



हालांकि हर योगासन को करने का अलग लाभ होता है लेकिन सूर्य नमस्कार एक ऐसी योगिक प्रक्रिया है, जिसमें सात आसन और बारह मुद्राएं होती हैं। इनकी विधि और इनके लाभों के बारे में जानिए।

तन-मन में ऊर्जा का संचार करे सूर्य नमस्कार

योगिक क्रिया

संस्था रानी



सूर्य नमस्कार का अभ्यास हमारे शरीर और मन को ऊर्जा, शक्ति और स्फूर्ति से लबालब कर देता है। **प्रणाम मुद्रा:** सीधे खड़े होकर एक गहरी श्वास-प्रश्वास लीजिए। अपने हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में सीने के सामने रखें। आंखों को ढीली बंद कर श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को एकाग्र करें।

हस्त उतानपाद: प्रणाम मुद्रा के बाद श्वास अंदर को लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाते हुए धड़ को सुविधाजनक स्थिति तक पीछे झुकाएं। **पाद हस्तासन:** दूसरी स्थिति के बाद श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए, सिर तथा धड़ को धीरे से आगे की ओर इतना झुकाएं कि अंतिम स्थिति में हथेलियां पैरों के अगल-बगल जमीन पर आ जाए और माथा घुटने को स्पर्श करे। इस स्थिति में आने के लिए कोई जबरदस्ती नहीं करना है। लेकिन यह ध्यान रखें कि रिलैज डिस्क, स्पीन्डलाइटिस, साइटिका तथा तीव्र कमर दर्द की शिकायत वाले सूर्य नमस्कार की इस अवस्था का अभ्यास न करें।

अश्व संचालन आसन: तीसरी अवस्था के बाद तुरंत श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को पीछे ले जाएं। आगे वाले पैर को घुटने से मोड़ लें तथा पीछे वाले पैर का घुटना जमीन से स्पर्श करता है। दोनों हाथ अपने स्थान पर सीधी जमीन से संलंबवत बने रहें। सिर को पीछे ले जाते हुए कमर को धनुषाकार बनाएं।

पर्वतासन: चौथी अवस्था के बाद श्वास बाहर निकालते हुए बाएं पैर को भी दाएं पैर के पास ले जाएं। नितंबों को भी अधिकतम सुविधाजनक स्थिति तक ऊपर उठाएं। कोशिश करें कि पैर की एड़ियां तथा तलवे जमीन को स्पर्श करें और सिर दोनों हाथों के बीच में आ जाएं। अपने श्वास को सामान्य कर लें।

अष्टांग नमस्कार: अब श्वास बाहर निकालते हुए हथेलियों और पैर को यथा स्थान रखते हुए पूरे शरीर को नीचे जमीन पर इस तरह ले आए कि शरीर के आठ अंग जमीन पर रहें लेकिन छाती और घुटने के बीच का भाग जमीन से ऊपर रहे।

भुजंगासन: छठी अवस्था के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए हाथ के सहारे धड़ को जमीन से इतना ऊपर उठाएं कि हाथ कोहनी से सीधे हो जाए।

पर्वतासन: सातवीं अवस्था के तुरंत बाद

प्रभाव अंजू जैन

वास्तव में योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संवतारा है। यह आसन, प्राणायाम, ध्यान और अन्य तकनीकों का एक संयोजन है, जो शरीर और मन को एक साथ जोड़कर एक संतुलन बनाता है। योग का अर्थ है 'जुड़ना।' यह व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना से जोड़ता है। इसके अभ्यास से मन और शरीर के बीच सामंजस्य बैठाना, तनाव और चिंता कम करना और ऊर्जा में वृद्धि करना संभव है।

