हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 जनवरी 2024

तापमान
अधिकतम 13 .5 डिग्री
न्यूनतम 5 .4 डिग्री

11 हांसी में 65 करोड़ रुपये से अधिक की विकास परियोजनाओं का शिलान्यास

12 फाइनल रिहर्सल में डीसी ने किया परेड का निरीक्षण

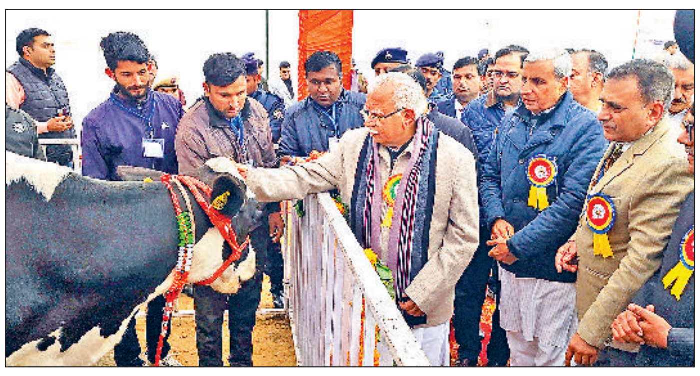
मुख्यमंत्री ने लुवास प्रांगण में स्थापित ईटीटीआईवीएफ का किया दौरा

वैज्ञानिक अधिक दुग्ध क्षमता वाली नस्ल तैयार करें: सीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने बुधवार को केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी योजना राष्ट्रीय गोकुल मिशन के तहत लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के प्रांगण में स्थापित गोवंश भ्रूण प्रत्यारोपण प्रयोगशाला (ईटीटीआईवीएफ) का दौरा कर यहां चलाई जा रही विभिन्न गतिविधियों की समीक्षा की। गौरतलब है कि राष्ट्रीय गोकुल मिशन का मुख्य उद्देश्य कृत्रिम गभार्धान व अन्य तकनीकों के माध्यम से गोवंश की नस्ल सुधार करना है, ताकि पशुपालकों की आमदनी को बढ़ाया जा सके। योजना के तहत पुश चिकित्सा, टीकाकरण, पशुधन बीमा, आहार संतुलन, दुग्ध रिकॉर्ड, प्रजनन प्रबंधन व राष्ट्रीय डेटाबेस तैयार किया जाता है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने पशु चिकित्सकों का आह्वान किया कि वे पशुपालकों की आमदनी को बढ़ाने की दिशा में आधुनिकतम तकनीकों के माध्यम से ऐसी नस्ल तैयार करें, जिनकी दुग्ध क्षमता अधिक हो। प्रदेश में पशुपालन को बढ़ावा देने के लिये और दूध के उत्पादन को बढ़ाने के लिए नई योजनाएं चलाई जा रही हैं। राष्ट्रीय गोकुल मिशन के तहत वैज्ञानिक विधि से स्वदेशी गायों के संरक्षण और नस्ल के विकास को प्रोत्साहित किया जा रहा है। प्रयोगशाला के वैज्ञानिकों ने बताया कि यहां दूध का उत्पादन बढ़ाने के लिए स्वदेशी दुधारू पशुओं की आनुवंशिक संरचना में सुधार करने के लिए नस्ल सुधार कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

कार्यक्रम के तहत मानवीय आईवीएफ प्रणाली की तरह ही पशुओं के तहत अधिक दूध देने वाली गायों के अंडाणुओं को इनक्यूबेटर में रखा जाता है और इसके बाद सरोगेट मदर के गर्भाशय में भ्रूण प्रत्यारोपित किया जाता है। इससे देसी गाय की नस्ल में भी सुधार होता है और गाय से अधिक दूध मिलता है। गोवंश भूरण प्रत्यारोपण प्रयोगशाला (ईटीटीआईवीएफ) को नस्ल सुधार के लिए 5 करोड़ 83 लाख रुपये का वित पोषण भी दिया गया है। मौके पर कृषि एवं पशुपालन मंत्री जयप्रकाश दलाल, शहरी स्थानीय निकाय मंत्री डॉ कमल गुप्ता, सांसद बृजेंद्र सिंह, बरवाला विधायक जोगीराम सिहाग, हिसार मंडलायुक्त गीता भारती, हिसार रेंज के एडीजीपी श्रीकांत जाधव, उपायुक्त उत्तम सिंह, एसपी मोहित हांडा, जिला नगर आयुक्त प्रदीप दहिया, लुवास के कुलपति डॉ. विनोद कुमार वर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष आशा खेदड़, श्री निवास गोयल, चेयरमैन सोनू सिहाग आदि उपस्थित रहे।


हिसार। गोवंश भ्रूण प्रत्यारोपण प्रयोगशाला का दौरा करते मुख्यमंत्री मनोहर लाल। फोटो: हरिभूमि

इन परियोजनाओं का किया उद्घाटन व शिलान्यास

हिसार। हिसार जिले की जिन परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास किया गया, उनमें लुवास प्रशासनिक के अलावा जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा 3097.16 लाख रुपये की लागत से हांसी शहर में प्रस्तावित प्रथम व द्वितीय जलघर के अपग्रेडेशन और नवीनीकरण के कार्य, 2554.15 लाख रुपये की लागत से हिसार जिले के 7 जलघर में जलापूर्ति प्रबंधन के कार्य, लोक निर्माण विभाग द्वारा 2758.14 लाख रुपये की लागत से करनाल-असंध-जींद-हांसी रोड़ मार्ग की स्पेशल रिपेयर, उच्च शिक्षा विभाग द्वारा 716.83 लाख रुपये की लागत से राजकीय महाविद्यालय हांसी में शैक्षणिक एवं पुस्तकालय के विस्तार आदि कार्य, कृषि विभाग द्वारा 600 लाख रुपये की लागत से हकृवि में सेंटर फार माइक्रोप्रोपेगेशन एंड डबल हेपलोड उत्पादन की प्रयोगशाला, 39400 लाख रुपये की लागत से एनपीसीआईएल अग्रोहा में फेस-1 की टाउनशिप योजना शामिल है।

सीएम ने किया एचएयू में सेंटर फार माइक्रोप्रोपेगेशन एंड डबल हेपलोड उत्पादन की प्रयोगशाला का उद्घाटन

- प्रयोगशाला में उच्च गुणवत्ता के बीमारी रहित 20 लाख पौधे प्रति वर्ष किए जा सकेंगे तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के बायोटेक्नोलॉजी महाविद्यालय में सेंटर फार माइक्रोप्रोपेगेशन एंड डबल हेपलोड उत्पादन की अंतरराष्ट्रीय स्तर की अत्याधुनिक प्रयोगशाला का उद्घाटन बुधवार को मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने वर्चुअल माध्यम से किया। विश्वविद्यालय में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा रहे व विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज ने अध्यक्षता की। डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा ने कहा कि इस विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रयोगशाला का स्थापित होना सौभाग्य की बात है और उन्होंने इसके लिए मुख्यमंत्री का आभार प्रकट किया। इस प्रयोगशाला से किसानों को सीधे रूप से फायदा होगा, जहां से तैयार किए पौधे हरियाणा ही नहीं अपितु उत्तर भारत के किसानों को उपलब्ध करवाएं जा सकेंगे। उन्होंने विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों की प्रशंसा करते हुए कहा कि वे किसानों के हित में शोध कर कृषि क्षेत्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा कि इस प्रयोगशाला का कृषि क्षेत्र में बहुत योगदान रहेगा। यह प्रयोगशाला लगभग छह करोड़ रुपये में तैयार किया गया है। इस प्रयोगशाला में टिशू कल्चर विधि से विभिन्न पौधे तैयार करने की विधियां विकसित की गई है, जहां लगभग 20 लाख उच्च गुणवत्ता, बीमारी रहित एवं आनुवांशिक रूप से एक जैसे पौधे प्रति वर्ष तैयार किए जा सकेंगे। इस प्रयोगशाला में गन्ना, केला, ब्रह्मी, एलोविरा, औषधीय पौधे एवं अन्य कृषि उपयोगी पौधे तैयार कर किसानों को उपलब्ध करवाया जाएगा। भविष्य में भी हमारी कोशिश यह रहेगी कि हम ज्यादा से ज्यादा पौधे तैयार कर किसानों को उपलब्ध करवा सकें।

बायोटेक्नोलॉजी महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. सुधीर शर्मा ने कहा कि यह प्रयोगशाला 2.5 एकड़ में फैली हुई है, जोकि तीन भागों में विभाजित है। पहला भाग प्रयोगशाला है, जोकि 6500 स्कवेयर फीट में स्थापित है, जिसमें पौधे परखनलियों में प्रयोगशाला में नियंत्रित तापमान एवं प्रकाश के अंदर विकसित किए जाते हैं। दूसरा भाग ग्रीन हाउस है, जोकि 1041 स्कवेयर फीट में बना हुआ है। जहां पर पौधों को नियंत्रित तापमान एवं आर्द्रता में विकसित किया जाता है। इस ग्रीन हाउस में टिशू कल्चर विधि का इस्तेमाल कर 5 लाख पौध को रखने की क्षमता होगी। उन्होंने बताया कि तीसरा भाग नेट हाउस है, जोकि एक एकड़ में बना हुआ है, जिसमें पौधों को रखकर किसानों को उपलब्ध करवाए जाएंगे।

हिसार। सेंटर फार माइक्रोप्रोपेगेशन एंड डबल हेपलोड उत्पादन की अंतरराष्ट्रीय स्तर की अत्याधुनिक प्रयोगशाला का उद्घाटन करते मुख्य अतिथि एवं डिप्टी स्पीकर रणबीर सिंह गंगवा। फोटो: हरिभूमि

खबर संक्षेप

घायल युवक की उपचार के दौरान जान गई

हांसी। राष्ट्रीय राजमार्ग स्थित गढ़ी गांव में 12 जनवरी को देर शाम एंबुलेंस की चपेट में आने से घायल युवक ने बुधवार को महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। सूचना मिलने पर पुलिस ने अस्पताल पहुंच शव को अपने कब्जे में लेकर मृतक सीता राम के पिता जयबीर के बयान पर अज्ञात एंबुलेंस चालक पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मैं अटल हूं का मंचन कल रियाज स्टूडियो में

हिसार। रियाज अकादमी द्वारा कला एवं संस्कृति विभाग हरियाणा सरकार के सहयोग से अटल बिहारी बाजपेई के जीवन पर प्रस्तुति तैयार की गई जिसका नाम है मैं अटल हूं। संस्था के सचिव यशराज शर्मा ने बताया कि श्रीधर नागराज से संगीत करवाया गया और शुद्ध कथक में यह प्रस्तुति तैयार की जाएगी। नाटक की प्रस्तुति 26 जनवरी को शाम सेक्टर-15 स्थित रियाज स्टूडियो में की जाएगी।

गणतंत्र दिवस पर लगेगा रक्तदान शिविर

हिसार। नई अनाज मंडी स्थित महाराजा अग्रसेन चैरिटेबल ट्रस्ट अस्पताल में गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य पर 26 जनवरी को रक्तदान कैंप व निःशुल्क मेडिकल कैंप लगाया जाएगा जिसमें शहर के सुप्रसिद्ध व अनुभवी चिकित्सकों द्वारा सभी प्रकार के सामान्य व जटिल रोगों की जांच व शूगर टैस्ट फ्री करने के साथ दवाइयां भी दी जाएंगी।

स्वास्थ्य एवं अध्यात्म प्रयोगशाला आज

हिसार। ब्रह्मलीन ह्रदयनारायण (योगीजी) की प्रेरणा से संचालित तप सेवा सुमिरन की सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रयोगशाला बदरी नारायण सेवाग्राम मेरठ से पधारे डॉ. गोपाल शास्त्री के सान्निध्य में 25 से 31 जनवरी तक अग्रसैन भवन में स्वास्थ्य एवं अध्यात्म प्रयोगशाला का आयोजन किया जाएगा। प्रयोगशाला में भाग लेने वालों को रजिस्ट्रेशन करवाना जरुरी है।

