तापमान
अधिकतम 37 .4 डिग्री
न्यूनतम 27 .3 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

11 गांवों में पात्र परिवारों को प्लाट देने के की होगी विभागीय समीक्षा: डीसी

12 इंतजार करते रहे अधिकारी नहीं आए प्रधान-उपप्रधान

तीन साल पहले आदमपुर में बनी नपा जल्द फिर बनेगी ग्राम पंचायत

सरकार की मंजूरी के बाद डीसी के पास पहुंची फाइल, ग्रामीणों ने दिया था धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी आदमपुर

तीन साल पहले बनी आदमपुर नगरपालिका का दर्जा जल्दी ही समाप्त होने वाला है। प्रदेश की गठबंधन सरकार द्वारा 29 जून 2021 को आदमपुर को नगरपालिका का दर्जा दिया गया था। अब सरकार द्वारा नगरपालिका का दर्जा समाप्त करने की मंजूरी मिलने के बाद हिसार डीसी कार्यालय में पहुंच चुकी है। जिसके चलते अब उम्मीद है कि जल्दी ही आदमपुर नगरपालिका का दर्जा समाप्त हो जाएगा।

प्रदेश की तत्कालीन गठबंधन सरकार ने 29 जून 2021 को मंडी आदमपुर, गांव आदमपुर व जवाहर नगर को मिलाकर नगरपालिका का दर्जा दिया था। इसके विरोध में 10 अप्रैल 2022 को गांव आदमपुर के ग्रामीणों ने उन्हें नगरपालिका से बाहर करने की मांग पर धरना आरंभ किया था और प्रदर्शन भी किया था। बाद में 19 मई को तत्कालीन विधायक कुलदीप बिश्नोई ने मुख्यमंत्री मनोहर लाल से मिलकर गांव आदमपुर को नगरपालिका से बाहर करने की मांग की थी। जिसके बाद करीब 29 मई को गांव आदमपुर को नगरपालिका से बाहर करने का नोटिफिकेशन जारी होने पर गांव आदमपुर में कुलदीप बिश्नोई का सम्मान किया गया था।

विधानसभा में उठाई थी मांग

आदमपुर से विधायक बनने के बाद भव्य बिश्नोई ने विधानसभा में आदमपुर नगरपालिका का दर्जा समाप्त करने की मांग उठाई थी, लेकिन तब उनकी यह मांग सिरे नहीं चढ़ पाई थी।

सीएम से मिले थे पिता-पुत्र

अब कुलदीप बिश्नोई ने विधायक बेटे भव्य बिश्नोई के साथ जाकर 6 जून को सीएम नायब सैनी से मुलाकात की थी और इस मामले को जल्द हल करने को कहा था। इसके बाद सरकार ने कार्रवाई करते हुए फाइल आगे बढ़ा दी। अब फाइल मंजूर होकर डीसी ऑफिस तक पहुंच गई है। जिससे अब उम्मीद जगी है कि चंद दिनों में ही आदमपुर नगरपालिका दर्जा समाप्त करने का नोटिफिकेशन जारी हो जाएगा।

डीएन कॉलेज में बढ़ी बीबीए और बीसीए की सीट 60 से 180 हुई दोनों संकायों में संख्या

■ पहले दोनों में थी 60-60 सीट

हिसार। दयानंद महाविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2024- 25 से बीबीए और बीसीए में सीटों की संख्या में वृद्धि की है। प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि अब से दोनों संकायों में सीटों की संख्या 180-180 हो गई है। पहले यह संख्या केवल 60-60 ही थी। कॉलेज ने एआईसीटीई से अप्रूवल लेकर एडमिशन पोर्टल पर भी दोनों कोर्सेज में सीटें बढ़वा दी हैं। जिससे इसी सत्र यानि 2024-25 से अधिक से अधिक विद्यार्थी महाविद्यालय के इन दोनों कोर्सेज में दाखिला ले सकेंगे। पिछले कुछ वर्षों से बीबीए और बीसीए में दाखिला लेने के लिए हजारों की संख्या में आवेदन आ रहे थे जिसके मध्यनजर महाविद्यालय प्रशासन ने विद्यार्थियों के हितों को ध्यान में रखते हुए इन दोनों कोर्सेज में सीटें बढ़वाई हैं।

खबर संक्षेप

पॉलिटेक्निक कॉलेज में पौधरोपण का कार्यक्रम

हिसार। जनसेवा कल्याण भारत ट्रस्ट द्वारा गुरु दक्ष गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक कॉलेज में पौधरोपण का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिममें100 से अधिक पौधे लगाए गए। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पूर्व मेयर गौतम सरदाना, गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के प्रिंसिपल सुनील गाबा और उनके सहकर्मी भी मौजूद रहे। इस मौके पर जनसेवा कल्याण भारत ट्रस्ट के चेयरमैन योगेन्द्र, प्रधान गुलशन कुमार कथूरिया, सचिव योगेश, प्रदीप जैन, सुनील कुमार, सतीश भूटानी, राजन राणा, जितेंद्र, मनोज कुमार आदि मौजूद रहे।

भाविप ने सिलाई केंद्र में दी 4 मशीनें

बरवाला। भारत विकास परिषद के संस्थापक डाक्टर सूरज प्रकाश के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में चल रहे सेवा पखवाड़े में समाजसेवी संस्था भारत विकास परिषद गायत्री शाखा बरवाला ने निःशुल्क 4 सिलाई मशीन स्टैंड समेत वार्ड नंबर 16 धानक चौपाल में सेवा भारती संस्था द्वारा संचालित सिलाई केन्द्र में दी गई। शाखा अध्यक्ष शिव कुमार कौशिक ने अपने सम्बोधन में सेवा भारती संस्था द्वारा संचालित सिलाई केन्द्र और बाल संस्कार की सराहना की। सचिव मास्टर राम लाल ने आए हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया और जिला समन्वयक रामनिवास वर्मा ने सभी सदस्यों का आभार जताया।

दुकान से नकदी सहित सामान चोरी के दो काबू

हिसार। बस स्टेंड चौकी पुलिस ने ऋषि नगर स्थित किरयाना की दुकान नकदी सहित सामान चोरी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें ऋषि नगर निवासी प्रदीप उर्फ काली और न्यू ऋषि नगर निवासी हिमांशु शामिल है। उप निरीक्षक रमेश कुमार ने बताया कि बस स्टेंड चौकी में देवी भवन कॉलोनी निवासी निशांत गोयल ने उसकी ऋषि नगर स्थित किरयाना की दुकान से छह हजार रुपए सहित किरयाना का सामान चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार कोई अज्ञात उसकी दुकान के गल्ले से 6 हजार रुपये और किरयाना का सामान चुरा कर ले गया। पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज करके छानबीन करते हुए दोनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस अब आरोपी से पूछताछ कर चोरी किए गए सामान व उसके साथियों का पता लगाने का प्रयास करेंगी।

व्यापारियों से चौथ मांगने का मामला: हिसार बंद को लेकर व्यापारी लामबंद, हरियाणा बंद पर चर्चा कल

नौ दिन बाद भी खाकी की गिरफ्त से बाहर बदमाश

ऑटो मार्केट के तीन व्यापारियों से तीन दिन में मांगी थी 9 करोड़ की फिरौती, सरकार ने एसपी बदला, पांच दिन बाद भी परिणाम जीरो

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

ऑटो मार्केट के व्यापारियों से करोड़ों रुपये की रंगदारी मांगने के मामलों में पुलिस को अभी कोई बड़ी सफलता हाथ नहीं लगी है। इसके चलते व्यापारियों में रोष बढ़ता जा रहा है। वारदात के 9 दिन बाद भी बदमाशों की गिरफ्तारी नहीं होने से नाराज व्यापारियों ने 5 जुलाई को हिसार बंद की कॉल की है। हिसार बंद को सफल बनाने के लिए व्यापार मंडल के पदाधिकारी व्यापारी संगठनों तथा व्यापारियों में लामबंद करने में जुटे हैं। हिसार बंद के लिए शहर में लाउड स्पीकर से अनाउंसमेंट की जा रही है। व्यापार मंडल ने घोषणा की कि अगर हिसार बंद के बाद भी बदमाशों की गिरफ्तार नहीं होती है तो व्यापार मंडल की राज्यस्तरीय मीटिंग बुलाई जाएगी, जिसमें हरियाणा बंद की कॉल की जाएगी। उधर, हिसार बंद के चलते बुधवार को व्यापार मंडल ने मोबाइल मार्केट, गणेश मार्केट, सेक्टर 14 मार्केट, पुरानी अनाज मंडी रोड, लक्ष्मी मार्केट, ग्रीन स्क्वेयर मार्केट, अनाज मंडी आदि बाजारों में बैठकें की और बंद में शामिल होने की अपील की।

हिसार। व्यापारी प्रतिनिधियों को संबोधित करते व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग।

एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने किया बंद का समर्थन

शहर में बढ़ती गुंडागर्दी, लूटपाट व फिरौती की घटनाओं के विरोध में व्यापारी व जन संगठनों द्वारा 5 जुलाई को बुलाए गए हिसार बंद का एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने समर्थन किया है। पार्टी के राज्य सचिव मंडल सदस्य व जिला सचिव मेहर सिंह बांगड़ ने कहा कि हिसार शहर में लूटपाट गुंडागर्दी व फिरौती मांगने की घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं लेकिन जिला प्रशासन इन पर रोक लगाने में पूरी तरह से नाकाम साबित हुआ है।

अधिकारी तक भी नहीं सुरक्षित

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने शहर की विभिन्न व्यापारी संगठनों व एसोसिएशन के प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए कहा कि हरियाणा में व्यापारी, उद्योगपति ही नहीं पुलिस अधिकारी तक सुरक्षित नहीं है। अपराधियों द्वारा करनाल जिले में एएसआई संजीव कुमार की गोली मारकर हत्या कर दी गई।

