चुनाव पर्यवेक्षक के रूप में प्रांतीय महासचिव नरेंद्र धीमान उपस्थित रहे। बैठक में ब्रांच कार्यकारिणी का चुनाव सर्वसम्मति से किया गया। इसमें प्रताप सिंह को ब्रांच चेयरमैन, जगदीश चंद्र को प्रधान, प्यारेलाल को सचिव, राजेश नरवाल को कैशियर, संदीप अहलावत को वरिष्ठ उपप्रधान व हरिकिशन को मुख्य संगठनकर्ता चुना गया।

नारनौंद। हेयर केयर की जानकारी लेती कॉलेज की छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

खेड़ी चोपटा कॉलेज में छात्राओं को सिखाएं हेयर ब्यूटी टिप्स

नारनौंद। राजकीय कॉलेज खेड़ी चोपटा के प्रांगण में चार दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। जिसका शुभारंभ कालेज के प्राचार्य अनिल कुमार ने किया। महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका विद्यावती ने बताया कि छात्रों के बहुमुखी विकास के लिए ब्यूटी और हेयर टिप्स के बारे में जानकारी दी है। बालों की देखभाल के लिए उनमें हर रोज तेल लगाना चाहिए और सिर पर बालों में मसाज भी करनी चाहिए। हेयर कटिंग, हेयर स्टाइल, मेकअप के बारे में भी जानकारी दी। आज सरकार नया रोजगार स्थापित करने के लिए काफी मदद कर रही है। इसलिए छात्रों को अलग-अलग क्षेत्र में अपने रोजगार स्थापित करने चाहिए ताकि वह खुद के पैरों पर खड़ी हो सके।

स्वामी विवेकानंद जयंती पर लगेगा रक्तदान कैंप

- 12 को होने वाले रक्तदान शिविर के बारे में हुई विशेष चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। रक्तदान शिविर को लेकर बैठक करते गोपुत्र सेना के सदस्य।

गोपुत्र सेना अग्रोहा द्वारा ओम लाइब्रेरी में बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 12 जनवरी 2024 को होने वाले रक्तदान शिविर के बारे मे चर्चा की गई। सुनील क्रांतिकारी ने बताया कि स्वामी विवेकानंद जयंती को प्रतिवर्ष राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस मौके पर गोपुत्र सेना द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर अध्यक्ष अमनदीप कुलेरी, गुरमीत चौहान, शुभम ,गौरव चौहान, प्रवीन कुमार, मंदीप किरमारा, संजय रलिया, शिव रलिया, मीनू, गंगा, रेखा, कविता, अमनप्रीत, संजय कांगड़ा, प्रमोद स्वामी, गोविंद सहारण, नवीन, फूल भाटी आदि मौजूद थे।

दुनिया की चौथी ताकतवर भारतीय वायु सेना : रवि अहलावत

आदमपुर। राजकीय बहुतकनीकी मंडी आदमपुर की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा भारतीय वायु सेना पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में भारतीय वायु सेना के विंग कमांडर रवि अहलावत ने शिरकत की। विंग कमांडर अहलावत ने भारतीय वायु सेना को दुनिया की चौथी सबसे बड़ी ताकत बताते हुए कहा कि भारतीय वायु सेना भारतीय सशस्त्र सेना का एक अंग है जो वायु युद्ध, वायु सुरक्षा, एवं वायु चौकसी का महत्वपूर्ण काम देश के लिए करती है। भारतीय सेना में काम करने के इच्छुक युवा अगर वायु सेना में अग्निवीर के तौर पर भर्ती होकर देशसेवा के पथ पर आगे बढ़ना चाहते हैं, तो उनके लिए सुनहरा मौका है। वायु सेना की भर्ती प्रक्रिया को विस्तार पूर्वक बताते हुए कहा कि शैक्षणिक योग्यता के तहत बारहवीं में कम से कम पचास प्रतिशत अंक व आयु 17 से 21 वर्ष होनी चाहिए। इस अवसर पर फूड टेक्नोलॉजी के विभागाध्यक्ष वेदपाल यादव, इलेक्ट्रॉनिक्स विभाग के सुरेश पुनिया व एनएसएस अधिकारी राकेश शर्मा भी उपस्थित थे।

विजेता टीम को पुरस्कार देकर किया सम्मानित

अमित, प्रवीण व ललित ने टीम को दिलाया स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। लाडवा के विजेता खिलाड़ी, प्राचार्या फूलवती लांबा व लाडवा के हैंडबॉल कोच ट्रॉफी के साथ। फोटो : हरिभूमि

महाबीर स्टेडियम में आयोजित 67 वें नेशनल स्कूल गेम्स अंडर-19 में हरियाणा टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जीता स्वर्ण पदक प्राप्त किया है। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लाडवा के छात्र ललित, अमित व प्रवीण ने प्रतियोगिता के फाइनल मैच की जीत में अहम भूमिका निभाई। स्कूल के शारीरिक शिक्षा के प्रवक्ता परमेंद्र मलिक ने बताया कि फाइनल मैच में प्रवीण व ललित ने 8 -8 गोल किए, वही अमित ने बेहतरीन गोलरक्षण किया। लाडवा के हैंडबॉल कोच अशोक पूनिया व महावीर पूनिया ने बताया कि हरियाणा टीम का फाइनल मैच बेहद रोमांचक रहा। अंत में हरियाणा टीम ने 40-37 से मुकाबला जीत लिया। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में लाडवा से प्राचार्या फूलवती लांबा, ऑफिशियल संदीप पूनिया व प्रदीप जांगड़ा, मा वेदपाल ने विशेष ड्यूटी निभाई। लाडवा के अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी नवीन पूनिया ने भी सभी खिलाड़ियों को नशे से दूर रहने के लिए, जागरूक किया। इस उपलब्धि पर सरपंच रामफल पूनिया, जिला पार्षद जसबीर सिंह, जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप सिहाग, राजेश लोहान, हैंडबॉल कोच स्वरूप सिंह चहल, सतपाल ढांडा, एईओ महेंद्र भादू, डीपीई कुलदीप नैन, मधु बाला, रमेश सिहाग, संजीव आर्य ने विजेता टीम व प्रशिक्षकों को बधाई दी।

निर्माणाधीन पुस्तकालय समिति की बैठक का आयोजन

हिसार। गुरु दक्ष आईटीआई, आर्यनगर में स्थापित होने जा रहे निर्माणाधीन पुस्तकालय के लिए बनी कार्यकारी पुस्तकालय समिति के सदस्यों की अहम बैठक रविवार को संपन्न हुई। इस बैठक में प्रजापति समाज के पिछले दो दशक से चलते आ रहे एकमात्र प्रशिक्षण संस्थान में स्थापित होने वाले पुस्तकालय की रूपरेखा पर चर्चा की गई। इस बैठक की अध्यक्षता समाजसेवी रामदिया रत्तेवाल ने की।