उतम नगर गुरुद्वारे में प्रकाशोत्सव 26 से

हिसार। गुरु गोबिंदसिंह महाराज का प्रकाशोत्सव 26 से 28 जनवरी तक नौवां गुरुद्वारा बाबा बंदा बहादर रामदास सर, उतम नगर में धूमधाम से मनाया जाएगा। गुरुद्वारे के सेवादार बाबा त्रिलोचन सिंह ने बताया कि तीन दिवसीय उत्सव की शुरुआत पहले दिन प्रातः दस बजे श्रीअखंड पाठ से की जाएगी।

निजी व सहकारी समिति की बसों ने कुछ हद तक कम की यात्रियों की परेशानी

रोडवेज का चक्काजाम, लंबे रूटों पर बस सेवाएं रही प्रभावित

- कर्मचारियों ने की हड़ताल, हिसार-हांसी में 259 बसें, कुछ बसें चली : एसएस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर रोडवेज कर्मचारियों ने एक दिवसीय हड़ताल करके अपना विरोध जताया। हड़ताल के दौरान हिसार डिपो की कोई बस सेवा नहीं चली, वहीं निजी व सहकारी समिति की बसें यात्रियों को इधर-उधर लाती ले जाती रही। लीज योजना के तहत चलने वाली अधिकतर बसें भी बंद रही।

उधर, यातायात प्रबंधक का काम देख रहे संस्थान प्रबंधक सुरेन्द्र सिंह का कहना है कि हिसार व हांसी डिपो में कुल 259 बसें हैं। उन्होंने कहा कि हड़ताल के दौरान पूरा प्रयास किया गया कि यात्रियों को परेशानी न हो। उन्होंने कहा कि दिनभर में कुछ बसें चली है।

हड़ताल का रहा व्यापक असर

राज्य स्तरीय सांझा मोर्चा के आह्वान पर बुधवार को की गई एक दिवसीय हड़ताल का जिलेभर में व्यापक असर देखा गया। रोडवेज बसों की हड़ताल के चलते यात्री इधर-उधर घूमते रहे और बसों की इंतजार करते देखे गए। हालांकि निजी व सहकारी समिति की बसें चलती रहने के कारण लोकल रूटों पर जाने वाले यात्रियों को ज्यादा परेशानी नहीं हुई, लेकिन लंबे रूटों पर जाने वाले यात्री परेशान रहे।

ये नेता रहे मौके पर मौजूद

कर्मचारियों की हड़ताल के दौरान रिटायर्ड कर्मचारी नेता राजबीर सिंधु, नरेश गोयल, दलबीर किरमारा, राजपाल नैन, सरबत पूनिया, रमेश श्योकंद, सुरेन्द्र मान, रोडवेज नेता सुभाष ढिल्लो, राजबीर दुहन, अजय दुहन, राजकुमार चौहान, नरेन्द्र सोनी, नरेन्द्र खरड़, सुरेश स्याहड़वा, जोगिन्द्र पंघाल, अमित जुगलान, दयानंद सरसाना, सुरेश मलिक, नूर मोहम्मद, प्रदीप कुमार, विजय सिवाच, सुभाष दनौदा, सुरेश मलिक, दर्शन जांगड़ा सहित सैंकड़ों कर्मचारी मौजूद रहे।

हिसार। हड़ताल के दौरान धरने पर बैठे कर्मचारी व बसें न चलने पर अन्य वाहनों की तलाश में जाती महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

सरकार पर लगाया वादाखिलाफी का आरोप

हड़ताल पर बैठे नेताओं ने सरकार पर वादाखिलाफी व नकारात्मक रवैया अपनाने का आरोप लगाया। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि अनेक मांगों पर सहमति हो चुकी है, जिन्हें लागू नहीं किया जा रहा। इसके अलावा अनेक मांगे लंबे समय से लंबित है। उन्होंने कहा कि पिछले वर्ष में मंत्री की अध्यक्षता में मांगों पर सहमति होने के बावजूद उन्हें लागू नहीं किया गया, जो निंदनीय है। ऊपर से कर्मचारियों की छुट्टियां काटने के आदेश देकर अधिकारियों ने आग में घी डालने का काम किया है।

मंगलवार शाम से ही लगा लिया था मोर्चा

राज्य स्तरीय सांझा मोर्चा के आह्वान पर डिपो स्तरीय नेता पिछले कई दिनों से हड़ताल की तैयारियां कर रहे थे। हड़ताल की सफलता के लिए वे गेट मीटिंग व जनसंपर्क अभियान चला रहे थे। डिपो स्तरीय नेताओं ने मंगलवार शाम को ही डिपो में मोर्चा लगा लिया था। बुधवार तड़के लगभग तीन बजे से शुरू होने वाली बस सेवा न चलाकर कर्मचारियों ने हड़ताल की शुरुआत की।

हड़ताल के चलते हांसी में नहीं चली रोडवेज बसें

- चंडीगढ़ पंचकूला, दिल्ली तथा पंजाब व राजस्थान जाने वाले यात्रियों को रही परेशानी

हांसी। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर हुई एक दिवसीय हड़ताल के दौरान हांसी सब डिपो के 102 चालक व 106 परिचालकों सहित अन्य कर्मचारी हड़ताल पर रहे। हड़ताल के लिए कर्मचारी नेताओं ने मंगलवार रात को ही बस स्टेंड परिसर में पड़ाव डाल लिया था और बुधवार अल सुबह चलने वाली सहित सभी बसों का चक्का जाम कर दिया। इसके चलते हांसी सब डिपो से चलने वाली एक भी बस रुट पर नहीं चली। हड़ताल होने से सुबह चंडीगढ़, पंचकूला, दिल्ली तथा पंजाब व राजस्थान जाने वाले यात्रियों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ा। हड़ताल के चलते कर्मचारियों ने बस स्टेंड परिसर में धरना लगाकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्राइवेट बस संचालकों द्वारा इस हड़ताल में शामिल नहीं होने के चलते प्राइवेट बसों के सहारे ही लोग अपने गंतव्य तक पहुंच पाए। सांझा मोर्चा नेता सोनू मोर, हरियाणा रोडवेज कर्मचारी संघ के प्रधान मनजीत कुमार व हरियाणा चालक संघ हांसी के प्रधान सतीश बामल ने बताया कि सरकार कर्मचारियों से बातचीत करके उनकी मांगों को जायज बताकर उस पर सहमति तो जताती है लेकिन उन्हें धरातल लागू करने का पत्र जारी नहीं करती। सरकार की इस नकारात्मक नीति व वादाखिलाफी से कर्मचारियों में भारी रोष है।

हालांकि हांसी सब डिपो के अधिकारियों द्वारा सुबह जींद व रोहतक रुट पर बिना सवारी व परिचालक के बसों को चलाने का प्रयास किया और इन रुट पर बिना परिचालक के बसों को भेजा गया लेकिन बसों के रुटों पर भेजे जाने की सूचना मिलने पर धरने पर बैठे हड़ताली कर्मचारियों ने अपनी निजी गाड़ियों से बसों का पीछा कर राजमार्ग स्थित गढ़ी व जींद रोड स्थित गगन खड़ी गांव से बस को मोडकर वापस बस स्टेंड लाया गया। इस दौरान हड़ताली कर्मचारियों की बसें चलाने का प्रयास कर रहे अधिकारियों के साथ जमकर बहस भी हुई।

हांसी। हड़ताल के चलते बस स्टैंड परिसर में खड़ी रोडवेज बसें।

निजी परिवहन समिति की बसों ने कूटी चांदी

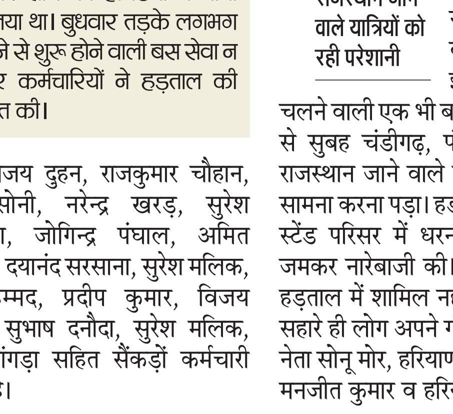
हरियाणा रोड़वेज का चक्का जाम के चलते निजी परिवहन समिति की बसों ने जहां दिन भर चांदी कूटी। रोडवेज हड़ताल के चलते यात्रियों को असुविधा ना हो इसलिए अधिकारियों ने भी निजी परिवहन समिति की बसों के रुटों को चैक नहीं किया गया।

मीनू कालीरामन देश भर की बालिकाओं के लिए बनी प्रेरणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा की बेटी मीनू कालीरामन दुनिया की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट और माउंट लहोत्से को फतेह कर इतिहास रच चुकी है। मीनू का कहना है कि महिला समाज का एक अहम हिस्सा हैं, बदलते वक्त के साथ महिलाएं भी राष्ट्र निर्माण में अपना अहम योगदान दे रही हैं। राष्ट्रीय बालिका दिवस पर मीनू ने कहा कि खेल व मनोरंजन सहित हर क्षेत्र में महिलाएं बड़ी भूमिका निभा रही हैं। मीनू कालीरामन अंतरराष्ट्रीय मिलेटस ईयर और भगत सिंह फाउंडेशन की ब्रांड एंबेसडर भी है। मीनू कालीरमन आजकल काफी सक्रिय है जो प्रदेश में महिला सशक्तिकरण और नशे के प्रति जागरूकता अभियान ने अहम भूमिका निभा रही है।

भारतीय समाज में बालिकाओं के सामने आने वाली असमानताओं के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए मीनू कालीरामन के प्रयास निरंतर जारी रहते है। बालिका दिवस के अवसर पर मीनू ने बताया कि यह दिन न केवल बच्चियों की शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल और पोषण में समान अवसरों की वकालत करता है, बल्कि बालिकाओं के अधिकारों के बारे में जागरूकता को भी बढ़ावा देता है।


हिसार। संबोधित करती मीनू कालीरामन।

लोकसभा चुनाव में भारी बहुमत से सरकार बनाएगी भाजपा

- लोकसभा कलस्टर एवं पूर्व मंत्री ने ली वरिष्ठ पदाधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

लोकसभा कलस्टर एवं पूर्व मंत्री राव नरवीर सिंह ने कहा है कि केन्द्र की मोदी सरकार द्वारा 10 वर्ष में किए गए कार्यों के दम पर पार्टी इस बार भी लोकसभा चुनावों में भारी बहुमत से सरकार बनाएगी। उन्होंने कार्यकताओं से आह्वान किया कि वे केवल जीत के लिए नहीं बल्कि ऐतिहासिक जीत के लिए कमर कस लें।

राव नरवीर सिंह बुधवार को भाजपा जिला कार्यालय में बैठक ले रहे थे। उन्हें हाल ही में हिसार, सिरसा व रोहतक लोकसभा क्षेत्रों का कलस्टर बनाया गया है। बैठक की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष आशा खेदड़ ने की। कलस्टर राव नरवीर सिंह ने कहा कि लोकसभा चुनाव में भाजपा के मुकाबले कोई दल नहीं है। ऐसे में न केवल केन्द्र, बल्कि हरियाणा में भी तीसरी बार सरकार बनने में कोई दिक्कत नहीं है लेकिन इस बार अपने उम्मीदवारों की ऐतिहासिक जीत के लिए कार्य करना है। उन्होंने हिसार लोकसभा क्षेत्र से संबंधित मंत्रियों, विधायकों व सांसदो व वरिष्ठ पदाधिकारियों को चुनाव के लिए तैयार रहने का आह्वान किया।

बैठक में ये रहे मौजूद

बैठक में कैबिनेट मंत्री डॉ. कमल गुप्ता, डिप्टी स्पीकर रणबीर गंगवा, राज्यसभा सांसद डॉ. डीपी वत्स, हांसी विधायक विनोद भयाना, आदमपुर विधायक भव्य बिश्नोई, राष्ट्रीय परिषद सदस्य रवि सैनी, महावीर प्रसाद महिपाल, मेयर गौतम सरदाना, श्रीनिवास गोयल, पूर्व विधायक वेद नारंग, छत्रपाल सिंह व प्रवीण जैन, जिला महामंत्री धर्मवीर रतेरिया, प्रवीण पोपली, रणधीर पनिहार, चेयरमैन ईश्वर मालवाल, मनदीप मलिक, सीमा गैबीपुर, शिवकुमार पाराशर, राजकुमार, राधेश्याम झाझड़िया, शिवकुमार शर्मा, मीडिया प्रमुख राजेंद्र सपरा, अनिल केरों व रविंद्र रॉकी मुख्य रूप से मौजूद रहे।