ग्रीन व रेड स्क्वेयर मार्केट भी साथ

शहीद उधम सिंह व शहीद मदनलाल ढींगरा मार्केट एसोसिएशन (ग्रीन व रेड स्क्वेयर मार्केट) की कार्यकारिणी की बैठक प्रधान प्रवीण गुप्ता की अध्यक्षता में हुई जिसमें कार्यकारिणी अधिकारी प्रदीप गोयल, नागेंद्र दलाल, अनिल जैन, दर्शन खुराना, संजय ठकराल, मुकेश सेहरा, नरेश महता, डा.एस.के. मैनन, संदीप राठी, पवन पाहुजा, डॉ. जे.पी. नलवा, श्री धूरिया, राम चंद्र गुप्ता सहित अनेक व्यापारी भी मौजूद रहे। सभी ने बैठक में व्यापारियों से सरेआम मांगी गई फिरौती के आरोपियों की गिरफ्तारी व कानून व्यवस्था को दुरुस्त करने को लेकर 5 मई को हिसार बंद का समर्थन करने का निर्णय लिया।

इतना ही नहीं इन दोनों फरीदाबाद, गुरुग्राम, फतेहाबाद में अपराधियों द्वारा व्यापारियों को गोली मारकर हत्या कर दी जबकि हरियाणा में ऐसा कोई दिन खाली नहीं जाता जिस दिन व्यापारी व आम जनता के साथ लूटपाट, फिरौती, हत्या व चोरियों की वारदात नहीं होती हो। 5 जुलाई को हिसार बंद के बाद व्यापार मंडल का राज्य स्तरीय मीटिंग बुलाकर हरियाणा बंद की कॉल की जाएगी। जिसमें व्यापारी, सामाजिक पर धार्मिक संगठनों ने 5 जुलाई को हिसार बंद में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

हिसार। नागरिक मंच के धरने को संबोधित करते कर्मचारी नेता।

सर्व कर्मचारी संघ ने दिया व्यापारियों को समर्थन

■ शहर में बढ़ते अपराध और नशाखोरी के खिलाफ जन संगठनों ने दिया धरना

हिसार। नागरिक मंच हिसार के तत्वावधान में जनसंगठनों द्वारा पारिजात चौक पर हिसार के जन संगठनों के द्वारा लगाए जा रहे धरने के दूसरे दिन सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा से संबंधित कर्मचारियों ने ब्लॉक प्रधान ओमप्रकाश मॉल की अध्यक्षता में धरना लगाया। धरना में मंच संचालन रमेश शर्मा ने किया। धरना को संबोधित करते हुए सर्व कर्मचारी संघ के नेताओं ने बताया कि शहर में बढ़ती गुंडागर्दी के लिए सरकार पूरी तरह से दोषी है। जनसंख्या के अनुपात में शहर में पुलिसकर्मी नहीं है। सरकार को नशा रोकने के लिए विशेष अभियान चलाना चाहिए। सरकार युवाओं को रोजगार प्रदान करें ताकि वे गलत रास्ते पर न चलें। ब्लॉक प्रधान ओमप्रकाश माल ने कहा कि व्यापारियों द्वारा 5 जुलाई को किए जाने वाले बंद का सर्व कर्मचारी संघ पूर्ण समर्थन करता है। धरने को सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के पूर्व जिला सचिव अनिल शर्मा, पूर्व कोषाध्यक्ष डॉ. हितेश, किसान सभा के नेता सूबे सिंह बूरा, सीपीएम के जिला सचिव दिनेश सिवाच, सर्व कर्मचारी संघ के जिला सचिव राजेश बागड़ी, वरिष्ठ उपप्रधान नरेश गौतम, विनोद प्रभाकर, अभयराम फौजी, सुनील लाडवा, दीपक लोट, विकास गोस्वामी, दीपक मेहरा, सुरेंद्र चहल, सूरजमुखी, बबीता, उषा, सुमन, सेवा आदि कर्मचारी नेताओं ने भी संबोधित किया।

वीडियो वायरल होने पर सामने आया अस्पताल प्रबंधन

■ सपरा अस्पताल में मरीज के साथ मारपीट का मामला
■ जांच में दोषी पाए जाने पर अस्पताल प्रबंधन ने स्टाफ को किया निलंबित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

मरीज के साथ दुर्व्यवहार तथा मारपीट को लेकर सोशल मीडिया में लगातार वायरल हो रही वीडियो के चलते सपरा अस्पताल प्रबंधन ने इस वीडियो पर अपनी सफाई दी है। अस्पताल के मुख्य चिकित्सक डॉ. तरुण सपरा व अन्य चिकित्सकों ने पत्रकारों को बताया कि पिछले कई दिनों से अस्पताल का एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें अस्पताल के कर्मचारी द्वारा मरीज के साथ दुर्व्यवहार व मारपीट करते दिखाया गया है। अस्पताल प्रबंधन की उच्चस्तरीय जांच कमेटी गठित ने संबंधित स्टाफ को तुरंत प्रभाव से निलंबित कर दिया। इस मामले की जांच पुलिस प्रशासन द्वारा भी की जा रही है। डॉ. सपरा ने दावा किया कि जिस मरीज से साथ ऐसा हुआ है, वह मरीज और उसका परिवार अब अस्पताल व डॉक्टर इलाज से पूर्ण संतुष्ट है। अस्पताल उक्त घटना के लिए खेद प्रकट करता है।

नर्सिंग ऑफिसर व मैनेजर से लूट का एक आरोपी काबू

हिसार। सदर पुलिस ने ढंढूर पुल के पास गाड़ी सवार नर्सिंग ऑफिसर तथा कंपनी के मैनेजर को रुकवाकर उनसे सोने की चैन और हजारों की राशि लूटने के मामले में जुगलान गांव निवासी मनदीप को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी से वारदात में प्रयोग की गई गाड़ी बरामद की है।

जांच अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने आजाद नगर निवासी मनीष कुमार और दयानंद कॉलोनी निवासी अशोक कुमार के मारपीट में घायल होने की सूचना के बाद अस्पताल पहुंची पुलिस को मनीष ने बताया था कि दो जुलाई को जल्द सुबह चार बजे गाड़ी से हिमाचल प्रदेश के बद्दी जाने के लिए अपने साथी अशोक कुमार के साथ निकला था।

कार से किया था पीछा

सेक्टर-14 से एक गाड़ी उनका पीछा कर रही थी। जब ढंढूर पुल के पास पहुंचे तो ओवरटेक करके गाड़ी आगे लगाकर उन्हें रुकवा लिया। उसमें दो युवक सवार थे, जिन्होंने नीचे उतारकर मारपीट की। उसके सिर पर चोट मारकर सोने की चेन और 45 हजार रुपये लूटकर व धमकी दे गाड़ी में बैठकर फरार हो गए। इस दौरान अशोक से 20 हजार की नकदी, मोबाइल व घड़ी भी छीन ली थी।

जुगलान का है मनदीप

जांच अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज करके एक आरोपी जुगलान निवासी मनदीप को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी से वारदात में प्रयुक्त गाड़ी बरामद की है। उसे पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से जेल भेज दिया गया।

आठ पिस्तोल के साथ बाइक सवार दो पकड़े

■ सीआईए की टीम ने गश्त के दौरान खरड़ अलीपुर रोड पर आरोपियों को गिया काबू
■ बैग में मिली 8 पिस्तौल, भिवानी के बैराण निवासी कुलदीप व ओबरा के सोनू के रूप में हुई पहचान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सीआईए ने आठ नाजायज पिस्तोल व कारतूस सहित दो युवकों को गिरफ्तार किया है। अपराध शाखा इनसे पूछताछ कर रही है। अपराध शाखा का मानना है कि इनसे पूछताछ में बड़ी वारदात का खुलासा हो सकता है। जानकारी के अनुसार सीआईए टीम के एएसआई वेदपाल के नेतृत्व में गश्त के दौरान खरड़ अलीपुर की तरफ से काले रंग की मोटरसाइकिल पर दो युवक आते दिखाई दिए। पुलिस को देखकर भागने का प्रयास किया लेकिन बाइक बंद होने पर पुलिस ने दोनों को पकड़कर पूछताछ की तो अपनी पहचान भिवानी के बैराण गांव निवासी कुलदीप व ओबरा निवासी सोनू के रूप में बताई। जब दोनों लड़कों के बैग की तलाशी ली गई तो बैग से आठ नाजायज देशी पिस्तोल बरामद हुए। पूछताछ करने पर सोनू व कुलदीप इनके कोई लाइसेंस पेश नहीं कर पाए और न ही संतोषजक जवाब दे पाए। बरामद पिस्तोल में छह पिस्तोल 32 बोर, इनकी चार जिंदा रौंद मिले। रौंद के पैदां पर जीएफ 7.65 अंकित है। इसके अलावा एक पिस्तोल 315 बोर व एक पिस्तोल 12 बोर बरामद हुआ। इस प्रकार इनके पास से कुल आठ पिस्तोल व चार जिंदा कारतूस बरामद हुए। अपराध शाखा इन दोनों युवकों से पूछताछ कर रही है।

गला दबाकर की थी हत्या, शव लेने के लिए ससुराल व मायका पक्ष में नोक झोक

■ पोस्टमार्टम के बाद मायके पक्ष अपने साथ ले गए शव, पिता की शिकायत पर पति, सास ससुर व ननद पर केस

हिसार। शहर के सूर्य नगर में विवाहिता की गला दबाकर हत्या मामले को लेकर बुधवार को मृतका का शव लेने के लिए ससुराल पक्ष तथा मायका पक्ष में तीखी नोकझोंक हुई। हालांकि नागरिक अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम होने के बाद मायका पक्ष शव को अपने साथ ले गया। पुलिस ने इस मामले में मृतका सुमन के पिता रामकुमार निवासी सातरोड़ खुर्द की शिकायत पर पति सुरेश, सास सुनहरी, ससुर सज्जन सिंह तथा ननद नैंसी पर हत्या का केस दर्ज किया हुआ है। शिकायतकर्ता के अनुसार सुमन की शादी मार्च 2009 में सूर्य नगर के सुरेश के साथ की थी। आरोप है कि शादी के कुछ समय बाद ही सुमन का पति सास ससुर और ननद उसे तंग करने लगे। ससुराल पक्ष कर की डिमांड कर रहा था। आरोप है कि कार की डिमांड पूरी नहीं करने पर सुमन के ससुराल पक्ष ने उसकी गला दबाकर हत्या कर दी।

भाई ने लड़कियों पर छींटाकशी करने से रोका, बस स्टैंड पर दोस्तों के साथ पीटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर के पारिजात चौक के पास लड़कियों पर छींटाकशी करने के विवाद में छात्रों के दो गुट बस अड्डे पर भिड़ गए। झगड़ा कर रहे युवकों को मौके पर पहुंचे रोडवेज कर्मचारियों व अन्य यात्रियों ने अलग किया। बाद में पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। बताया जा रहा है कि डोगरान मोहल्ला में रह रहे फतेहाबाद निवासी युवक अमित ने पारिजात चौक के पास लड़कियों पर कोई छींटाकशी कर दी। इस पर एक लड़की के भाई बरवाला निवासी बख्शीश ने ऐतराज जताया।

बख्शीश के ऐतराज जताए जाने से खफा आरोपी अमित व उसके साथी बस अड्डे पर पहुंच गए। यहां पर अमित के अलावा उसके साथ डोगरान मोहल्ला निवासी सुनील व फतेहाबाद के गांव रामसरा निवासी जनक ने नरवाना जाने वाली बस में सवार बख्शीश पर हमला कर दिया और उसे चोटें मारी। बस में झगड़ा होने का पता चलने पर रोडवेज कर्मचारी व अन्य सवारियां मौके पर पहुंची और मारपीट कर रहे युवकों को अलग किया। पुलिस भी मौके पर पहुंच गई लेकिन अभी तक दोनों तरफ से कोई शिकायत नहीं दी गई है।

थुराना की बेटी सुशील पन्नू की ऑल इंडिया जनरल कैटेगरी में 14 रैंक

हांसी। हिसार के छोटे से गांव थुराना की बेटी सुशील पन्नू ने अभी हाल ही में पीजीआईएमईआर चंडीगढ़ में एमएससी नर्सिंग एंट्रेंस एग्जाम 2024 इन सर्विस कैंडिटेट्स में ऑल इंडिया रैंक जनरल कैटेगरी में 14 रैंक हासिल कर अपना व अपने परिजनों सहित हल्के का नाम रोशन किया है। बता दें कि सुशील पन्नू के पिता अर्धसैनिक बल में इंस्पेक्टर के पद पर कार्यरत हैं और वर्तमान में देहरादून में तैनात हैं तथा सुशील पन्नू की मां गृहणी है। सुशील पन्नू ने एबीबीएमयू एग्जाम 2024 फॉर एमएससी एंट्रेंस में ऑल इंडिया रैंक 17वां रैंक हासिल किया। तथा एम्स एमएससी एंट्रेंस एग्जाम 2024 में 281 रैंक हासिल किया। फिलहाल उसने पीजीआई चंडीगढ़ में एडमिशन ले लिया है, और अब चंडीगढ़ में रह कर एमएससी नर्सिंग करेगी। सुशील पन्नू के पिता इंस्पेक्टर सुरेश कुमार ने बेटी की एक ओर उपलब्धि पर कहा कि उन्हें अपनी बेटी पर गर्व है और उनकी बेटी ने भी सिद्ध कर दिया कि बेटियां किसी भी क्षेत्र में बेटों से कम नहीं है।

शहीद भगत सिंह संगठन समिति ने चेयरमैन को सौंपा ज्ञापन

कम्युनिटी सेंटर निर्माण में लापरवाही के आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

शहीद भगत सिंह संगठन समिति के प्रधान सरदार कृष्ण इलावादी की अगुवाई में समिति के पदाधिकारियों ने शहीद मदन लाल ढींगड़ा कम्युनिटी सैंटर हांसी की दयनीय स्थिति को लेकर चेयरमैन नगर परिषद प्रवीण ईलावादी को ज्ञापन सौंपा। चेयरमैन को सौंपे गए ज्ञापन में कहा गया है कि कम्युनिटी सेंटर का निर्माण कार्य लंबे समय से चल रहा और अभी तक निर्माण कार्य पूरा नहीं हुआ है। और कम्युनिटी सेंटर के चारों ओर गंदगी का माहौल है। ज्ञापन में आरोप लगाया कि ठेकेदार अपनी मनमर्जी से कार्य कर रहा है।

अन्यथा अब तक कभी का कम्युनिटी सेंटर का कार्य पूरा हो जाता और आमजन इसका लाभ मिल रहा होता।

ज्ञापन सौंपने आए समिति सदस्यों को आश्वस्त करते हुए चेयरमैन प्रवीण इलावादी ने कहा कि जल्द ही ठेकेदार को बुलाकर आपकी सभी समस्याओं से अवगत करवाया जाएगा और सभी समस्याओं का जल्द निवारण करने के लिए कहा जाएगा। इस अवसर पर कश्मीरी लाल ग्रोवर, रामसरूप खट्टर, रमेश भुटानी, किशोरी नागपाल, हमेश खुराना, कर्मवीर पुठ्ठी, पवन भुटानी, संजय बब्बर, अजय भारद्वाज, कर्ण सिंह राठौड़ इत्यादि मौजूद रहे।

धरना स्थगित, आश्वासन पूरा नहीं किया तो...

■ अधिकारी आश्वासन पर खरे नहीं उतरे तो तेज होगा आंदोलन

हांसी: शहीद भगत सिंह संगठन समिति के प्रधान सरदार कृष्ण इलावादी की अगुवाई में समिति के पदाधिकारियों ने शहीद मदन लाल ढींगड़ा कम्युनिटी सेंटर हांसी की दयनीय स्थिति को लेकर चेयरमैन नगर परिषद प्रवीण ईलावादी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में कहा गया है कि कम्युनिटी सेंटर का निर्माण कार्य लंबे समय से चल रहा और अभी तक निर्माण कार्य पूरा नहीं हुआ है। और कम्युनिटी सेंटर के चारों ओर गंदगी का माहौल है। ज्ञापन में आरोप लगाया कि ठेकेदार अपनी मनमर्जी से कार्य कर रहा है। अन्यथा अब तक कभी का कम्युनिटी सेंटर का कार्य पूरा हो जाता और आमजन इसका लाभ मिल रहा होता। वहीं ज्ञापन सौंपने आए समिति सदस्यों को आश्वस्त करते हुए चेयरमैन प्रवीण इलावादी ने कहा कि जल्द ही ठेकेदार को बुलाकर आपकी सभी समस्याओं से अवगत करवाया जाएगा। समस्याओं का जल्द निवारण करने के लिए कहा जाएगा। इस अवसर पर कश्मीरी लाल ग्रोवर, रामसरूप खट्टर, रमेश भुटानी, किशोरी नागपाल, हमेश खुराना, कर्मवीर पुठ्ठी, पवन भुटानी, संजय बब्बर, अजय भारद्वाज, कर्ण सिंह राठौड़ आदि मौजूद रहे।

अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस पर बच्चों को दिलाई शपथ

हिसार। नेहरू युवा केन्द्र कार्यालय में अंतरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस पर कार्यक्रम किया गया। डीवाईओ कोमल ने बताया कि पॉलिथीन से अनेक प्रकार की बीमारियां पनपती हैं। ये पूर्ण रूप से समाप्त नहीं होते। इससे पर्यावरण को भारी हानि होती है तथा पेड़ पौधों, फसलों, पशुओं व इंसानों को अनेक बीमारियों से ग्रसित करता है। जमीन में दबाने पर जमीन को बंजर बना देता है। सड़कों पर जगह जगह पॉलिथीन फेंके जाने से पशु इन्हें खाते हैं जो उनके पेट में पहुंचता है और बीमारियों को पैदा करता है। इस मौके पर सभी एन.वाई .वी. को शपथ दिलवाई गई कभी भी पॉलिथीन यूज नही करेंगे। इस मौके पर एनवाईवी शक्ति, सुषमा, प्रियंका, दीपांशु, कीर्ति, गायत्री, रेनू, अंकित, सचिन, लोकेश, सुखचैन मौजूद रहे।

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अकसर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो ध्यान ना देने पर खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर मे पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेंहू, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैगनीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

प्रस्तुति:रजनी अरोड़ा

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

हर्बल जोन / **रेखा देशराज**

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिश: भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदे: भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करें: गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

हेल्थ सजेशन
मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनें: पॉडकास्ट में थीम सॉन्ग्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

खबर संक्षेप

पशु चिकित्सकों ने किया पौधरोपण

उकलाना। पशु अस्पताल में पशु चिकित्सकों द्वारा पौधरोपण किया गया। इस मौके पर डॉ. जितेंद्र भाटिया ने कहा कि प्रदूषण से आज आमजन परेशान है जिस प्रकार गर्मी पड़ रही है उससे आने वाला भविष्य हमारा खतरे में है। आज हम पौधरोपण करेंगे तभी इस प्रकृति को बचा पाएंगे। इसको देखते हुए डॉ. विक्रम, केसर सिंह, बलवंत सिंह, मुकेश कुमार, सतीश, दया देवी आदि ने पौधरोपण किया।