हिसार। बैठक में उपस्थित राव नरवीर सिंह, जिला अध्यक्ष आशा खेदड़ एवं अन्य वरिष्ठ नेता। फोटो: हरिभूमि

विंटर सीजन के 10 सुपर फूड्स

सर्दियों में शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने और अन्य बीमारियों से बचाव में सुपर फूड्स का सेवन बहुत कारगर है। यहां हम आपको 10 सुपर फूड्स और उनके फायदों के बारे में बता रहे हैं।

डाइट सजेशन

विनीता

सर्दी के मौसम में ठंड से बचाव और शरीर सक्रिय बनाए रखने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ मौजूद होते हैं, जिनका नियमित सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। इनके सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है। साथ ही इनमें कई ऐसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भी मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों से बचाव में मददगार होते हैं। आइए जानते हैं, ऐसे ही कुछ सुपर फूड्स के बारे में।

आंवला: विटामिन सी, डायटरी फाइबर, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर आंवला शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। आंवला का नियमित सेवन सर्दी, जुकाम, खांसी और बुखार से बचाव में मददगार होता है। इसके लिए प्रतिदिन दो या तीन आंवले का सेवन करें।

चुकंदर: एंटीऑक्सीडेंट तत्वों और आयरन से भरपूर चुकंदर एनीमिया दूर करने में मददगार साबित होता है। साथ ही यह हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। इसमें कैंसररोधी तत्व भी पाए जाते हैं। इसलिए प्रतिदिन सुबह चुकंदर का जूस पीना बहुत फायदेमंद साबित होता है।

गुड़: इसमें मौजूद आयरन, हीमोग्लोबिन बढ़ाने के साथ एनीमिया से बचाव में मददगार होते हैं। गुड़ में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने, ब्लडप्रेशर को संतुलित रखने और ब्रेन को दुरुस्त रखने में मददगार होते हैं। अगर आपको डायबिटीज की समस्या ना हो तो नियमित रूप से गुड़ का सेवन करें।

बाजरा: इसमें पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो ठंड से बचाव में मददगार होता है। इसमें आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस और विटमिन बी-12 पाया जाता है। इसका नियमित सेवन हड्डियों, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। साथ ही स्मरण शक्ति को बढ़ाने में भी मददगार होता है। बाजरे के आटे से बनी रोटियां सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होती हैं।

गाजर: प्रोटीन और विटामिन ए से युक्त गाजर आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कई पौष्टिक प्लांट कंपाउंड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को घटाकर दिल को भी स्वस्थ रखते हैं। इसलिए सर्दियों में दो या तीन गाजर का सेवन नियमित रूप से करें।

पालक: सर्दियों में भरपूर मात्रा में पालक का सेवन करें, क्योंकि पालक में अल्फा लिपिक एसिड नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो शरीर के शुगर लेवल को नियंत्रित रखता है। इसमें मौजूद पोटैशियम हाई ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखने में मददगार होता है। इसीलए प्रतिदिन 100 ग्राम पालक का सेवन किया जा सकता है, इसका सूप भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

मूंगफली: इसमें रेसवेराट्रॉल नामक बायोएक्टिव तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन को दुरुस्त बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद मैगनीज, फॉस्फोरस और अन्य विटमिंस हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार साबित होते हैं। प्रतिदिन मुट्ठी भर मूंगफली का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है।

टमाटर: टमाटर में लाइकोपिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल एलडीएल (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन) को बढ़ने से रोककर दिल की बीमारियों से बचाव में मददगार होता है। यह शुगर लेवल को नियंत्रित करता है। हड्डियों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। इसलिए इन सर्दियों में प्रतिदिन टमाटर का सेवन जरूर करें।

मूली: मूली में एंथोसायनिन नामक फ्लेवोनॉयड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। विटामिन सी से भरपूर मूली इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार साबित होती है।

शकरकंद: बीटा कैरोटिन और कई एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर शकरकंद का सेवन दिल और आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद डायटरी फाइबर्स, कब्ज को दूर करने में मददगार होता है। अपनी डाइट में उबले हुए शकरकंद को जरूर शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद के डाइटिटिक्स एंड न्यूट्रिशन डिपार्टमेंट की एचओडी, डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

मेंटल हेल्थ / रजनी अरोड़ा

अस्त-व्यस्त जीवनशैली, ओवर वर्कप्रेशर, टेंशनफुल शेड्यूल या डिजिटल वर्ल्ड में जरूरत से ज्यादा बिजी रहने की वजह से आजकल हर उम्र के लोग अकेलेपन का शिकार होने लगे हैं। समय रहते इस पर ध्यान ना दिया जाए तो शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। इससे बचने के लिए आपको यहां बताई जा रही बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ सकता है अकेलापन

अकेलापन एक मौलिक मानवीय भाव है। जैसे हम भूख-प्यास का अनुभव करते हैं, वैसे ही कभी-कभी अकेलेपन का भी अनुभव करते हैं। अकेलापन तब होता है, जब भीड़ का हिस्सा होने के बावजूद व्यक्ति का दूसरों के साथ कोई सार्थक संबंध नहीं हो पाता। जिसकी प्रतिक्रिया स्वरूप मस्तिष्क की कोशिकाओं में अलगाव महसूस होने लगता है। इस वजह से तनाव या अवसाद से घिर जाता है।

अकेलेपन के प्रकार

अकेलापन कई प्रकार का हो सकता है। सामाजिक रिश्तों में सामंजस्य की कमी होने से भावनात्मक अकेलापन उत्पन्न होता है। ऐसा व्यक्ति समाज के बीच, लोगों से घिरे होने के बावजूद अपने को अकेला महसूस करता है। कुछ व्यक्ति परिवार, समाज से कटकर अपनी इच्छा से अकेले रहने लगते हैं। एक-दूसरे से मिलने-जुलने का सिलसिला खत्म हो जाता है। इसे स्वैच्छिक अकेलापन कहते हैं। जीवन की चुनौतियों या समस्याओं में उलझने से कई बार तनावपूर्ण अकेलापन उत्पन्ना हो जाता है।

अकेलेपन के दुष्प्रभाव

'द हीलिंग पॉवर ऑफ ह्यूमन कनेक्शन इन वर्ल्ड' के लेखक डॉ. विवेक एच मूर्ति का मानना है कि अकेलापन साइलेंट किलर की तरह व्यक्ति को कई प्रकार की शारीरिक-मानसिक बीमारियों का शिकार बनाता है। अकेलेपन के शिकार व्यक्ति की जीवनशैली और खान-पान में बदलाव आ जाते हैं। व्यक्ति अनियमित दिनचर्या, जंक या फास्ट फूड का सेवन, आरामपरस्ती, तंबाकू-एल्कोहल का सेवन जैसी गलत आदतों का आदी हो जाता है। अकेलापन शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन को ट्रिगर करता है, जिसकी वजह से इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। व्यक्ति को कम उम्र में ही मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, लकवा जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है। अकेले होने पर व्यक्ति अपने मन की बात या समस्याएं किसी से शेयर नहीं कर पाते। इससे उनमें भावनात्मक असंतुलन और नकारात्मकता देखने को मिलती है। ब्रेन में न्यूरांस की सक्रियता कम हो जाती है। ब्रेन की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं। शुरुआत में व्यक्ति को अनिद्रा, तनाव, डिप्रेशन, एंग्जाइटी भूलने की बीमारी या अन्य मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। अकेलापन बढ़ने पर व्यक्ति में साइकोटिक सिंप्टंप्स दिखने लगते हैं। कई व्यक्ति आत्महत्या जैसे कदम भी उठा लेते हैं।

उपचार के तरीके

व्यक्ति की स्थिति के आधार पर उपचार किया जाता है। अकेलापन महसूस होने पर व्यक्ति को अपने दायरे से बाहर आने, दूसरों से बात करने, मिलने-जुलने की खुद कदम उठाने चाहिए। बिना देर किए मनोचिकित्सक से संपर्क करें। वे व्यक्ति की काउंसलिंग करके समस्या की जड़ का पता लगाते हैं और समुचित उपचार करते हैं। जरूरत पड़ने पर उसके करीबियों और दोस्तों की मदद ली जाती है।

ऐसे करें अपना बचाव

अकेलेपन से बचने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति अपने में बदलाव लाए।

- खुद से प्यार करें। अपने चीयरलीडर बनें, आत्मविश्वास विकसित करें, तभी अंतर्मुखी व्यक्तित्व से बाहर आ पाएंगे और दूसरों के साथ तालमेल बिठा पाएंगे।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। सरकेडियम रिदम का अनुपालन करें यानी सोना-जागना, खाना, व्यायाम और काम नियत समय पर करें।
- इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। स्वस्थ आहार अकेलापन दूर कर 'फील गुड' का एहसास कराने में भी सहायक है।
- इमोशनल हेल्थ पर ध्यान दें। अपने विचार और भावनाओं को समझें। सकारात्मक रवैया अपनाएं। अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए निरंतर सक्रिय रहें।
- सपोर्टिव-सोशल नेटवर्क कायम करें। परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं। निजी या सामाजिक सरोकारों के लिए एक-दूसरे का सहयोग और भावनात्मक समर्थन लें। संबंधों में मजबूती बनाने और अकेलापन कम करने के लिए लगातार कोशिश करते रहें।
- सोशल मीडिया पर फॉलोअर्स बढ़ाने के बजाय नए दोस्त बनाएं, समय निकाल कर नए-पुराने दोस्तों के साथ मिलते-जुलते रहें।
- खुद को मनपसंद एक्टिविटी में बिजी रखने की कोशिश करें। व्यस्त दिनचर्या के बावजूद रोजाना ना सही, सप्ताहांत में कुछ समय ऐसे कामों के लिए जरूर निकालें, जो आपकी पसंद के हों।
- मानसिक डिटॉक्सीफिकेशन भी जरूरी है। रोज रात 9 बजे के बाद और सप्ताह में कम से कम एक दिन मोबाइल से दूरी बनाएं। म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, कुकिंग, पढ़ना-लिखना, घूमना, मेडिटेशन जैसे दूसरे कार्यों में खुद को व्यस्त करें।
- रोजाना रात को सोने से पहले आत्ममंथन करें। दिन भर का लेखा-जोखा बनाएं। अच्छे कामों के लिए खुद को सराहें।
- रात को अपनी परेशानियों, दूसरों से मन-मुटाव या मानसिक उधेड़बुन को पेपर पर लिखें। बिना पढ़े पेपर को फाड़ दें या जला दें। इससे मन शांत होगा, नींद अच्छी आएगी और अगली सुबह नई स्फूर्ति से दिन की शुरुआत कर पाएंगे। *

(फोर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली की मनोचिकित्सक डॉ. भावना बर्मी और स्वास्तिक क्लीनिक दिल्ली के मनोचिकित्सक डॉ. रोहित शर्मा से बातचीत पर आधारित)

क्या बताते हैं आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया भर में 5 से 15 प्रतिशत युवा और किशोर अकेलेपन से उपजी गंभीर मानसिक समस्याओं से ग्रसित हैं। स्कॉटलैंड की ग्लासगो यूनिवर्सिटी की रिसर्च के मुताबिक अकेलेपन के कारण लोगों में समय से पहले मौत का खतरा 39 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। परिवार या दोस्तों से मेल-जोल ना रखने से दिल की बीमारी का खतरा 53 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। जबकि ब्रिटेन में हुई स्टडी यह दावा करती है कि तकरीबन 77 फीसदी अकेले रहने वाले लोगों को असमय मौत का सामना करना पड़ता है। भारत में युवाओं की अपेक्षा उम्रदराज लोगों में अकेलेपन का खतरा ज्यादा होता है। 45 साल या बड़ी उम्र के 20 प्रतिशत लोग महसूस करते हैं कि वे अकेले हैं। भारत में तकरीबन 1.5 करोड़ बुजुर्ग अकेले हैं। *

न्यू स्टडी

डायबिटीज पेशेंट्स को लिवर फाइब्रोसिस का रिस्क

आज के दौर में डायबिटीज के मरीजों की बढ़ती संख्या से स्वास्थ्य विभाग चिंतित है। इसकी वजह यह है कि लाइफस्टाइल से जुड़ी इस बीमारी के कारण कई दूसरी बीमारियों के होने का खतरा भी बढ़ जाता है। हाल ही में दिल्ली स्थित सफदरजंग अस्पताल में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि डायबिटीज से पीड़ित करीब एक-तिहाई मरीजों के लीवर में फाइब्रोसिस बीमारी होने का रिस्क बढ़ जाता है। सफदरजंग अस्पताल के डॉक्टरों ने डायबिटीज पेशेंट्स के फाइब्रोसिस स्कोर टूल की जांच के दौरान देखा कि जिन मरीजों का शुगर लेवल नियंत्रित नहीं था, उनके शरीर में लिवर फाइब्रोसिस का खतरा अधिक था। जांच के दौरान यह बात सामने आई कि कुल डायबिटीज मरीजों में करीब तीस प्रतिशत मरीजों के शरीर में फाइब्रोसिस का मिड रिस्क था।

इनमें करीब पांच प्रतिशत मरीज लिवर फाइब्रोसिस के हाई लेवल रिस्क की जद में थे। लिवर फाइब्रोसिस उस स्थिति को कहते हैं, जब लिवर को नुकसान होना शुरू होता है। ये लिवर की बीमारी की पहली स्टेज कही जाती है। इस मेडिकल कंडीशन में लिवर के हेल्दी टिश्यूज पर कई तरह के घाव बन जाते हैं, जो धीरे-धीरे लिवर को खराब करना शुरू कर देते हैं। लिवर फाइब्रोसिस होने पर लिवर सही ढंग से काम नहीं करता और इसके घाव वाले टिश्यूज, लिवर के अंदर ब्लड फ्लो को डिस्टर्ब करते हैं। विशेषज्ञ अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान ना दिया जाए तो ये यह लिवर सिरोसिस में बदल सकता है, जिसमें लिवर पूरी तरह से खराब हो सकता है। लिवर सिरोसिस एक जानलेवा बीमारी है, लेकिन लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान दिया जाए तो इसका उपचार हो सकता है और मरीज लिवर सिरोसिस की चपेट में आने से बच सकता है। ऐसे में डायबिटीज पेशेंट्स को पूरी तरह कॉन्शस रहने की जरूरत होती है। *

प्रस्तुतिः अजेश कुमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज

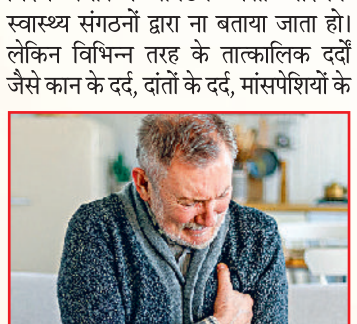
क्या आप भी अकसर खाते रहते हैं पेनकिलर

सामान्य से गंभीर प्रकार के दर्द से तुरंत राहत के लिए लोग अकसर पेनकिलर खाते रहते हैं। लेकिन इनका ज्यादा सेवन आपको कई गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम्स दे सकता है। ऐसे में सावधान रहना जरूरी है।

अमेरिका जैसे मजबूत मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर वाले देश में लगातार निगरानी के बाद यह बात सामने आई कि साल 2000 से 2017 तक हर दिन 91 लोगों की मौत पेनकिलर यानी दर्द निवारक दवा खाने से हो रही थी। जबकि अमेरिका में दवाओं की गुणवत्ता और दवाओं के इस्तेमाल की मात्रा पर कड़ाई से नजर रखी जाती है, तब यह हालत थी। इससे यह आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि दुनिया के बाकी हिस्सों में पेनकिलर से हर दिन कितने लोगों की मौत होती होगी।

कोरोना के बाद बढ़ी मांग: साल 2018 में डब्ल्यूएचओ का एक अनुमान था कि हर दिन करीब 1.5 करोड़ खुराक दर्द निवारक दवाएं खाई जा रही थीं। अगर इनके 2010 से 2018 तक के इस्तेमाल में हुई वृद्धि के ट्रेंड को ही ध्यान में रखें, तो इस समय दुनिया में करीब हर रोज 2.5 करोड़ डोज दर्द निवारक दवाएं खाई जाती होंगी। हालांकि 2020-21 में जब पूरी दुनिया कोरोना महामारी से ग्रस्त थी, उस दौरान तो सामान्य आंकड़ों के मुताबिक दर्द निवारक दवाओं की खपत में 2,000 फीसदी से भी ज्यादा की बढ़ोत्तरी हो गई थी।

पूरी दुनिया में बढ़ रही खपत: लब्बोलुआब यह कि आधुनिक मेडिकल चिकित्सा के नाम पर दर्द निवारक दवाओं का जानलेवा फंदा पूरी दुनिया पर मंडरा रहा है। हालांकि ऐसा कोई देश नहीं है, जहां पेनकिलर के इस्तेमाल के खतरनाक दुष्परिणामों को बार-बार डॉक्टरों द्वारा या विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसी वैश्विक स्वास्थ्य संगठनों द्वारा ना बताया जाता हो। लेकिन विभिन्न तरह के तात्कालिक दर्दों जैसे कान के दर्द, दांतों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द, यहां तक कि सिर दर्द और चोट लगने से होने वाले दर्दों के साथ-साथ, हर महीने महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म में भी तुरंत राहत के लिए पेनकिलर लोग लेते हैं।



मांग बढ़ने की वजहें: दुनिया में हर साल 13.5 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मारे जाते हैं। जबकि करीब 40 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं का शिकार होते हैं। इन सड़क दुर्घटनाओं के शिकार होने वाले लोग महीनों तक हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। कम से कम 5 से 7 करोड़ पेनकिलर हर साल सड़क दुर्घटनाओं से शिकार लोग ही खा जाते हैं। इससे इनकी खपत का अंदाजा लगता है। हालांकि देसी दवाओं या जड़ी बूटियों में भी दर्द निवारण की क्षमता है, बावजूद इसके इस्तेमाल में आसान होने के कारण और तात्कालिक रूप से फायदा पहुंचाने के कारण ज्यादातर लोग ऐलोपैथी की पेनकिलर दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। यूरोप और अमेरिका में हजारों ऐसी संस्थाएं और संगठन काम कर रहे हैं, जो लोगों को दर्द निवारक दवाओं के इस्तेमाल से सचेत रहने के लिए आगाह कर रहे हैं।

पेनकिलर के साइडइफेक्ट्स : माना जा रहा है कि हर साल दर्द निवारक दवाओं के साइडइफेक्ट के कारण 15 से 16 लाख लोगों की मौत हो जाती है। वास्तव में लगातार पेनकिलर का उपयोग करने से लिवर, किडनी, हृदय और रक्त परिसंचरण में कई तरह की समस्याएं आ जाती हैं। पेनकिलर लेने से पेट खराब होना आम बात है। पेनकिलर लगातार खाने से बहुत सारी चीजें रिएक्शन कर जाती हैं। पेट में अल्सर बनना इसके दुष्प्रभावों में बहुत आम है। यह सब जानने के बावजूद भी लोग हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। बहुत से लोग तो निश्चित रूप से इनके दुष्प्रभावों के बारे में नहीं जानते हैं। कई बार दर्द से बचने के कारण इन्हें खाते हैं। क्योंकि तेज से तेज पेनकिलर महज 4 से 6 घंटे तक ही आपको दर्द से राहत देता है।

अन्य विकल्प खोजें: पिछले दिनों न्यूयॉर्क टाइम्स में छपे एक लेख में एक व्यक्ति ने बताया कि डॉक्टर हर दिन मुझे दर्द से बचने के लिए पेनकिलर खाने के लिए कहते रहे। हालांकि इस व्यक्ति को लगातार पेनकिलर खाने से हिचक थी। सो उसने पेनकिलर का विकल्प ढूंढ़ा तो उसे जल्द ही न्यूरोपैथी में ऐसा विकल्प मिल गया। हर देसी चिकित्सा पद्धति में बिना साइडइफेक्ट वाली पेनकिलर मौजूद हैं। आप अनुभवी विशेषज्ञ से सलाह लेकर इनका यूज कर सकते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

घुटनों के दर्द से राहत दिलाए बालासन

सर्दी के मौसम में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे बचाव और राहत के लिए आप बालासन का अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन ऐसा योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही करें, तभी पूरा लाभ मिलेगा।

बालासन यानी चाइल्ड पोज एक ऐसा योगासन है, जिसे नियमित करने से जोड़ों के दर्द से, खासकर सर्दियों में राहत मिलती है। इसे नियमित करने से जांघों, कूल्हों और टखनों में खिंचाव पैदा होता है। यह आसन चिंता, तनाव, अवसाद और नींद संबंधी परेशानियों को भी दूर करता है।

आसन की सही विधि: बालासन करने के लिए पहले योगा मैट या जमीन पर चादर बिछाकर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। धीरे-धीरे श्वांस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को सीधा सिर के ऊपर उठाएं, लेकिन ध्यान रखें, इस दौरान हथेलियां नहीं जोड़नी है। कुछ क्षणों के बाद अब श्वांस बाहर की तरफ धीरे-धीरे छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और झुकने के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि कूल्हे के जोड़ों से झुकना है, ना कि कमर के जोड़ से। आहिस्ता-आहिस्ता आगे की ओर झुकते रहें, जब तक कि आपकी हथेलियां जमीन पर नहीं टिक जातीं। अब सिर को जमीन पर टिका लें। अब आप बालासन की मुद्रा में हैं। पूरे शरीर को रिलैक्स करें और लंबी श्वांस अंदर बाहर छोड़ें। अब दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में सख्ती से जोड़ लें और इनके बीच अपने सिर को रखकर उसे सहारा दें। इसके बाद सिर को दोनों हथेलियों के बीच में धीरे से रखें और सांस सामान्य रखें। बालासन की मुद्रा में शुरू में 30 सेकेंड रहें। इसके बाद जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाए, इस मुद्रा में अपने रहने की स्थिति को क्रमशः एक मिनट से पांच मिनट तक बढ़ाएं।

बालासन के फायदे: सर्दियों में नियमित बालासन करने से घुटनों का दर्द दूर रहता है, साथ ही थकान से भी राहत मिलती है। इसके अलावा भी इस आसन के कई और फायदे हैं। बालासन करने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, इसलिए अगर सीने में दर्द हो रहा हो और गर्दन में भी दर्द रहता हो तो इन परेशानियों से भी बालासन राहत दिलाता है। नियमित रूप से बालासन करने पर पीठ दर्द और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों में होने वाला दर्द यानी कूल्हों के दर्द से भी राहत मिलती है। वास्तव में कोरोना महामारी के बाद दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में वर्क फ्रॉम होम की प्रवृत्ति बढ़ी है, जिससे लंबे समय तक लोग कुर्सियों में एक ही मुद्रा में बैठे रहते हैं, ऐसी दिनचर्या वालों को बालासन करने के फायदे हैं। हृदय की बीमारियों मसलन हृदय की अनियमित गति, सिस्टोलिक रक्तचाप और डायस्टोलिक रक्तचाप में भी बालासन फायदेमंद होता है। लेकिन हृदय की बीमारियों की स्थिति में बालासन तभी करना चाहिए, जब डॉक्टर इसकी इजाजत दें। डॉक्टर से बिना पूछे यह आसन हृदय रोग से पीड़ित लोगों को नहीं करना चाहिए।