सरपंचों व जनता से माफी मांगे सरकार

हिसार। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट योगेश सिहाग ने दावा किया कि लोकसभा चुनाव में मिली हार ने प्रदेश की भाजपा सरकार को बैकफुट पर ला दिया है। इसके चलते आगामी विधानसभा चुनाव में सूपड़ा साफ होने की संभावना के चलते प्रदेश की भाजपा सरकार अपने फैसलों को पलटने में लगी हुई है। उन्होंने कहा कि सरपंचों को बिना ई-टेंडरिंग के 21 लाख रुपये तक के विकास कार्य करवाने की छूट देना इसका ताजा उदाहरण है।

21 लाख तक काम करने की छूट देना सहरानीय

हिसार। युवा भाजपा नेता एवं डोभी गांव के सरपंच आजाद सिंह हिन्दुस्तानी ने राज्य सरकार के उस फैसले का स्वागत किया है, जिसमें सरपंचों को बिना ई टेंडरिंग 21 लाख तक के कार्य करवाने की छूट दी गई है। इस फैसले से गांवों के विकास कार्यों को गति मिलेगी। ई टेंडरिंग पर रोक लगाकर 20 लाख तक के कार्य सीधे करवाने की मांग कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने सरपंचों की इस भावना को समझा।

आजाद सिंह हिन्दुस्तानी।

लाखों के गहने व नकदी चोरी, केस दर्ज

फतेहाबाद। चोरों ने गांव भूथनकलां में एक ढाणी में घुसकर वहां से लाखों के गहने व नकदी चोरी कर ली। इस बारे सूचना मिलते ही सदर फतेहाबाद पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव भूथनकलां निवसी इन्द्र सैनीवाल ने कहा है कि उसकी नहर के पास ढाणी है। गत दिवस रात को वह अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ घर पर सोया हुआ था। सुबह करीब साढ़े 4 बजे जब वह उठा तो उसने देखा कि घर में रखी अलमारी खुली पड़ी थी।

दो किसानों के खेतों से मोटर के स्टार्टर चोरी

ओढां। गांव बनवाला के खेतों से दो किसानों के सोलर पंपों के स्टार्टर चोरी हो गए। पुलिस को दी गई शिकायत में भरत राम पुत्र आत्मा राम निवासी बनवाला ने बताया कि मैने अपने खेत की सिंचाई के लिये औसवाल कम्पनी का सोलर ट्युबवेल लगा रखा है। एक जुलाई की रात को कोई अज्ञात चोर मेरे ट्युबवेल का स्टार्टर चोरी करके ले गया और उसी रात को मेरे खेत के पडोसी मदन लाल पुत्र मनी राम के खेत से भी सोलर के ट्युबवेल का स्टार्टर चोरी हो गया।

महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती योजना

जिले के गांवों में पात्र परिवारों को प्लाट देने के लिए की जाएगी विभागीय समीक्षाः उपायुक्त

कर्मचारियों की मुत्यु व घायल होने का मुआवजा देने में तेजी लाने के निर्देश, समय पर मिले योजनाओं का लाभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

उपायुक्त प्रदीप दहिया ने कहा है कि यदि किसी व्यक्ति को सरकारी सेवाओं का लाभ लेने में किसी भी प्रकार की समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो उस समस्या का समाधान, समाधान शिविर के तहत सुनिश्चित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि नागरिकों को समयबद्ध सेवाएं उपलब्ध करवाना जिला प्रशासन का प्रमुख उद्देश्य है। दहिया बुधवार को लघु सचिवालय परिसर स्थित जिला सभागार में आयोजित समाधान शिविर में पहुंचे नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जिले में महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती योजना के तहत पात्र नागरिकों को प्लॉट देने के लिए जल्द विभागीय समीक्षा की जाएगी। उपायुक्त ने कर्मचारियों की मृत्यु होने या घायल होने की स्थिति में मुआवजा देने के मामलों में भी तेजी लाने के निर्देश दिए। इस अवसर पर हिसार पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण, हांसी पुलिस अधीक्षक मकसूद अहमद, अतिरिक्त उपायुक्त नीरज, एसडीएम जयवीर यादव, जिला राजस्व अधिकारी चेतना चौधरी, डीएमसी वीरेंद्र सहारण सहित सभी संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

हिसार। समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याओं की सुनवाई करते उपायुक्त प्रदीप दहिया। फोटो: हरिभूमि

शिविर में इन शिकायतों को हुआ समाधान

समाधान शिविर में गांव नलवा निवासी नित्यानंद ने प्लॉट की पैमाईश करवाकर कब्जा दिलवाने की शिकायत दी। इस पर उपायुक्त ने तहसीलदार को निर्देश दिए कि मामले की जांच कर उचित कार्रवाई अमल में लाई जाएं। गांव मदनहेड़ी निवासी रोहताश ने ट्यूबवेल की भूमिगत पाइप लाइन को जुड़वाने की शिकायत पर उपायुक्त ने संबंधित अधिकारी को निर्देश दिए कि मामले की गहनता से जांच करें और शिकायतकर्ता का उचित समाधान किया जाए। हिसार महाबीर कॉलोनी निवासी अमित ने अपनी शिकायत में कहा कि उनके पिता के स्वर्गवास के बाद पिता के नाम दर्ज प्लॉट की रजिस्ट्री एवं इंतकाल करवा लिया था, परंतु बाद में पटवारी ने गड़बड़ी कर प्लॉट के कुछ हिस्से का इंतकाल किसी अन्य के नाम कर दिया है।

जांच कर उचित कार्रवाई के निर्देश

इस पर उपायुक्त प्रदीप दहिया ने तहसीलदार को निर्देश दिए कि मामले की पूरी तरह से छानबीन कर आवश्यक कार्रवाई अमल में लाई जाएं। इसी प्रकार समाधान शिविर में पहुंच गांव जगान निवासी संजय ने गांव में गलियों में घटिया सामग्री व वाटर वर्क्स में नकली पाइप का प्रयोग करने की शिकायत दी। उपायुक्त ने जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी को निर्देश दिए कि मामले की जांच कर संबंधित के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएं। गांव अनीपुरा निवासी सतपाल ने कहा कि बैंक वालों ने बिना जांच पड़ताल किए जलभराव से कपास की फसल का मुआवजा दिलवाने बारे शिकायत दी। उपायुक्त ने कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उपनिदेशक को निर्देश दिए कि मामले की जांच कर शिकायतकर्ता का उचित समाधान करना सुनिश्चित किया जाएं।

समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों को गंभीरता से लें अधिकारी : एसडीएम

शिविर में प्राप्त हुई 14 शिकायतें, 4 की मौके पर बनवाई पेंशन

- शिविर में आने वाली शिकायतों पर तत्परता से करें कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

उपमंडल परिसर में आयोजित समाधान शिविर में बुधवार को 14 शिकायतें प्राप्त हुई। एसडीएम मोहित महराणा ने सम्बंधित अधिकारियों को इन शिकायतों के निवारण के लिए दिशा निर्देश देते हुए कहा कि जल्द से जल्द इन शिकायतों का समाधान करके स्टेटस पोर्टल पर अपलोड करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि सरकार समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों को गंभीरता से ले रही है। कोई भी अधिकारी इन शिकायतों के निपटान में लापरवाही न बरतें।

इन विभागों से संबंधित शिकायतें

एसडीएम महराणा ने बताया कि इन 14 शिकायतों में क्रीड विभाग की 8 तथा पीडब्ल्यूडी विभाग, पुलिस विभाग, पंचायत विभाग, सिंचाई विभाग, नगर परिषद और बिजली विभाग की एक-एक शिकायतें प्राप्त हुई। उन्होंने कहा कि कार्यालय स्तर पर समाधान होने वाली शिकायतों का शीघ्र समाधान करना सुनिश्चित करें और जिन शिकायतों का समाधान मुख्यालय स्तर पर होना है, उन शिकायतों को जल्द से जल्द मुख्यालय भिजवाएं। एसडीएम ने बताया कि बुधवार को समाधान शिविर में 4 बुजुर्गों की वृद्धावस्था पेंशन मौके पर बनाई गई है। समाधान शिविर में तहसीलदार अनिल कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

हांसी। समाधान शिविर में शिकायतों पर सुनवाई करते एसडीएम मोहित महराणा व अन्य। फोटोः हरिभूमि

हांसी। श्री योगीराज गोशाला में पौधरोपण करते लायंस क्लब के सदस्य।

लायंस क्लब ने गोशाला और पार्क में लगाए पौधे

हांसी। लायंस कल्ब हांसी द्वारा हरी-भरी धरती अभियान के तहत वृक्षारोपण उत्सव सप्ताह के अंतर्गत पौधरोपण किया गया। लायन महेश बांगा ने बताया कि लायंस क्लब द्वारा बुधवार को बड़सी गेट के बाहर स्थित श्री योगीराज गौशाला व उत्तम नगर स्थित ग्रीन पार्क में कुल 20 पौधे लगाए गए। लायंस कल्ब के प्रधान दीपक मित्तल ने कहा कि पौधरोपण का हमारे जीवन में विशेष महत्व है। इस मौके पर संरक्षक सुरेश बंसल, प्रधान दीपक मित्तल, सचिव जुगल किशोर, कोषाध्यक्ष अशोक भुटानी, पूर्व प्रधान गोपाल मुंजाल, महेश बांगा, सुरेन्द्र बांगा, अशोक बंसल, प्रवीन मित्तल मौजूद रहे।