बरतें सावधानी: वैसे बालासन एक आराम की मुद्रा है, इसलिए अगर कोई दूसरा आसन कर रहे हैं, तो भी आसन करने के बाद रिलैक्स करने के लिए बालासन किया जा सकता है। अगर घुटनों में चोट लगी है या पेट खराब है और दस्त आ रहे हैं तो यह आसन नहीं करना चाहिए। अगर आप शीर्षासन करते हैं तो बालासन जरूर करें। साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी अपनी शारीरिक क्षमताओं से ज्यादा जोर ना लगाएं। अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं या गर्भवती महिला हैं तो बालासन करने से बचें। अगर आसन करना चाहें तो संबंधित परेशानियों के डॉक्टर से परामर्श जरूर कर लें। स्लिप डिस्क, घुटने की चोट या स्पोंडिलाइटिस के मरीजों को बालासन करने से बचना चाहिए। *

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

सर्वर डाउन रहने से डिपो होल्डर व उपभोक्ता परेशान

मंडी आदमपुर। राशन डिपूओं की मशीन का सर्वर डाउन रहने से डिपो होल्डर तथा राशन कार्ड उपभोक्ता परेशान है। डिपो होल्डर एवं उपभोक्ताओं ने बताया कि वह सुबह राशन बांटने तथा उपभोक्ता राशन लेने के लिए लाइनों में लग जाते हैं, लेकिन मशीनों के सर्वर डाउन रहने से उन्हें राशन नहीं मिल रहा है। इस बारे में उपभोक्ताओं एवं डिपो होल्डर ने प्रशासन एवं विभाग से इस बारे में ध्यान देने की मांग की है ताकि परेशानी से बचा जा सके।

इन्क्यूबेशन सेंटर का उद्घाटन

हिसार। दयानंद महाविद्यालय में बुधवार को इंक्यूबेशन सेंटर का उद्घाटन राज्यसभा सांसद डॉ. डीपी वत्स द्वारा किया गया। इस बहुआयामी केन्द्र का उद्देश्य महाविद्यालय में उद्यमिता के एक नए परिवेश का निर्माण करना है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने इस केन्द्र को दूरगामी कदम बताते हुए स्पष्ट किया कि यह क्षेत्र में रोजगार के नए अवसर पैदा करने का आधार बनेगा।

मलापुर में ग्रामीण खेल प्रतियोगिता का आयोजन

हिसार। नेता जी सुभाषचंद्र बोस की जयंती पर जनवादी नौजवान सभा की ओर से मलापुर गांव में ग्रामीण खेलकूद प्रतियोगिता हुई जिसकी अध्यक्षता गांव के सरपंच सतेंद्र पुनिया व मोबिन ने की। संचालन डीवाईएफआई के जिला प्रधान जितेंद्र बूरा व ओमप्रकाश मलापुर ने किया। इस मोके पर धर्मपाल, दारा सिंह, आशोक, पकंज बगला, मुकेश कड़वासरा, अकबर, संदीप, अजय पुनिया, बजरंग, प्रवीन, साधु राम, आजाद सिंह, सतबीर, अमरदीप, लाल दिन आदि उपस्थित रहे।

किसान कल हिसार में निकालेंगे ट्रैक्टर मार्च

हिसार। संयुक्त किसान मोर्चा का जिला मुख्यालय पर पक्का मोर्चा धरना 22 वें दिन भी जारी रहा। धरने की कमान बाडोपट्टी टोल कमेटी ने सम्भाली आज की अध्यक्षता ईश्वर बाडोपट्टी व राजू भगत सरसौद ने सयुंक्त रूप से की और संचालन सरदानन्द राजली व धोला जेवरा ने संयुक्त रूप से किया। सरदानंद राजली ने बताया कि पूर्व घोषणा के अनुसार 26 जनवरी को किसान मोर्चा के आह्वान पर हिसार में ट्रैक्टर मार्च निकाला जाएगा।

कर्मचारी संघ की बैठक का आयोजन

हिसार। हरियाणा मजदूर संघ से संबंधित हरियाणा पब्लिक हेल्थ कर्मचारी संघ की बैठक संगठन कार्यालय में प्रांतीय अध्यक्ष चांदराम चहल की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक का संचालन प्रांतीय महामंत्री विनोद शर्मा ने किया। बैठक में कर्मचारियों की मांगों को लेकर विचार विमर्श किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए प्रांतीय महामंत्री विनोद शर्मा, राज्य मंत्री संदीप पान्नू, जिला अध्यक्ष अजीत फौजी, जिला कैशियर सुशील शर्मा आदि भी मौजूद रहे।

पिता ने बेटी के जन्म दिन पर बांटी पीरियड स्माइल किट

हिसार। राष्ट्रीय बालिका दिवस व सेल्फी विद डॉटर गर्ल नंदिनी जागलान के जन्मदिन के अवसर पर सेल्फी विद डॉटर फाउंडेशन के संस्थापक सुनील जागलान ने आज हरियाणा के कई जिलों में विशेष अभियान चलाकर गाड़ी चालकों को पीरियड स्माइल किट वितरित की। करीब पांच से गाड़ी चालकों को यह किट दी गई। जिसमें महिलाओं को पीरियड के दौरान इस्तेमाल होने वाले पैड आदि उपलब्ध हैं।

बेसिक कोर्स इन मेडिकल एजुकेशन कार्यशाला संपन्न

हिसार। राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग द्वारा संचालित बेसिक कोर्स इन मेडिकल एजुकेशन की 22 जनवरी से शुरू हुई तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज अग्रोहा में संपन्न किया गया। राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग के पर्यवेक्षक व पीजीआई रोहतक के एमएस डॉ. कुंदन मित्तल के मार्गदर्शन में महाविद्यालय के 30 प्रतिष्ठित चिकित्सकों को प्रशिक्षित किया गया। महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज की मेडिकल एजुकेशन यूनिट द्वारा किया था।

27.58 करोड रुपये की राशि से हांसी-जींद रोड का होगा सुधारीकरण

हांसी में 65 करोड़ रुपये से अधिक की विकास परियोजनाओं का शिलान्यास

- हांसी में 30.9 करोड़ रुपये की लागत से होगा नए जलघर का निर्माण, पुराने जलघर का होगा नवीकरण और उन्नयन
- राजकीय महाविद्यालय में 7.16 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले टीचिंग ब्लॉक तथा लाइब्रेरी के कार्य का नारियल तोड़कर किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

हिसार। विकास परियोजनाओं का शिलान्यास करते विधायक विनोद भयाना। फोटो : हरिभूमि

हांसी उपमंडल के लिए आज बहुत ही खुशी का दिन है क्योंकि प्रदेश के मुख्यमंत्री ने हांसी के लिए 65 करोड़ रुपए से अधिक की लागत की कई परियोजनाओं को सौगात दी है। ये बातें विधायक विनोद भ्याणा ने राजकीय महाविद्यालय के सभागार में आयोजित विभिन्न परियोजनाओं के शिलान्यास कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व वाली सरकार सबका साथ सबका विकास की नीति के तहत बिना किसी भेदभाव के प्रत्येक क्षेत्र में विकास कर रही है। भयाना ने कहा कि उन्होंने हांसी विधानसभा क्षेत्र के विकास के लिए लगातार मुख्यमंत्री मनोहर लाल के समक्ष तथा विधानसभा में आवाज उठाई है, और आगे भी उठाते रहेंगे। उसी का परिणाम है कि आज हिसार जिले में कुल 156 करोड़ की परियोजनाओं में से 65 करोड़ रुपए से अधिक की विकास परियोजनाएं हांसी क्षेत्र के विकास के लिए दी गई हैं।

नहीं रहने दी जाएगी पानी की किल्लत

विधायक विनोद भयाना ने कहा कि पहले समय में हांसी शहर में पानी की बहुत किल्लत रहती थी, उन्होंने कहा कि उनके पहले प्लान में हांसी शहर में एक विशाल जलघर का निर्माण हुआ जिससे यहां के लोगों को पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध हो रहा है, लेकिन बढ़ती हुई आबादी के साथ-साथ पानी की बढ़ती मांग को देखते हुए हांसी में लगभग 31 करोड़ रुपये की लागत से नए जल घर का निर्माण तथा पहले वाले जलघर का उन्नयन और नवीकरण करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में हांसी को यमुना की डिस्ट्रीब्यूटर से पानी उपलब्ध हो रहा है, इससे शहर को 42 दिन बाद पानी की आपूर्ति होती है। उन्होंने कहा कि भविष्य में पानी की किल्लत न हो इसके लिए उन्होंने मुख्यमंत्री के समक्ष हांसी को भाखड़ा नहर से जोड़ने का प्रस्ताव रखा है। और जल्द ही इस प्रस्ताव को मंजूरी मिलने की उम्मीद है।

26 किलोमीटर जींद-हांसी रोड को किया जाएगा रिपेयर

भयाना ने कहा कि जींद-हांसी रोड के 26 किलोमीटर के रोड को रिपेयर किया जाएगा। इसके लिए सरकार द्वारा 27.58 करोड रुपये मंजूर किए गए हैं, जल्द ही रोड़ के सुधारीकरण का कार्य शुरू हो जाएगा। उन्होंने कहा कि हांसी-उमरा-सुल्तानपुर रोड जिसकी हालत अभी खस्ता है उसके लिए भी लोक निर्माण विभाग द्वारा टेंडर जारी कर दिए गए हैं तथा जल्द ही इस रोड का भी निर्माण कार्य शुरू हो जाएगा। उन्होंने कहा कि हांसी क्षेत्र की लगभग सभी सड़को का पुनर्निर्माण या उद्धारीकरण किया जा चुका है।

टीचिंग ब्लॉक के निर्माण कार्य का किया शुभारंभ

विधायक विनोद भयाना ने राजकीय महाविद्यालय में 7.16 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले टीचिंग ब्लॉक तथा लाइब्रेरी के साथ रीडिंग रूम के निर्माण कार्य का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि भूतल पर लाइब्रेरी, रीडिंग रूम, हाल सहित महिलाओं, पुरुषों और दिव्यांग जनों के टॉयलेट का निर्माण किया जाएगा।

यह रहे उपस्थित

इस अवसर पर एसडीएम मोहित महराणा, नायब तहसीलदार संदीप शर्मा, लोक निर्माण विभाग (भवन एवं सड़क) के कार्यकारी अभियंता अनिल नरवाल, एसडीओ सौरव चौहान, जेई सुरेंद्र सरदाना, राकेश कुमार, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की कार्यकारी अभियंता कंचन महराणा, एसडीओ रूपराम नागल, महाविद्यालय के प्राचार्य पवित्र मोहन सहित संबंधित विभागों के अधिकारी, कर्मचारी एवं बड़ी संख्या में छात्र उपस्थित रहे।

हांसी। अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन करते नगरपालिका व सर्व कर्मचारी संघ के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

विधायक की अनुपस्थिति में बैरंग लौटे सफाई कर्मचारी

- मांगों को लेकर नगर पालिका कर्मचारी संघ हांसी इकाई के कर्मचारियों ने त्रिकोणा पार्क में मीटिंग की

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

अपनी मांगों को लेकर नगर पालिका कर्मचारी संघ हांसी इकाई के कर्मचारियों ने त्रिकोणा पार्क पर मीटिंग की। मुख्यमंत्री के नाम विधायक विनोद भ्याणा को ज्ञापन सौंपने के लिए प्रदर्शन करते हुए उनके आवास पर पहुंचे। परन्तु विधायक विनोद भयाना निजी कार्य के चलते आऊट आफ स्टेशन होने के कारण आवास पर नहीं मिले।

इसके चलते कर्मचारियों को बिना ज्ञापन दिए लौटना पड़ा। वहीं विधायक के पीए से पूछा गया तो उन्होंने बताया कि विधायक 27 जनवरी को अपने आवास पर उपलब्ध रहेंगे।

ये मांगें

प्रधान बलजीत ने बताया कि नगरपालिका कर्मचारी संघ की मुख्य मांगे कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, निजीकरण पर रोक लगाने, कौशल रोजगार बंद करने, गुड़गांव में हटाए गए 3480 कर्मचारियों को वापस लेने, पुरानी पेंशन बहाल करने और सरकारी विभागों का निजीकरण बंद करने सहित अन्य मांगे हैं। इस अवसर पर मौजूद रहे। सर्व कर्मचारी संघ जिला प्रधान सुरेंद्र यादव, ब्लॉक प्रधान रविंद्र शर्मा, इकाई प्रधान बलजीत सिंह, उप प्रधान रेखा टॉक, कोषाध्यक्ष दिनेश कुमार, अरुण कुमार, विकास चंदा, सतीश सारसर, सनी चौहान, अशोक टॉक, ममता, रजनी, किरण व नीलम आदि मौजूद थे।

नारनौंद के छात्रों ने किया भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

नारनौंद। राजकीय कॉलेज के छात्र भ्रमण करने के बाद चर्चा करते हुए।

राजकीय महाविद्यालय नारनौद द्वारा उद्यमिता विकास क्लब के अंतर्गत एक दिवसीय औद्योगिक भ्रमण का आयोजन किया गया। इसमें छात्रों को फ्रूट जंप इंडिया प्राइवेट लिमिटेड गंगन खेड़ी का दौरा करवाया गया इस भ्रमण में विद्यार्थियों ने विभिन्न फलों जैसे अनार, आम, लीची, अमरूद से बनने वाले पेय पदार्थ की निर्माण प्रक्रिया के बारे में जानकारी ली। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने पेय पदार्थों की ऑटो फीलिंग, ऑटो लेवलिंग, ऑटो क्लोजिंग तथा स्वचलित मशीनों की कार्यप्रणाली के बारे में विस्तार में जानकारी प्राप्त की। एंटरप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट क्लब के कोऑर्डिनेटर डॉक्टर सुचेता तथा मास कम्युनिकेशन विभाग से डॉक्टर सतीश कुमार ने छात्रों को बताया की छात्र ऐसी जानकारियां प्राप्त करके अपना खुद का रोजगार शुरू कर सकते हैं।

लांधड़ी टोल न हटाने से जनता में नाराजगी : गर्ग

- पूर्णिमा के पावन पर्व पर छप्पन भोग व भव्य भजन समारोह आज

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। स्वामी सतनंद को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित करते अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग। फोटो : हरिभूमि

वैश्य समाज के प्रतिनिधियों की बैठक अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। इस बैठक में अग्रोहा के विकास व अग्रोहा धाम में पूर्णिमा के पावन पर्व पर होने वाले कार्यक्रम पर विचार किया गया।

अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने कहा कि 25 जनवरी को पूर्णिमा के पावन पर्व पर भव्य भजन समारोह, छप्पन भोग व भंडारे का कार्यक्रम होगा। अग्रोहा धाम व अग्रोहा के विकास के लिए वैश्य समाज पूरी तरह से समर्पित है मगर सरकार की तरफ से अग्रोहा के विकास के लिए कोई भी कारगर कदम नहीं उठाई जा रहे हैं। अग्रोहा में सरकार की तरफ से कोई भी मूलभूत सुविधा नहीं है।

गर्ग ने कहा कि केंद्र सरकार ने लांधड़ी टोल को हटाने की घोषणा की, लेकिन फिर से टोल को हटाया नहीं जा रहा। इसके चलते जनता में नाराजगी है।

इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने स्वामी सत्यनंद जी वृंदावन वाले को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर अग्रवाल सभा भट्टू प्रधान ब्रह्मानंद अग्रवाल, निर्माण समिति संयोजक ऋषि राज गर्ग, पूर्व प्रधान विनोद गुप्ता, मंत्री राजेंद्र बंसल, सरपंच आत्माराम, पवन गर्ग, महेश अग्रवाल मथुरा, सुभाष गोयल दिल्ली, स्वरूप चंद सिंगला पंजाब, विनोद गुप्ता आदि प्रतिनिधियों ने अपने विचार रखें।

कपूरी ठाकुर को भारत रत्न देकर सरकार ने पिछड़ों का किया सम्मान सुधीर पांचाल

नारनौंद। बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री कपूरी ठाकुर को केंद्र सरकार ने देश का सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न देने की घोषणा से पिछड़ा वर्ग में खुशी की लहर है। भाजपा पिछड़ा वर्ग के सुधीर पांचाल ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पिछड़ा वर्ग का सम्मान करते हुए बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री कपूरी ठाकुर को उनके जन्म शताब्दी पर भारत रत्न देने की घोषणा करके पिछड़ा वर्ग को सम्मान देने का काम किया है। प्रदेश में भारतीय जनता पार्टी द्वारा बनाई गई योजनाओं का आज गरीब व्यक्ति लाभ उठा रहे हैं। पिछली सरकारों में गरीबों को सभी योजनाओं से वंचित रखा जाता था।

मोटरसाइकिल चोरी के अलग-अलग मामलो मे दो गिरफ्तार

हांसी। पुलिस की वाहन चोरी निरोधक टीम ने मोटरसाइकिल चोरी करने के अलग-अलग मामलों में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान हिसार के सेक्टर 1-4 निवासी सुरज के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में पहले ही पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है। पकड़े गए आरोपी ने हिसार के अर्बन स्टेट से मोटरसाइकिल चुराई थी। वहीं दूसरे मामले में बाइक चोरी करने के आरोप में नारनौंद पुलिस ने पेटवाड़ निवासी आदित्य को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी के पास से नारनौंद से चुराई गई मोटरसाइकिल बरामद की गई है।

- पुलिस पहले ही पांच आरोपियों को कर चुकी गिरफ्तार

पराक्रम दिवस पर बोस को किया नमन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। नेताजी के याद में भाषण देती छात्रा। फोटो : हरिभूमि

रॉयल इंटरनेशनल रेजिडेंशियल स्कूल खारा-खेड़ी में नेताजी सुभाषचंद्र बोस की 127वीं जयंती मनाई गई। इस दिन को पूरा देश पराक्रम दिवस के रूप में मनाता है। इस अवसर पर विशेष सभा का आयोजन किया गया। स्कूल संचालिका डॉ. ज्योत्स्ना बिश्नोई, प्रिंसिपल डॉ. आरए प्रभाकर, सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल डीवी नेहरा (रिटायर्ड) और स्टाफ सदस्यों द्वारा नेताजी को पुष्पांजलि अर्पित की गई। विद्यार्थियों द्वारा कविता, भाषण और स्लोगन द्वारा नेताजी को याद किया गया। कक्षा यूकेजी के बच्चे नेताजी सुभाष चंद्र बोस का रूप धारण करके आए। कक्षा दूसरी की छात्रा हमायरा ने अपने भाषण के माध्यम से नेताजी के जीवन पर प्रकाश डाला।

अमृत सरोवर योजना के तहत गांव पाबड़ा के डाबवाला तालाब का लोकार्पण

हिसार। मुख्यमंत्री मनोहर लाल द्वारा अमृत सरोवर योजना के तहत गांव पाबड़ा के डाबवाला तालाब का फतेहाबाद से वर्चुअल माध्यम से लोकार्पण किया गया। इस अवसर पर श्रम मंत्री अनूप धानक स्थानीय कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित थे। गांव पाबड़ा में अमृत प्लस सरोवर योजना के तहत 9 लाख 18 हजार रुपये की लागत से सोलर लाइट लगवाई गई हैं, बैठने के लिए बैंच रखे गए हैं तथा पौधरोपण भी करवाया गया है। इससे पूर्व अग्रोहा में श्रम मंत्री ने न्यूक्लियर पावर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड के गोरखपुर हरियाणा अणु विद्युत परियोजना के तहत टाऊनशिप उद्घाटन कार्यक्रम में भी शिरकत की। इस मौके पर राज्यसभा सदस्य डॉ. डीपी वत्स भी मौजूद रहे।

निकाय मंत्री ने 11 बस क्यू शेल्टर का किया उद्घाटन

हिसार। स्थानीय शहरी निकाय मंत्री डॉ. कमल गुप्ता ने बुधवार को नगर निगम द्वारा शहर में बनाए गए 11 बस क्यू शेल्टर का उद्घाटन किया। इसके बाद सिरसा चुंगी स्थित पृथ्वी राज चौहान चौक व लाल बहादुर चौक पर लगी प्रतिमा के पीछे 35 लाख रुपये से बनने वाली डेकोरेशन वॉल का भी शिलान्यास किया। इस अवसर पर निगमायुक्त प्रदीप दहिया, एक्सईन संदीप सिहाग, एमई कर्मपाल सिंधु, एसडीओ साहिल, जेई रामदिया शर्मा, जेई प्रवीण चौहान, जेई मनदीप, जेई कुलदीप पूर्व पार्षद शालू दीवान, प्रवीन केडिया, सुरेश गोयल धूप वाला, सुरेन्द्र सिंह सैनी आदि मौजूद थे।

समिति ने सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

- स्थायी रोड की मांग को लेकर दिया जा रहा धरना

हरिभूमि न्यूज हिसार

स्थायी रोड की मांग को लेकर तलवंणी राणा रोड बचाओ समिति ने बुधवार को सीएम के नाम एसडीएम जयवीर यादव के माध्यम से ज्ञापन सौंपा। यह ज्ञापन समिति के अध्यक्ष एडवोकेट ओपी कोहली ने धरना स्थल पर पहुंचे सदर थाना प्रभारी सुरेश कुमार को दिया।

मांगों को लेकर पटवारी और कानूनगो का धरना जारी रहा

दि रेवेन्यू पटवारी एवं कानूनगो एसोसिएशन जिला हिसार ने मांगों को लेकर बुधवार को भी सांकेतिक कार्य बहिष्कार करते हुए जिला मुख्यालय पर 22 वें दिन भी धरना प्रदर्शन जारी रखा। धरना की अध्यक्षता जिला प्रधान आजाद सिंह बिश्नोई ने की तथा मंच संचालन पूर्व जिला सचिव बलबीर सिंह झाझाड़िया व गुरुदेव शर्मा ने किया।

मांगों को लेकर बीईओ से मिली आरपीएसएस ब्लॉक कार्यकारिणी

हिसार। प्राथमिक अध्यापकों की विभिन्न मांगों को लेकर राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ की खंड अग्रोहा कार्यकारिणी सदस्यों ने खंड शिक्षा अधिकारी अमनदीप सिंह व बीआरसी ईश्वर सिंह से मुलाकात की। अधिकारियों ने सभी मांगों को जायज मानते हुए तुरंत हल करवाने की हामी भरी। प्रेस प्रवक्ता सीआर काजला ने बताया कि इस मौके पर जिला प्रधान जयभगवान बडाला, जिला महासचिव सुनील बास, जिला कोषाध्यक्ष राकेश गोदारा व खंड प्रधान ओमप्रकाश धुंधवाल आदि मौजूद रहे।

जीजेयू के तीन विद्यार्थियों को मिली प्लेसमेंट

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, हिसार के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सैल के सौजन्य से बुकिंग कोला प्राइवेट लिमिटेड, मोहाली के ऑन-कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में विश्वविद्यालय के तीन विद्यार्थियों को चयनित किया गया है। चयनित विद्यार्थियों में 2024 पासिंग आउट बैच के बीटेक सीएसई के रोहित, विपुल कुमार व बीटेक आईटी की पूजा शामिल हैं।

छात्राओं ने खो-खो में जीता सिल्वर मेडल

हिसार। भारत सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरड़-अलीपुर की छात्राओं ने उत्तर प्रदेश के अटारा में आयोजित अंडर-14 नेशनल स्कूली गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए खो-खो के खेल में दूसरा स्थान हासिल कर सिल्वर मेडल हासिल किया और स्कूल को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई। स्कूल के निदेशक सुभाष भानखड़ ने बताया कि स्कूल की दो छात्राओं रिया व दीक्षा ने खो-खो कोच कुलदीप के निर्देशन में राष्ट्रीय स्कूली खेलों में शानदार प्रदर्शन किया है।

एसडीएम ने ध्वजारोहण कर भव्य परेड की ली सलामी

राजकीय महाविद्यालय में फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल

- स्वतंत्रता सेनानियों के शक्तिशाली भारत के सपने को पूरा करने के लिए हर भारतवंशी दे योगदान : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

हांसी। गणतंत्र दिवस की फाइनल रिहर्सल में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते स्कूली छात्र। फोटो : हरिभूमि