मासिक प्रशिक्षण शिविर संपन्न

- दिव्यांग एकाधिकार पुनर्वास ट्रस्ट ने किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय एवं कॉलेज के मनोविज्ञान के छात्र व छात्राओं को दिव्यांग एकाधिकार पुनर्वास ट्रस्ट की ओर से एक महीने का प्रशिक्षण कार्य प्रदान करवाया गया। जिसमें काउन्सलिंग सेशन, साइकोलॉजिकल टेस्टिंग, साइकोलॉजिकल और पर्सनेलिटी डिसोर्डर्स, बिहेवियर और रिलेशनशिप इश्यूज, सभी प्रकार के एडिक्शन और थेरापीटिक का प्रशिक्षण दिया। ट्रस्ट के समन्वयक सुखबीर सिंह, मनोवैज्ञानिक आरती, अमनदीप, रविंद्र व विशेष अध्यापक सौरभ दुहन द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। ट्रस्ट द्वारा दिव्यांग बच्चों के लिए सभी प्रकार की दिव्यांगताओं की विशेष शिक्षा, स्पीच थेरेपी, एजुकेशनल थेरेपी, म्यूजिक थेरेपी एंड ट्रेनिंग, फिजियो एंड ऑक्यूपेशनल थेरेपी, हैबिलिटेशन एंड रिहैबिलिटेशन सर्विस पर दिव्यांगजन अभिवावक जागरुकता अभियान व व्यवसायिक प्रशिक्षणों का आयोजन करता रहता है।

हिसार। दिव्यांग एकाधिकार पुनर्वास ट्रस्ट द्वारा छात्रों को प्रशिक्षण देने वाले स्टॉफ सदस्य। फोटोः हरिभूमि

लक्ष्मीबाई कॉलेज में पौधों का वितरण उत्सव कल

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

- कार्यक्रम में वितरित किए जाएंगे 700 से अधिक पौधे

भिवानी रोहिल्ला महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में 5 जुलाई को इलाके के किसान परिवारों को आम की पौधों का वितरण किया जाएगा। यह आयोजन दिल्ली के हिंदू कॉलेज और भिवानी रोहिल्ला के महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज का सांझा प्रयास है। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. कमल गुप्ता मुख्य अतिथि होंगे। हिसार मंडल की आयुक्त गीता भारती समारोह की अध्यक्षता करेंगी। कॉलेज प्राचार्य डॉ. शमीम शर्मा ने बताया कि इस वर्ष आम्रपाली वैरायटी के लगभग 700 पौधे वितरित किए जाएंगे ताकि किसानों की आय में वृद्धि हो और पर्यावरण का संरक्षण हो। यह पौधे विशेष रूप से कोलकाता से मंगवाए गए हैं। कॉलेज निदेशक डॉ नीलम प्रभा ने बताया कि आम से आमदनी बढ़ाना इस योजना का लक्ष्य है। हिंदू कॉलेज दिल्ली की प्राचार्य डॉ. अंजू श्रीवास्तव ने समारोह के प्रयोजन को स्पष्ट करते हुए बताया कि पर्यावरण के बचाव के लिए धरा को हरा भरा करने की बहुत जरूरत है। किंतु हरियाली के साथ आम का फल आमदनी का भी स्रोत बन जाता है। इसलिए आम्रपाली आम उगाने के अभियान की शुरुआत की गई है।

छात्र के जन्मदिन पर पौधरोपण

- एलडीएसडी पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

एलडीएसडी पब्लिक स्कूल के प्रांगण में दो विद्यार्थियों के जन्मदिन पर पौधरोपण किया गया। विद्यालय प्रबंधन समिति के सचिव, समाजसेवी, प्रकृति प्रेमी व रक्तदाता ओम कुमार गर्ग के द्वारा बढ़ते हुए ग्लोबल वार्मिंग को देखते हुए बच्चों के जन्म दिवस पर पौधरोपण करवाने की नई मुहिम शुरू की गई। उन्होंने कहा कि वातावरण में बढ़ते हुए तापमान में कमी लाने के लिए प्रत्येक बच्चे को ही नहीं बल्कि प्रत्येक इंसान को अपने-अपने जन्मदिवस, विवाह की वर्षगांठ व अन्य अवसरों पर एक-एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए। इस अवसर पर विद्यालय डायरेक्टर गुंजन गोयल व विद्यालय मुख्याध्यापिका मंजू रानी ने विद्यार्थियों को जन्म दिवस की बधाई देते हुए उन्हें घर पर भी पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया।

हांसी। अपने जन्मदिन पर स्कूल प्रांगण में पौधरोपण करते विद्यार्थी व अन्य।

बच्चों को निजी स्कूलों में पढ़ाने को मजबूर

हिसार। आम आदमी पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता उमेश शर्मा के नेतृत्व में सातवीं महिला पंचायत नलवा विधानसभा के तलवंडी बादशाहपुर गांव में आयोजित की गई। उमेश ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज नलवा विधानसभा के स्कूलों में अध्यापक नहीं हैं और बच्चों को राम भरोसे छोड़ दिया गया है। माता-पिता निजी स्कूलों में बच्चों को पढ़ाने को मजबूर है। मीडिया ने इस बार की रिपोर्ट छापी है कि न तो सरकारी हस्पताल में वेंटिलेटर है, न डाक्टर है और न ही दवाइयां है। इस सरकार ने लोगों को प्राइवेट अस्पताल में इलाज करवाने के लिए मजबूर कर दिया है। शर्मा ने कहा कि आम आदमी पार्टी की सरकार आपको मजबूर नहीं बल्कि खुशहाल व समृद्ध बनाएगी।

राधा कृष्ण मंदिर में गोपी गीत का पाठ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

श्री राधा कृष्ण बड़ा मंदिर वृंदावन धाम हिसार में एकादशी का उत्सव बड़ी ही धूमधाम से मनाया गया। महीने की प्रत्येक एकादशी को मंदिर परिसर में संकीर्तन किया जाता है, जिसमें प्रसिद्ध भजन गायक अपनी प्रस्तुति देते हैं। महीने की पहली एकादशी पर श्री बांके बिहारी संकीर्तन मंडल की ओर से शैलेंद्र शर्मा एवं पूजा शर्मा ने द्वारा भजनों की प्रस्तुति दी जाती है जिसमें गोपी गीत का पाठ विशेष तौर पर किया जाता है। मान्यता है कि जो लोग गोपी गीत का पाठ करते हैं या सुनते हैं उन्हें श्री ठाकुर जी के दर्शन अपने जीवन काल में ही हो जाते हैं। महीने की दूसरी एकादशी को संकीर्तन उत्सव तिलक वर्मा द्वारा किया जाता है। संकीर्तन के बाद ठाकुर जी का विशेष भोग प्रसाद लगाया जाता है और सभी भक्तों में वितरित किया जाता है।

टूरिस्ट वीजा लगवाने का झांसा दे एक लाख हड़पे

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

क्षेत्र के गांव गुराना निवासी युवक का कनाडा का टूरिस्ट वीजा लगवाने के नाम पर लगभग एक लाख की धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। आरोपियों ने चार ट्रांजेक्शन के माध्यम से युवक से पैसे लिए। पीड़ित बार-बार चंडीगढ़ ऑफिस में चक्कर काटता रहा लेकिन वीजा नहीं लगवाया। गुराना निवासी सतनाम सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने 3 अप्रैल 2023 को सेक्टर 17 चंडीगढ़ कीस्काई हाई अब्रॉड कंसल्टेंट्स कंपनी से कनाडा का टूरिस्ट वीजा लगवाने के लिए संपर्क किया था। उसने वीजा के लिए रजिस्ट्रेशन फीस के रूप में 11 हजार 800 रुपये कंपनी में 3 अप्रैल 2023 को जमा करवा दी और सभी जरूरी दस्तावेज भी कंपनी में जमा करवा दिये थे।

गूगल पे से किए ट्रांसफर

कंपनी ने उससे 20 हजार रुपये की और डिमांड की तो उसने 28 जून 2023 को अपने गूगल-पे से कंपनी के बैंक खाते में ट्रांसफर कर दिए। कुछ समय बाद कंपनी ने उससे से 60 हजार रुपये की डिमांड तो फिर उसने 40 हजार रुपये नकद व 20 हजार रुपये कंपनी के बैंक खाते में ट्रांसफर कर दिए।

ऐतिहासिक निर्णय कर सीएम ने हर वर्ग का दिल जीता : भव्य

नपा तुड़वाने का कार्य सिरे चढ़ा, जल्द ऐलान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश प्रभारी एवं आदमपुर विधायक भव्य बिश्नोई ने कहा है कि राज्य के चहुंमुखी विकास एवं हर वर्ग के उत्थान की दूरदर्शी सोच रखने वाले मुख्यमंत्री नायब सैनी समाज के गरीब, जरूरतमंदों की हितों के कल्याण सहित किसानों, कर्मचारियों, व्यापारियों व मजदूरों के हक में ऐतिहासिक निर्णय ले रहे हैं। इससे राज्य की जनता में जनहितैषी सरकार एवं जनप्रिय मुख्यमंत्री के फैसलों के प्रति उत्साह का संचार है।

भव्य बिश्नोई बुधवार को सेक्टर-15 स्थित आवास पर नागरिकों की समस्याएं सुन रहे थे। इसके उपरांत उन्होंने आदमपुर हलके के आधा दर्जन गांवों में अनेक सामाजिक कार्यक्रमों में भाग तथा गांवों में चल रहे विकास कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने बताया कि स्थानीय लोगों की मांग को देखते हुए आदमपुर नगरपालिका तुड़वाने का कार्य भी लगभग सिरे चढ़ चुका है। इस मामले की फाइल उपायुक्त कार्यालय पहुंच चुकी है। बहुत जल्द मंडीवासियों को राहत मिलेगी।

हिसार। क्षेत्रवासियों की समस्याएं सुनते विधायक भव्य बिश्नोई। फोटोः हरिभूमि

आदमपुर का चहुंमुखी विकास हमारा ध्येय

उन्होंने कहा कि कुलदीप बिश्नोई एवं उनका ध्येय आदमपुर का चहुंमुखी विकास है और क्षेत्र से जुड़ा कोई भी कार्य या मांग चाहे कितनी भी मुश्किल क्यों न हो उसको पूरा करने का हमेशा प्रयास रहता है। चाहे आदमपुर गांव नगरपालिका तुड़वाना हो, बालसमंद कॉलेज की जमीन से कब्जा हटवाना हो, कुछ घंटों के भीतर क्रांति चौक फाटक खुलवाना हो या अब आदमपुर नगरपालिका तुड़वाने का मामला हो सदैव कुलदीप बिश्नोई और वे मुश्किल दिखने वाले कार्यों को पूरा करके ही दम लेते हैं। भजनलाल परिवार और आदमपुर के 56 सालों के आपसी भाईचारे व अटूट विश्वास को जनता आगे भी मजबूती देने का काम करेगी।

न्यायालय श्री अनिल कुमार तहसीलदार साधिकार सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, हिसार।

तारिख पेशी 7/8/24
केस नं.-59/ दुरूस्ती गिरदावरी/2023 ,
दायरा तिथि - 25/5/2023,
केस अनुवानः- किशोरी आदि बनाम राजेन्द्र आदि

1. राजेन्द्र 2. सुरेन्द्र 3. सुरेश 4. रविन्द्र 5. श्रवण 6. सुभाष पुत्रगण व 7. श्रीमति सन्तोष पुत्री रामचन्द्र पुत्र लिछमी 8. श्रीमति विद्या देवी विधवा व 9. अशोक कुमार 10. अजय कुमार 11. देवेन्द्र 12. आनन्द पुत्रगण व 13. उषा 14. ममता पुत्रीयान रणबीर सिंह पुत्र लिछमी 15. श्रीमति प्रमिली विधवा व 16. वरूण 17. पंकज पुत्रगण व 18. स्वेता पुत्री बलवन्त राय पुत्र रणबीर सिंह 19. मनफुल पुत्र कुन्दन पुत्र उदा सभी निवासीगण गांव धान्सू तहसील व जिला हिसार 20. श्रीमति बिमला उर्फ गुड्डी पुत्री कुन्दन तथा पत्नी जगदीश पुत्र सुरजा राम निवासी गांव घुड़साल तहसील आदमपुर जिला हिसार। ....उतरवादीगण

दरखास्त दुरूस्ती गिरदावरी अराजी तादादी 64 कनाल 12 मरलें मन्दरजा खेवट नं. 657 मिन, खतौनी नं. 1067 व अराजी तादादी 36 कनाल 05 मरलें मन्दरजा खेवट नं. 657 मिन, खतौनी नं. 1067 व अराजी तादादी 24 कनाल 0 मरलें मन्दरजा खेवट नं. 588 मिन, खतौनी नं. 953 व अराजी तादादी 03 कनाल 0 मरले मन्दरजा खेवट नं. 742, खतौनी नं. 1174 व अराजी तादादी 384 कनाल 01 मरले मन्दरजा खेवट नं. 657 मिन, खतौनी नं. 1067 व अराजी तादादी 18 कनाल 06 मरले मन्दरजा खेवट नं. 659, खतौनी नं. 1070 बरूवे जमाबन्दी साल 2018-20 वाका मौजा धान्सू तहसील व जिला हिसार।

उपरोक्त केस इस न्यायालय में दिनांक 07/08/2024 के लिए विचाराधीन है जिसमें उतरवादीगण की तामिल साधारण ढंग से होनी संभव ना है। अतः इस इश्तहार अखबार के माध्यम से सम्बन्धित को सूचित किया जाता है कि उक्त केस बारे सम्बन्धित पक्ष को कोई आपति हो तो वह इस न्यायालय में असालतन/वकालतन उपस्थित होकर अपनी आपति दर्ज करवा सकता है। यदि निश्चित तिथि या इश्तहार अखबार जारी होने की तिथि से आगामी एक माह की अवधि तक यदि सम्बन्धित पक्ष द्वारा कोई आपति प्राप्त नही हुई तो उपरोक्त केस का नियमानुसार निपटान कर दिया जावेगा।
यह नोटिस मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालय मोहर सहित जारी किया गया है।

हस्ता/-तहसीलदार साधिकार सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, हिसार।

खबर संक्षेप

वार्ड 8 से हजारों की नकदी व आभूषण चोरी

बरवाला। क्षेत्र के वार्ड आठ में एक चालक के मकान को निशाना बनाते हुए चोर हजारों की नकदी व आभूषण चुरा ले गए। पुलिस को सूचना दे दी गई है। बरवाला पुलिस को दी शिकायत में वार्ड 8 निवासी कृष्ण ने बताया कि ड्राइवर है। गत दो जुलाई की रात को वह अपने परिवार के साथ घर पर सोया हुआ था। अज्ञात चोर घर के अंदर घुस कर सोने का एक हार, सोने का एक लॉकेट, चांदी की एक जोड़ी पाजेब, और करीब 18 हजार रुपये की नकदी चुरा ले गए। इसके अलावा चोर एक मोबाइल फोन भी चोरी करके ले गए। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

अखिल भारतीय सेवा संघ शाखा बरवाला की हुई बैठक

बरवाला। अखिल भारतीय सेवा संघ शाखा बरवाला की बैठक हुई। शाखा प्रधान सेवानिवृत्त एसडीओ पवन मलिक ने बताया कि इस बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में प्रांतीय संरक्षक डॉ. योगेश बिदानी ने शिरकत की और अध्यक्षता प्रांतीय अध्यक्ष डॉ. इंद्र गोयल ने की तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में नगरपालिका चेयरमेन रमेश बैटरीवाला मौजूद रहे। मुख्य वक्ता के रूप में प्रांतीय महासचिव विनोद धवन मौजूद रहे। मुख्य अतिथि प्रांतीय संरक्षक डॉ योगेश बिदानी और प्रांतीय अध्यक्ष डॉ इंद्र गोयल ने शाखा बरवाला के कुल 103 मैम्बर बनने पर शाखा बरवाला के पदाधिकारियों की मेहनत की सराहना की।

साइबर जागरूकता के तहत राहगीरी का आयोजन

नारनौंद। पुलिस ने साइबर जागरूकता के संदर्भ में बुधवार को खेड़ी चौपटा के चौधरी भागमल नर्सिंग कॉलेज में साइबर राहगीरी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर थाना साइबर क्राइम उप निरीक्षक सुरेन्द्र, मुख्य सिपाही जंगजीत, मुख्य, मुख्य सिपाही प्रवीन, उप निरीक्षक अनिल कुमार,उप निरीक्षक कपिल देव, सुभाष बैनीवाल, मनजीत सिहाग, स्टाफ सदस्य शालू, अन्नू, दिक्षा, मोनिका, पूजा, संजू, जगदीश, विकास, राजेन्द्र मलिक आदि उपस्थित रहे।

खंड शिक्षा कार्यालय में मीटिंग का आयोजन

नारनौंद। खंड शिक्षा कार्यालय में बुधवार को सर्व कर्मचारी संघ ब्लॉक नारनौंद की एक मीटिंग का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता सर्व कर्मचारी संघ के ब्लॉक प्रधान रोहतास शर्मा ने की। मीटिंग में सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान सुरेंद्र यादव ने कहा कि सरकार ने कर्मचारियों की किसी भी मांग को नहीं माना है। चाहे वह कच्चे कर्मचारियों को पक्के करने की बात हो या स्थाई रोजगार देने की बात हो या फिर पुरानी पेंशन स्कीम लागू करना हो।

प्लास्टिक बैग फ्री डे पर चलाया अभियान

हिसार। इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा प्लास्टिक बैग फ्री डे पर जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट परिसर में सेमिनार आयोजित करके विद्यार्थियों को प्लास्टिक बैग छोड़ने का आह्वान किया गया। डॉ. जितेंद्र कुमार जांगड़ा ने सेमिनार के दौरान प्लास्टिक बैग से होने वाली समस्याओं को साझा किया। इसके साथ-साथ उन्होंने प्लास्टिक बैग के विकल्प भी बताए।

हांसी ब्लॉक समिति प्रथम की मीटिंग हुई फिर स्थगित

इंतजार करते रहे अधिकारी नहीं आए प्रधान-उपप्रधान

पिछली तीन मीटिंग चढ़ चुकी है हंगामें की भेंट, विपक्षी सदस्यों ने चेयरमैन पर लगाए थे ग्रांट वितरण में भेदभाव करने के आरोप

हांसी। पंचायत समिति सदस्यों के इंतजार में बैठे बीडीपीओ। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

हांसी ब्लॉक समिति प्रथम की पिछली तीन मीटिंग हंगामे की भेंट चढ़ने के बाद 3 जुलाई को बुलाई गई मीटिंग चेयरपर्सन व वाइस चेयरमैन के न आने के चलते स्थगित कर दी गई। बुधवार सुबह 11 बजे बीडीपीओ कार्यालय में होने वाली मीटिंग में बीडीपीओ अशोक कुमार समिति चेयरपर्सन व अन्य समिति सदस्यों का मीटिंग स्थल पर इंतजार करते रहे, लेकिन कोई भी समिति सदस्य व चेयरपर्सन व वाइस चेयरमैन मीटिंग में कोई नहीं आया, जिसके बाद सवा 11 बजे चेयरपर्सन व वाइस चेयरमैन के न आने के बारे में बीडीपीओ को लिखित पत्र प्राप्त हुआ। इसमें लिखा था कि किसी जरूरी कार्य के कारण बाहर होने के कारण वह मीटिंग में नहीं आ सकते। इसके बाद बीडीपीओ द्वारा मीटिंग को स्थगित कर दिया गया। बता दें कि हांसी ब्लाक समिति प्रथम की बुधवार को आठवीं मीटिंग होनी थी। मीटिंग के एजेंडा में सरकार से प्राप्त अनुदान राशि वितरित करने सहित दो अन्य प्रस्ताव शामिल किए गए थे।