75वें गणतंत्रता दिवस समारोह को भव्य तरीके से मनाने को लेकर बुधवार को राजकीय महाविद्यालय परिसर में फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल का आयोजन किया गया। एसडीएम मोहित महराणा ने पायलट रिहर्सल में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया और भव्य परेड की सलामी ली। परेड का नेतृत्व पीएसआई कपिल कुमार ने किया। इस अवसर पर डीएसपी धीरज कुमार, तहसीलदार नवजीत कौर, नायब तहसीलदार संदीप शर्मा कई विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

समारोह को लेकर तमाम तैयारियां पूरी

गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं देते हुए एसडीएम मोहित महराणा ने कहा कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी गणतंत्र दिवस को पूरे हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। समारोह को लेकर तमाम तैयारियां पूर्ण हो चुकी है। उन्होंने कहा कि 26 जनवरी को आयोजित होने वाले गणतंत्रता दिवस समारोह में हिसार लोकसभा सांसद बृजेंद्र सिंह बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर प्रातः 10 बजे राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे और भव्य परेड की सलामी लेंगे। इसके बाद मुख्य अतिथि उपमंडल वासियों के नाम अपना संबोधन रखेंगे। समारोह में एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल, एसडी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल, श्री काली देवी विद्या मंदिर, बाबा बंदा सिंह बहादुर समेत कई विद्यालयों की सांस्कृतिक टीमों द्वारा रंग-बिरंगे परिधानों में देशभक्ति की भावना से ओतप्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। मंच का संचालन राजीव कौशिक ने किया।

भाविप विवेकानंद शाखा ने मनाई नेताजी की जयंती

हिसार। नेताजी सुभाष चंद्र बोस के जन्मदिवस पर भारत विकास परिषद विवेकानंद शाखा हिसार की ओर से उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर नमन किया गया। शाखा अध्यक्ष ऋषिराज बुड़ाकिया ने बताया कि नेताजी ने पूरे देश में आजादी के लिए जोश व जज्बा पैदा किया।

सूचना

मैं, राजेश पुत्र श्री हवा सिंह निवासी मदन हेड़ी तहसील बास जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सचिन चहल मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

हिसार भूतपूर्व सैनिक लीग गणतंत्र दिवस मनाएगी

हिसार। हिसार भूतपूर्व सैनिक लीग की लीग कार्यालय में गणतंत्र दिवस समारोह मनाने के लिए प्रधान सूबेदार कृष्ण गोदारा की अध्यक्षता में बैठक की गई और फैसला लिया गया कि गणतंत्र दिवस के दिन सुबह दस बजे कार्यालय में ध्वजारोहण किया जाएगा। बैठक में लीग के प्रधान सूबेदार कृष्ण गोदारा, कर्नल हवा सिंह, जेडबलूओ राजेन्द्र गोदारा, कैप्टन सतपाल, कैप्टन सूबे सिंह, सिंगनलमैन कुलदीप, नायक कुलदीप मोर, नायब सूबेदार जय सिंह, हवलदार हरिकिशन व अन्य भूतपूर्व सैनिक भी उपस्थित थे।

कुलपति बिश्नोई कल करेंगे ध्वजारोहण

हिसार। गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में 26 जनवरी को 75वां गणतंत्र दिवस धूमधाम से मनाया जाएगा। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई महाराणा प्रताप स्टेडियम में होने वाले गणतंत्र दिवस समारोह में ध्वजारोहण करेंगे। ध्वजारोहण के उपरांत कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई विश्वविद्यालय परिवार को सम्बोधित करेंगे। कुलसचिव प्रो. विनोद छोकर ने बताया कि इस अवसर पर खेल निदेशालय द्वारा बच्चों के दौड़ प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई वर्ष 2023 में उत्कृष्ट कार्य करने वाले कर्मचारियों को सम्मानित भी करेंगे।

स्कूली बच्चों को उपलब्ध करवाए जर्सी व जूते

हिसार। जैन महावीर चैरिटेबल फ्री स्टडी सेंटर ने बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के माध्यम हिसार के सरकारी विद्यालयों के 470 बच्चों को जर्सी व जूते निशुल्क उपलब्ध करवाए। जेएमसी फ्री स्टडी सेंटर की निदेशक मनीषा जैन ने बताया कि पुरानी सब्जी मंडी चौक के पास स्थित गवर्नमेंट मिडल स्कूल, जहाजपुल के पास स्थित गवर्नमेंट मिडल स्कूल, आदर्श नगर में स्थित गवर्नमेंट प्राइमरी स्कूल एवं शिव नगर स्थित गवर्नमेंट हाई स्कूल में जरूरतमंद बच्चों को सेवार्थ भाव से जर्सी व जूते वितरित किए गए।

कारपेंटर समिति ने बोस के चित्र पर श्रद्धांजलि दी

हिसार। कारपेंटर समिति हिसार ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर कार्यक्रम किया। समिति में अपने कार्यालय निरंकारी भवन रोड पर सर छोटूराम कालोनी में नेताजी सुभाष चंद्र बोस की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए और उनके प्रति श्रद्धांजलि अर्पित की। इस मौके पर समिति के प्रधान रामकुमार वर्मा, कोषाध्यक्ष राम अवतार जांगड़ा, जगदीश वर्मा, राकेश गंगवा, साधुराम आर्य नगर, संजय जांगड़ा, ओम प्रकाश, अनिल, बबलू मौजूद थे।

समारोह को शांतिपूर्वक ढंग से सम्पन्न करवाने के लिए पुलिस ने किए कड़े सुरक्षा प्रबंध

गणतंत्र दिवस पर पुलिस निकालेगी तीन नए कानूनों पर झांकी

- सहकारिता मंत्री मुख्य अतिथि के रूप में राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे तथा परेड की लेंगे सलामी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

जिले में गणतंत्र दिवस को शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करवाने के लिए पुलिस ने कड़े सुरक्षा प्रबंध किए हैं। इसके साथ ही सरकार द्वारा लाख गए तीन नए कानूनों पर पुलिस विभाग की ओर से गणतंत्र दिवस पर झांकी निकाली जाएगी। इनमें भारतीय न्याय संहिता 2023, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023 और इन प्रस्तावित सुधारों के महत्व के बारे में बताया गया है। पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा ने कहा कि गणतंत्र दिवस हमारा राष्ट्रीय पर्व है। गणतंत्र दिवस समारोह में सहकारिता मंत्री डॉ. बनवारी लाल मुख्य अतिथि के रूप में राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे तथा परेड की सलामी लेंगे। डीएसपी गौरव शर्मा परेड की कमांड संभालेंगे।

पुलिस ने चलाया चेकिंग अभियान: जिला पुलिस द्वारा समारोह को शांतिपूर्वक ढंग से सम्पन्न करवाने के लिए सुरक्षा के विशेष प्रबंध किए गए है। गणतंत्र दिवस समारोह से पूर्व के सुरक्षा प्रबंध में समारोह स्थल तथा महाबीर स्टेडियम के अंदर व बाहर की तरफ सघन चैकिंग करवाई जा रही है। बस स्टेंड, रेलवे स्टेशन, होटल व ढ़ाबा, धर्मशाला, गेस्ट हाउस इत्यादि स्थानो को व भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों को बारीकी से चैक कर, चेंकिग के दौरान संदिग्ध व्यक्तियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए है।

महाबीर स्टेडियम को दो सेक्टरों में बांटा

गणतंत्र दिवस समारोह के दिन सुरक्षा के लिए महाबीर स्टेडियम को दो भागों में विभाजित किया गया है। इसमें सेक्टर 1 में महाबीर स्टेडियम के अंदर का समस्त भाग जिसमें वीआईपी स्टेज व सभी द्वार शामिल हैं। सेक्टर दो में महाबीर स्टेडियम के बाहर का हिस्सा जिसमें मुख्य द्वार व वाहन पार्किंग को रखा गया है। महाबीर स्टेडियम हिसार में आम जनता व कलाकारों के प्रवेश के लिए चार द्वार निश्चित किए गए हैं। प्रवेश द्वार 1 और 2 को मधुबन पार्क की तरफ से आम जन के लिए व प्रवेश द्वार 3 और 4 पंचायत भवन की ओर से महाबीर स्टेडियम से जोड़े गए हैं। इन प्रवेश द्वारा पर पर्याप्त सुरक्षा बल तैनात रहेगा जो किसी भी व्यक्ति को बगैर तालाशी के अन्दर नहीं जाने देंगे।

एसपी ने लिया तैयारियों का जायजा

गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल के दौरान पुलिस अधीक्षक ने गणतंत्र दिवस पर हिसार पुलिस द्वारा कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए किए गए सुरक्षा प्रबंधों का जायजा लिया तथा पुलिस बल को ड्यूटी बारे ब्रीफ कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

गणतंत्र दिवस को लेकर पुलिस ने किए सुरक्षा के कड़े प्रबंध

- समारोह के दौरान चप्पे-चप्पे पर रहेगी पुलिस की नजर : एसपी

हांसी। राजकीय महाविद्यालय में 26 जनवरी को होने वाले 75वें गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर पुलिस द्वारा सुरक्षा के व्यापक प्रबंध किए गए हैं।

गणतंत्र दिवस समारोह और उससे पूर्व शहर के चप्पे-चप्पे पर पुलिस की पैनी नजर रहेगी। शहर में काफी स्थानों पर नाके लगा कर आने जाने वाले प्रत्येक संदिग्ध पर पैनी नजर रखी जा रही है। पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद ने बताया कि उपमंडल में 75वें गणतंत्र दिवस समारोह को मनाने को लेकर तैयारियां जोरों पर चल रही हैं और 26 जनवरी को हिसार लोकसभा सांसद बृजेंद्र सिंह राजकीय महाविद्यालय के प्रांगण में राष्ट्रीय ध्वजारोहण कर परेड की सलामी लेंगे। पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जा रहे हैं और सुरक्षा के मद्देनजर शहर में पुलिस अधिकारियों की ड्यूटियां लगाई गई हैं तथा बम स्कवॉड टीम द्वारा कार्यक्रम स्थल, बस स्टैण्ड व रेलवे स्टेशन आदि को चैक किया गया। जिले में कानून व्यवस्था एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए नाके स्थापित किए गए हैं। वहीं काफी संख्या में पुलिस कर्मियों को सादे कपड़ों में तैनात किया गया है। इसके साथ ही पुलिस द्वारा शहर के सभी होटल, धर्मशालाओं व बाजारों बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, धर्मशाला, गेस्ट हाउस इत्यादि को बारिकी से चैक किया जा रहा है।

हांसी। गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर हांसी रेलवे स्टेशन पर जांच करती बम स्कवॉड टीम

हिसार। महाबीर स्टेडियम में गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुतियां देते स्कूली विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

फाइनल रिहर्सल में डीसी ने किया परेड का निरीक्षण

- स्कूली विद्यार्थियों ने प्रस्तुत किए रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल में बुधवार को उपायुक्त उत्तम सिंह ने ध्वजारोहण कर परेड का निरीक्षण किया। महाबीर स्टेडियम में आयोजित होने वाले जिलास्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल के दौरान उन्होंने परेड की सलामी भी ली व इसके पश्चात अपने संबोधन में उपायुक्त ने जिलावासियों को अपना शुभ संदेश दिया। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा भी उपस्थित थे। रिर्हसल के दौरान स्कूली विद्यार्थियों ने भव्य पीटीशो का प्रदर्शन किया। तत्पश्चात विभिन्न स्कूलों की टीमों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। फाइनल रिहर्सल में हरियाणा पुलिस, महिला पुलिस, होमगार्ड व एनसीसी कैडेट के जवानों ने बरवाला डीएसपी गौरव शर्मा के नेतृत्व में शानदार परेड का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त नीरज, एएसपी प्रतिक गहलोत, एसडीएम जयवीर यादव, एचएसएएमबी के जोनल एडमिनिस्ट्रेटर विकास यादव, नगराधीश राजेश खोथ, डीएसपी विनोद शंकर, शहर थाना निरीक्षक कुलदीप सिंह, जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप सिहाग, मंच संचालक रामनिवास शर्मा सहित अन्य विभागों के अधिकारी, कर्मचारी, शिक्षक व स्कूलों के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे।

सुरेश बने डिवीजन सर्कल सब यूनिट के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

ऑल हरियाणा पावर कार्पोरेशन डिवीजन सर्कल सब यूनिट का त्रिवार्षिक सम्मेलन सर्कल सचिव ओमप्रकाश वर्मा की अध्यक्षता में हुआ। बुधवार को हुए सम्मेलन का संचालन यूनिट के सचिव रमेश सातरोड़िया ने किया। सम्मेलन में राज्य उप प्रधान जगविंदर पूनिया, सुरेंद्र हुड्डा व सुरेश रोहिल्ला उपस्थित रहे। बैठक में सर्वसम्मति से प्रधान पद के लिए एएफएम सुरेश भयाणा को, असिस्टेंड सुरेन्द्र पानू को सचिव पद के लिए व मीटर रीडर महेन्द्र सिंह आर्य को वित्त सचिव पद के चुना गया। राज्य उपप्रधान जगविंदर पूनिया ने नवनियुक्त कार्यकारिणी को बधाई देते हुए पद व गोपनीयता कि शपथ दिलाई। उन्होंने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि चार फरवरी को सरकार के खिलाफ सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की होने वाली रोहतक रैली में सभी कर्मचारी बढ़-चढकर भाग लेंगे।

हिसार। नवनियुक्त कार्यकारिणी के सदस्य पद व गोपनीय ता की शपथ लेते हुए।

मलिक टोयोटा ने जीता बेस्ट बी-हैच सेगमेंट सेल्स परफॉरमेंस अवॉर्ड

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

टोयोटा द्वारा दिल्ली ऐरोसिटी स्थित जे डब्ल्यू मैरियट होटल में आयोजित एनुअल डीलर बिजनस मीट में मलिक टोयोटा ने साल 2023 में बी-हैचबैक सेगमेंट में अद्भुत सेल्स करते हुए बी-हैच सेगमेंट सेल्स परफॉरमेंस अवॉर्ड हासिल किया। समारोह में पूरे उत्तर भारत के टोयोटा डीलर्स ने हिस्सा लिया जहां पर विभिन्न श्रेणियों में डीलर्स को अवाड्र्स से नवाजा गया।

इस उपलब्धि पर मलिक टोयोटा के प्रबंध निदेशक अक्षय मलिक ने अपने सभी स्टाफ मैम्बर्स, कस्टमर्स, शुभचिंतकों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बताया कि बी-हैच सेगमेंट में आने वाली गाड़ी टोयोटा गलांजा, अपनी बेहतरीन लुक और परफॉरमेंस के कारण लोगों को काफी पसंद आती है।

साल दर साल इस गाड़ी की सेल में बढ़ोतरी देखने को मिली है। लोगों की बढ़ती हुई डिमांड और बेहतरीन सेल्स परफॉरमेंस के कारण ही मलिक टोयोटा को ये अवॉर्ड हासिल हुआ है। साथ ही उन्होंने कहा की मलिक टोयोटा साल दर साल अपने कस्टमर्स को और भी बेहतरीन अनुभव देने के लिए तत्पर है व अपने पूरे स्टाफ की कड़ी मेहनत और लगन से ही यह उपलब्धि हासिल की है। पहले भी मलिक टोयोटा ने हर साल विभिन्न श्रेणियों में अवाड्र्स हासिल किए हैं।

हिसार। अवॉर्ड प्राप्त करते मलिक टोयोटा के प्रबंध निदेशक अक्षय मलिक। फोटो : हरिभूमि

लड़कियों के सशक्तिकरण के लिए प्रदेशभर में चलेगा अभियान : रेनू कादियान

हिसार। भगत सिंह फाऊंडेशन की राष्ट्रीय अध्यक्ष रेनू कादियान ने कहा है कि बालिका दिवस मनाने का खास मकसद लड़का व लड़की के भेद को समाप्त करना है। उन्होंने कहा कि यह दिन न केवल बच्चियों की शिक्षा, उनके स्वास्थ्य की देखभाल और पालन पोषण में समान अवसरों की वकालत करता है, बल्कि बालिकाओं के अधिकारों के बारे में जागरूकता को भी बढ़ावा देता है। राष्ट्रीय बालिका दिवस पर रेनू कादियान ने कहा कि वे संगठन के माध्यम से नशे के खिलाफ जहां जागरूकता अभियान चला रही है वहीं उनका मकसद महिला सशक्तिकरण भी है। बालिका दिवस बारे रेनू कादियान ने कहा कि ये दिन बाल विवाह, लड़कियों के साथ भेदभाव और लड़कियों के खिलाफ हिंसा जैसे मुद्दों बारे चर्चा करने का है। उन्होंने बताया कि हम जल्द इस साल बड़े स्तर पर पूरे प्रदेश में लड़कियों के सशक्तिकरण का संदेश फैलाने के लिए जागरूकता अभियान चलाएंगे।

रेनू कादियान

पीएमश्री योजना निकली केवल ढकोसला योजना

- हरियाणा में अब तक एक भी पीएमश्री स्कूल को मान्यता नहीं मिली

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं पूर्व मंत्री संपत सिंह ने कहा है कि पीएमश्री स्कूल की घोषणा केवल कागजों में है। हरियाणा में अब तक एक भी पीएमश्री स्कूल को मान्यता नहीं मिली है। सरकार ने इन स्कूलों को अभी तक न तो कोई स्पेशल बजट दिया है जिसकी वजह से अब तक किसी भी स्कूल को सीबीएससी से मान्यता नहीं मिली है। संपत सिंह बुधवार को कांग्रेस के हर घर कांग्रेस-घर-घर कांग्रेस अभियान के तहत नलवा हलके के गांवों में अभियान चला रहे थे। उन्होंने रावलवास खुर्द, रावलवास कलां, धीरणवास, न्योली कलां, टोकस, पातन, दाहिमा, बुरे, बाड्या ब्राह्मणान व सरसाना गांव में यह अभियान चलाया।

हिसार। ग्रामीणों को संबोधित करते पूर्व मंत्री संपत सिंह। फोटो : हरिभूमि

सहमति बनने पर यूनियन ने आंदोलन किया स्थगित

- मांगों का जल्द ही समाधान करने का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन ने जनस्वास्थ्य विभाग के अधीक्षक अभियंता कार्यालय पर किए जा रहे आंदोलन को बातचीत व सहमति के बाद स्थगित कर दिया है। अधीक्षक अभियंता ने यूनियन शिष्टमंडल के साथ बातचीत करते हुए मांगों का जल्द ही समाधान करने का आश्वासन दिया है। यूनियन के जिला प्रधान नरेश गौतम ने बुधवार को बताया कि यूनियन द्वारा जनस्वास्थ्य विभाग के अधीक्षक अभियंता कार्यालय पर कर्मचारियों की मांगों को लेकर काफी समय से आंदोलन किया जा रहा है। इसी आंदोलन के दबाव में अधीक्षक अभियंता द्वारा पत्र लिख कर संगठन के शिष्टमंडल को वार्ता के लिए बुलाया। उन्होंने बताया कि निमंत्रण पर यूनियन का शिष्टमंडल बातचीत के लिए पहुंचा। उन्होंने बताया कि बातचीत में अधिकारियों द्वारा संगठन की मांगों को सही मानते हुए जल्द ही फील्ड कर्मचारियों की पदोन्नति करने और पोर्टल पर अनुभव दर्ज करने का आश्वासन दिया। अधिकारियों के आश्वासन के बाद यूनियन ने आंदोलन स्थगित करने का निर्णय लिया। बातचीत में यूनियन शिष्टमंडल में जिला प्रधान नरेश गौतम, जिला सचिव अभयराम फौजी, उपप्रधान रामू शर्मा, पब्लिक हेल्थ ब्रांच के प्रधान दीपक लोट, सचिव विकास गोस्वामी, पवन शर्मा, सुरेंद्र चहल शामिल हुए।

हिसार। प्रोफेसर बलवंत सिंह को स्मृति चिन्ह देते हुए। फोटो : हरिभूमि

छाजूराम शिक्षण महाविद्यालय में विस्तार व्याख्यान

हिसार। अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त व महाविद्यालय के पूर्व शिक्षक प्रो. बलवंत सिंह के द्वारा आज प्री सर्विस टीचर्स का प्रोफेशनल विकास विषय पर विस्तार व्याख्यान दिया गया। कॉलेज की प्राचार्य डॉ. उर्मिला मलिक ने उनका परिचय करवाते हुए बताया कि प्रोफेसर सिंह विदेशों के विभिन्न विश्वविद्यालयों-कजान संघीय विश्वविद्यालय कजान, मास्को यूनिवर्सिटी व रूस में विजिटिंग प्रोफेसर है। प्राचार्या ने प्रोफेसर बलवंत सिंह को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। मंच का संचालन डॉ रमेश ने किया। इस अवसर पर टीचिंग स्टाफ के सभी सदस्य प्रेमसुख, डॉ. शालिनी, डॉ. पूर्णिमा, डॉ. अजीत, डॉ. पूनम, डॉ. मोनिका आदि सभी उपस्थित थे।

गांव-गांव जा रही मोदी की गारंटी की गाड़ी : भव्य

- विधायक ने सुंडावास में विकसित भारत संकल्प यात्रा में शामिल होकर किया ग्रामीणों को संबोधित

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

विधायक भव्य बिश्नोई ने कहा है कि प्रधानमंत्री की पहल पर विकसित भारत संकल्प यात्रा इसलिए शुरू की गई है कि समाज में अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक सरकार खुद पहुंच सके। इस यात्रा का सबसे बड़ा मकसद है कि कोई भी जरूरतमंद सरकारी योजना के लाभ से छूटना नहीं चाहिए। भव्य बिश्नोई बुधवार को आदमपुर के गांव सुंडावास में विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि कई बार जागरूकता की कमी या दूसरे कारणों से बहुत से लोग सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं। विभिन्न विभागों के सरकारी अधिकारी आपके बीच पहुंचे है। जिन लोगों की समस्याएं हैं वे यहां आएं और बाकी लोगों को भी बताएं। इस दौरान जयवीर गिल, मुनीष ऐलावादी, विनोद ऐलावादी, विक्रांत बिश्नोई, मानसिंह चेयरमैन, संपत सिंह सरपंच, मा. बीरबल, सुभाष सिंवर, सुभाष डॉक्टर, सूरजभान महला, अजय गावड़ चेयरमैन, सुक्रम तेलनवाली, बलवान धायल सरपंच, सीसपाल डोबी, कुलदीप खारिया, अंजनी गर्ग बालसमंद आदि मौजूद थे।

हिसार। सुंडावास में विकसित भारत यात्रा में भव्य बिश्नोई। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महिला कॉलेज व डीएन कॉलेज के रसायन विभाग के बीच हुआ समझौता

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

राजकीय महिला महाविद्यालय व डीएन कॉलेज के रसायन विभाग के बीच शैक्षिक संबंधों को मजबूत करने के लिए समझौता ज्ञापन हस्ताक्षरित किया गया। इस समझौते के तहत दोनो कॉलेजों के विद्यार्थी कॉलेजों में उपस्थित संसाधनों का समुचित उपयोग कर सकेंगे।

इस समझौते के तहत छात्रों के सर्वांगीण विकास से जुड़े हुए प्रशिक्षण कार्यशालाओं का अधिक से अधिक आयोजन किया जा सकेगा। समझौता ज्ञापन पर महाविद्यालय की ओर से प्राचार्य डॉ. रमेश आर्य व डीएन कॉलेज के प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत ने हस्ताक्षर किए। इस समय महाविद्यालय के रसायन विभागाध्यक्ष डॉ. सत्येंद्र, डीएन कॉलेज के रसायन विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. सुनीता लेगा और विभाग की प्राध्यापिका अर्चना मालिक मौजूद रहे।

यह समझौता ज्ञापन पांच वर्ष के लिए प्रभावी रहेगा और यदि दोनों महाविद्यालयों की सहमति हो तो इसे दो वर्ष के लिए आगे विस्तार किया जा सकेगा।

हिसार। समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर के समय उपस्थित दोनों पक्षों के अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

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