मीटिंग की अध्यक्षता चेयरपर्सन नीलम द्वारा की जानी थी। अब तीसरे प्रस्ताव में उनकी अनुमति से अन्य प्रस्ताव रखने का प्रावधान रखा गया है। इससे पहले मार्च महीने में अंतिम बैठक का आयोजन किया गया था। लेकिन उस मीटिंग में विपक्षी समिति सदस्यों के हंगामे के चलते मीटिंग को रद करना पड़ा। अभी तक हुई सभी मीटिंगों में हुए हंगामे को देखते हुए प्रशासन द्वारा बुधवार को बीडीपीओ कार्यालय में भारी पुलिस बल तैनात किया गया था। इससे पूर्व में हुई मीटिंग में विपक्षी समिति सदस्यों ने चेयरमैन पर ग्रांट वितरण में धांधली के आरोप लगाए गए थे। मीटिंग में पंचायत समिति के सदस्यों ने चेयरपर्सन व बीडीपीओ द्वारा करवाए गए कार्यों का हिसाब मांगा था और समान ग्रांट वितरण ना करने पर सवाल उठाए थे। पिछली मीटिंग में 20 सदस्यों ने चेयरमैन द्वारा किए गए कामों का पुराना लेखा-जोखा न देने पर विरोध कर दिया। इस दौरान समिति के सदस्यों ने चेयरमैन के खिलाफ नारेबाजी भी की थी। बता दें कि हांसी ब्लॉक समिति प्रथम खंड में कुल 29 समिति सदस्य है। एक सदस्य द्वारा ने रिजाइन किया हुआ है।

पिछली मीटिंगों का विवरण

ब्लाक समिति हांसी प्रथम की पहली मीटिंग 16 फरवरी 2023 को हुई, जिसके बाद दूसरी 2 मार्च 2023, तीसरी 10 मार्च 2023, चौथी 11 दिसंबर 2023, पांचवीं 30 जनवरी 2024, छठी 19 फरवरी 2024 और सातवीं 15 मार्च 2024 को की गई थी तथा उसके बाद 3 जुलाई को आठवीं मीटिंग रखी गई थी लेकिन बुधवार को चेयरपर्सन व वाइस चेयरमैन के मीटिंग में नहीं आने चलते यह मीटिंग भी रद कर दी गई।

पहले की मीटिंग लगाए थे यह आरोप

पूर्व में हुई मीटिंग में समिति के सदस्यों का कहना था कि हांसी ब्लाक समिति प्रथम में विकास कार्यों के लिए तीन करोड़ रुपए की ग्रांट आई थी। और उसके बाद दूसरी मीटिंग में फैसला लिया गया था कि सभी समिति सदस्यों को अपने क्षेत्र में विकास कार्यों के लिए 6-6 लाख रुपये वितरित किए जाएंगे। वहीं समिति सदस्यों ने चेयरपर्सन द्वारा करवाए गए कामों में घटिया सामग्री का उपयोग करने व समिति सदस्यों की ग्रांट के रुपए हड़पने का आरोप लगा कर हंगामा किया गया था जिसके चलते मीटिंग को रद्द कर दिया गया था।

काली देवी स्कूल की छात्रा नव्या ने तैराकी में जीते दो स्वर्ण पदक

- विद्युत नगर में हुई जिला स्तरीय प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

नव्या को पदक पहनाकर सम्मानित करती स्कूल प्राचार्या गीता मेहता।

श्री काली देवी विद्या मंदिर की सातवीं कक्षा की छात्रा नव्या ने हिसार विद्युत नगर में आयोजित जिलास्तरीय ओपन तैराकी प्रतियोगिता में भाग लिया व 100 मीटर ब्रेस्ट स्ट्रोक, 50 मीटर ब्रेस्ट स्ट्रोक में दो स्वर्ण पदक हासिल कर अपने विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी नव्या का बुधवार सुबह स्कूल पहुंचने पर प्रार्थना सभा में भव्य स्वागत किया गया।

स्कूल प्राचार्या गीता मेहता ने बताया कि नव्या द्वारा जिला स्तरीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल करने पर जुलाई माह में बहादुरगढ़ में होने वाली हरियाणा राज्य स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता में चयनित हुई। प्राचार्या ने छात्रा को उसकी इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उसके कठिन परिश्रम और समर्पण की सराहना कर उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा की यदि हम मेहनत और लगन से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं तो कोई भी बाधा हमें रोक नहीं सकती।

स्कूल की कंप्यूटर लैब से हजारों का सामान चोरी

हरिभूमि न्यूज ⏭बरवाला

- 5 कम्प्यूटर, दो एलईडी व तीन सीपीयू भी ले गए चोर

क्षेत्र के गांव राजली स्थित गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अज्ञात चोर ने कंप्यूटर लैब की अलमारी का दरवाजा तोड़कर हजारों का सामान चुरा लिया। स्कूल प्रिंसिपल सुशील पूनिया की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज किया है। प्रिंसिपल सुशील पूनिया ने बताया कि ग्रीष्म अवकाश में स्कूल बंद थे। गत 30 जून को स्कूल टीचर सुरेंद्र कुमार से सूचना मिली कि हमारे स्कूल की कंप्यूटर लैब से रात को समय करीब 10 से 11:00 के बीच चोरी हो गई। स्कूल में पहुंचे और कंप्यूटर लैब को चेक किया तो पता चला कि कंप्यूटर लैब का दरवाजा तोड़कर अज्ञात व्यक्तियों ने चोरी की है। जिस कंप्यूटर टीचर ने लैब में कंप्यूटर अन्य सामान को रखा हुआ था, रिकॉर्ड के मुताबिक चेक किया तो कंप्यूटर लैब से 5 कंप्यूटर, 2 एलइडी, 3 सीपीयू, और की बोर्ड व माउस चोरी होने पाए गए। हमने मेन गेट चेक किया तो मेन गेट के साथ सीढ़ियों पर लगी लोहे की पाइप की चोरी हुई मिली। उन्होंने बताया कि स्कूल का चौकीदार बीमारी के कारण छुट्टी पर था।

ई रिक्शा में 120 बीयर 48 बोतल शराब मिली

हिसार। पीसीआर-3 व मोहल्लाह डोगरान चौकी पुलिस ने डोगरान मोहल्ला से एक व्यक्ति को ई रिक्शा सहित काबू करके ई रिक्शा से 120 बोतल बीयर (10 बॉक्स) और 48 बोतल शराब (4 बॉक्स) बरामद की है। चौकी प्रभारी उप निरीक्षक बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि पीसीआर 3 ने गश्त के दौरान मोहल्ला डोगरान में एक व्यक्ति को ई रिक्शा में अवैध रूप से लोड शराब सहित काबू किया। पूछताछ में उसने अपना नाम सैनियान मोहल्ला निवासी राहुल बताया। ई रिक्शा की तलाशी लेने पर ई रिक्शा में अवैध रूप से लोड की गई 120 बोतल बीयर (10 बॉक्स) और 48 बोतल शराब (4 बॉक्स) बरामद हुई। पूछताद में राहुल उक्त शराब या बीयर बारे कोई जवाब नहीं दे सका।

महिला सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

- महिला पुलिस ने छात्राओं को दी कानूनों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। बाल भवन में छात्राओं को जागरूक करते महिला पुलिस टीम।

सेफ सिटी कैंपेन के तहत महिला समर्पित पुलिस टीम द्वारा सार्वजनिक स्थलों और स्कूलों में जाकर महिलाओं और छात्राओं को महिला सुरक्षा के प्रति जागरूक किया जा रहा है। इसी कड़ी में महिला समर्पित टीम ने बाल भवन पहुंचकर छात्राओं को सुरक्षा के लिए जागरूक किया। साथ ही महिला उत्पीडन की रोकथाम संबंधी अधिकारों एवं महिला उत्पीडन के संबध में पुलिस द्वारा की जाने वाली कार्रवाई से अवगत करवाया। महिला समर्पित पुलिस टीम से सिपाही पूजा ने छात्राओं को साइबर क्राइम से भी जागरूक रहने की आवश्यकता के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि आजकल मोबाइल फोन में बहुत से ऐसे ऐप्स हैं जो आपके कैमरे को चालू करने में सक्षम है और आपकी जानकारी के बिना आपकी गतिविधियों को कपटता से रिकॉर्ड कर सकते है। ऐहतिहात के तौर पर कैमरा अनुमति को बंद करें और उपयोग न होने पर कैमरे के लेंस को ढक कर रखें।

गुजवि का सर्वेश हेल्थ सिटी के साथ एमओयू

- विद्यार्थियों के लिए उपयोगी रहेगा एमओयू : कुलपति

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। एमओयू का आदान-प्रदान करते विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व एसएचसी के निदेशक डा. उमेश कालड़ा। फोटो: हरिभूमि

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय ने सर्वेश हेल्थ सिटी (एसएचसी) के साथ मैमोरेंडम ऑफ अंडरस्टेंडिंग (एमओयू) किया है। यह एमओयू विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों को सैद्धांतिक के साथ-साथ व्यवहारिक ज्ञान देने के किया गया है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बुधवार को कहा कि विश्वविद्यालय में इस वर्ष पोस्ट बेसिक बीएससी नर्सिंग, बीएससी नर्सिंग, बीएससी मेडिकल लेबोरेटरी टेक्नोलॉजी तथा बीएससी रेडियोथेरेपी एंड इमेजिंग टेक्नोलॉजी नए कोर्स आरंभ किए गए हैं। इसके अतिरिक्त विश्वविद्यालय में फामेर्सी, फिजियोथेरेपी, हरियाणा स्कूल ऑफ बिजनेस तथा मनोविज्ञान विभागों में भी चिकित्सा से संबंधित कोर्स विश्वविद्यालय द्वारा संचालित किए जा रहे हैं। यह एमओयू इन विद्यार्थियों के लिए उपयोगी होगा। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि विश्वविद्यालय के विद्यार्थी, शोधार्थी तथा शिक्षक एसएचसी की विशेषज्ञता तथा संसाधनों का लाभ ले सकेंगे। विश्वविद्यालय के विद्यार्थी एसएचसी में प्रैक्टिकल ट्रेनिंग कर सकेंगे। एसएचसी के निदेशक डॉ. उमेश कालड़ा ने भी इस एमओयू को दोनों संस्थानों के लिए अत्यंत उपयोगी बताया तथा कहा कि गुजवि के साथ एमओयू एसएचसी के लिए भी गौरव की बात है।

विश्वविद्यालय में ये चिकित्सा के कोर्स

प्रो. नमिता सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय में चिकित्सा विज्ञान से संबंधित इंटीग्रेटिड बीएससी (लाइफ साइंस)-एमएससी बायोटेक्नॉलोजी/माइक्रोबायोलॉजी/बोटनी/जूलॉजी/कैमिस्ट्री, एमबीए हैल्थकेयर के अतिरिक्त इंटीग्रेटिड बीएससी/बीएससी (ऑनर्स/ऑनर्स विद रिसर्च)-एमएससी योगा साइंस एंड थेरेपी आदि कोर्स संचालित किए जा रहे हैं। इस एमओयू से इन कोर्सों के विद्यार्थियों को लाभ होगा।

होम साईंस और विस्तार प्रबंधन में करें एमएससी

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

डॉ. धर्मपाल

इग्नू ने गृह विज्ञान-सामुदायिक विकास और विस्तार प्रबंधन में एमएससी कार्यक्रम लॉन्च किया है। यह जानकारी देते हुए इग्नू क्षेत्रीय केंद्र करनाल के क्षेत्रीय निदेशक प्रभारी डॉ. धर्मपाल ने बताया कि इस मास्टर कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षार्थियों को आजीविका और कौशल के लिए सामुदायिक विकास परियोजनाओं को लागू करने में सक्षम बनाना है। छात्र विकास और एसडीजीएस को पूरा करने के उद्देश्य से विस्तार प्रबंधन, सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन, विकास संचार, वकालत, संसाधन जुटाना, सामुदायिक विज्ञान के अंतःविषय क्षेत्रों को एकीकृत करने और समुदायों में शोध करने की बारीकियां सीखेंगे। इस कार्यक्रम में दाखिला लेने के लिए किसी भी डिसिप्लिन में स्नातक पास अभ्यर्थी दाखिला ले सकतें है। इस कार्यक्रम की न्यूनतम अवधि 2 वर्ष एवं अधिकतम अवधि 5 वर्ष होगी। इच्छुक अभ्यर्थी इग्नू की वेबसाइट पर जाकर 15 जुलाई तक दाखिला ले सकते है।

पृथ्वी बचाने के लिए पौधरोपण जरूरी

- भाजपा ने गांव सातरोड में चलाया एक पेड़ मां के नाम अभियान

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। सातरोड गांव में पौधरोपण करते भाजपा जिला उपाध्यक्ष रणधीर धीरू व अन्य।

भाजपा की ओर से पर्यावरण को बचाने के लिए शुरू किए गए एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत गांव सातरोड, मिर्जापुर व खेड़ी बर्की में पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस दौरान गांव में 151 पेड़-पौधे लगाए गए। अभियान के जिला संयोजक एवं जिला उपाध्यक्ष रणधीर सिंह धीरू विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर भाजपा जिला उपाध्यक्ष रणधीर सिंह धीरू ने कहा कि पेड़-पौधे हमारे जीवन का आधार हैं। यदि यह आधार ही समाप्त हो गया तो पृथ्वी पर जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। इसलिए पृथ्वी बचाने के लिए पौधरोपण बहुत जरूरी हो गया है। उन्होंने कहा कि लगातार खत्म हो रहे वनों के कारण पर्यावरण संतुलन बिगड़ता जा रहा है। यदि हम सभी ने हालात की गंभीरता को नहीं समझा तो इसका खामियाजा आने वाली पीढ़ियों को भुगतना पड़ेगा। उन्होंने बताया कि पार्टी द्वारा चलाए जा रहे इस पौधरोपण अभियान के तहत जिला भर में 20 हजार पौधे लगाए जाएंगे। पौधरोपण अभियान में जिला सचिव नीरज देवी, महिला मोर्चा उपाध्यक्ष सुमन सैनी, प्रदीप शास्त्री, आशा सैनी, पिंकी सैनी, सीमा सैनी सहित पार्टी के कार्यकताअरं ने भाग लिया।

भाजपा जिलाध्यक्ष ने किया गांवों का दौरा

उकलाना। भाजपा जिलाध्यक्ष आशा खेदड़ ने उकलाना विधानसभा क्षेत्र के कई गांवों का दौरा किया। इस दौरान जिलाध्यक्ष ने कहा कि भाजपा सबका साथ-सबका विकास के सिद्धांत के साथ काम कर रही है। यही कारण है कि हलके के हर गांव में विकास कार्य तेजी से जारी है। उन्होंने क्षेत्रवासियों से अपील की कि वे भाजपा का पूरजोर सहयोग व समर्थन करें। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह द्वारा सरपंचों को 21 लाख तक के विकास कार्य करवाने की छूट दिए जाने का स्वागत किया। इस मौके पर गांव सुरेवाला के सरपंच जयपाल बानी, हरपाल पातड़, उकलाना मंडल अध्यक्ष सुमित कुमार, अग्रोहा मंडल अध्यक्ष सुशील रेड्डू, महामंत्री विनोद कुमार, राममिलन शर्मा, राधिका गोदारा, उषा अनेजा आदि उपस्थित रहे।

वाहवाही लूटने की बजाय माफी मांगे भाजपा सरकार: मनोज राठी

हांसी। कांग्रेस नेता मनोज राठी ने प्रदेश की भाजपा सरकार से मांग की है कि वह प्रदेश की जनता, खासकर सरपंचों को दी गई प्रताड़ना के लिए उनसे माफी मांगे। उन्होंने कहा कि सरपंचों को 21 लाख तक के विकास कार्य करवाने की छूट देने का ढिंढोरा पीटने वाली भाजपा को पता होना चाहिए कि यह शर्त भी उन्हीं के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने लगाई थी। मनोज राठी ने कहा कि जब तक पंचायतों के चुनाव नहीं हुए थे, तब तक सरकार ने अपने चहेतों के माध्यम से गांवों में विकास कार्य करवाने के लिए नाम पर जमकर भ्रष्टाचार किया। जब चुनाव हुए और गांवों की जनता ने अपने प्रतिनिधि चुन लिए तो सरकार ने ई टेंडरिंग की शर्त लगा दी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 9653530209, 9253681005

एसडीओ कार्यालय पर कर्मियों का धरना चौथे दिन जारी

कर्मचारियों को प्रताड़ित कर रहे एसडीओ

- अधिकारियों पर कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान करने की बजाय लटकाने का लगाया आरोप

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। उपमंडल अभियंता कार्यालय पर धरना के दौरान प्रदर्शन करते कर्मचारी।

हरियाणा कर्मचारी महासंघ से संबंधित ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की ग्रामीण ब्रांच ने कर्मचारियों की मांगों का समाधान नहीं किए जाने के विरोध में बुधवार को जनस्वास्थ्य विभाग के उपमंडल नंबर 4 के उपमंडल अभियंता कार्यालय पर चौथे दिन भी धरना जारी रखते हुए जोरदार प्रदर्शन किया।

वहीं उपमंडल अभियंता के कथित अड़ियल रवैये को देखते हुए यूनियन की जिला कमेटी की आपातकालीन बैठक बुलाई गई। बैठक में अधिकारी के रवैये की कड़ी निंदा की गई और आज धरना की कमान जिला कमेटी ने संभाली। धरना की अध्यक्षता जिला प्रधान सतबीर सुरलिया ने की तथा संचालन जिला सचिव राजेश नलवा ने किया।

अपना रहे मनमाना रवैया

धरना को संबोधित करते हुए जिला प्रधान सतबीर सुरलिया व अन्य वक्ताओं ने कहा कि उपमंडल अभियंता कर्मचारियों की जायज मांगों का समाधान करने की बजाय मनमाना रवैया अपना रहे हैं और कर्मचारियों का तबादला कर उनको प्रताड़ित करने का काम कर रहे हैं। इसको लेकर कर्मचारियों में भारी रोष है। धरना को यूनियन के जिला चेयरमैन जगदीश चंद्र, गुजवि ब्रांच प्रधान रामनिवास पाली, विनोद कुमार, जिला कैशियर विजय सिंह, विनोद कुमार, ग्रामीण ब्रांच प्रधान सुशील कुमार खुंडिया, रामफल, अमरजीत, कुलदीप, सुरेश, प्रदीप कुमार व राजेश नागर आदि ने भी संबोधित किया।

हाँ संभव है... स्थापित - 1936
आयुर्वेद के द्वारा पुरानी से पुरानी बिमारियों का ईलाज
आयुर्वेद चिकित्सा-श्रेष्ठ चिकित्सा
चर्म रोग
सोरायसिस
सफेद दाग
मुंहासे
बालों का झड़ना
डॉ. साकेत शर्मा
आयुर्वेदाचार्य
सर्वेसन्तु निरामया:
डॉ. बनारसी दास शर्मा हस्पताल
मोहल्ला सैनियान, हिसार
98960-04939