कई तरह से लाभकारी: हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित शोध से यह पता चलता है कि योगासन और ध्यान से कई मानसिक कार्यों के एग्जीक्यूशन में सुधार कर सकते हैं, जैसे तर्क, निर्णय लेने की क्षमता, स्मृति, सीखना, प्रतिक्रिया का समय और मानसिक तीक्ष्णता के परीक्षणों में सटीकता। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि यह पोस्ट ट्राॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों को उनके लक्षणों से निपटने में मदद करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। नियमित योग करने से ब्रेन का ग्रे मैटर बढ़ता है और मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोंस के नेटवर्क में पॉजिटिव बदलाव आता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग सहनशक्ति और शारीरिक-मानसिक स्फूर्ति में सुधार करता है। मिर्गी के रोगियों में, योग का अभ्यास करने से दौरे की संख्या में काफी कमी देखी गई है, यहां तक कि उन्हें पूरी तरह से रोका भी जा सकता है। ब्रिटेन में कार्डिफ यूनिवर्सिटी ब्रेन रिसर्च इमेजिंग सेंटर (क्यूब्रिक) की कॉग्निटिव नर्व साइंटिस्ट क्लाउडिया मेट्जलर-बैडेली का कहना है कि योग आपको लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जीने में भी मदद कर सकता है। योग मस्तिष्क की बनावट को भी बदल देता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग का अभ्यास करने से ब्रेन का हिप्पोकैंपस, एमिग्डाला, प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, सिंगुलेट कॉर्टेक्स और मस्तिष्क नेटवर्क सहित महतिष्क के कुछ हिस्सों की संरचना और कार्य दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि इसमें उम्र से संबंधित और न्यूट्रोडीजेनेरेटिव गिरावट को कम करने की क्षमता है।

कई अध्ययनों से पता चला है कि योग से मस्तिष्क में गामा-अमीनोब्यूटिरिक एसिड (गामा) का स्तर बढ़ता पाया गया है। यह

सांस बाहर निकालते हुए पांचवीं अवस्था को दुहराते हुए पर्वतासन में आ जाएं। **अश्वसंचालनासन:** पर्वतासन के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को आगे दोनों हाथों के बीच में ले आकर चौथी अवस्था अश्वसंचालनासन में आ जाएं। **पादहस्तासन:** नौवीं अवस्था के बाद श्वास बाहर निकलते हुए बाएं पैर को भी हाथों के बीच में ले जाकर पादहस्तासन में आ जाएं। **हस्तोतानासन:** पादहस्तासन के बाद श्वास अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए सीधे खड़े होकर धड़ को सुविधाजनक स्थिति में अधिकतम की ओर ले जाएं।

प्राण मुद्रा: अब श्वास को बाहर निकालते हुए दोनों हाथों को पहली अवस्था की भांति सीने के सामने प्राण मुद्रा में ले आए। **सावधानी:** यह सूर्य नमस्कार का आधा चक्र है। यही बारह मुद्राएं अश्वसंचालनासन आसन में बाएं पैर को पीछे की ओर ले जाकर करें। अन्य मुद्राएं समान हैं। शुरू में इसके एक या दो चक्रों के अभ्यास से ही शुरुआत करें। जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़ती जाए इसके चक्रों संख्या भी बढ़ाते जाएं। महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान और गर्भावस्था में तीसरे महीने के बाद भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

होने वाले लाभ: इसके अभ्यास से शरीर की सभी मांसपेशियां और नसे क्रियाशील हो जाती हैं। पाचन, खून का संचालन, श्वास-प्रश्वास प्रणाली, उत्सर्जन अंग, स्किन और सभी ग्रंथियां क्रियाशील, शक्तिशाली एवं पुष्ट होते हैं। शरीर में स्थित नाडी संस्थान को सक्रिय कर पूरे शरीर को संतुलित करता है। मोटापे को कम करता है। शरीर में खून के संचालन को सक्रिय कर लचीलापन बढ़ाता है। मस्तिष्क को शुद्ध खून पहुंचा कर स्मृति और धारण शक्ति को बढ़ाता है। मानसिक तनाव और भावनात्मक असंतुलन को दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। *

(योगाचार्य कौशल किशोर से

बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

वेद प्रकाश आर्य

योग प्रशिक्षक

पतंजलि योग फाउंडेशन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और असंतुलित खान-पान से आज के दौर में हर उम्र के लोग अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। जीवनशैली और आहार की आदतों में सुधार के साथ अगर आप कुछ आसनों और प्राणायाम का नियमित अभ्यास करें तो इन रोगों से बचे रह सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल के लिए लाभकारी योगासन

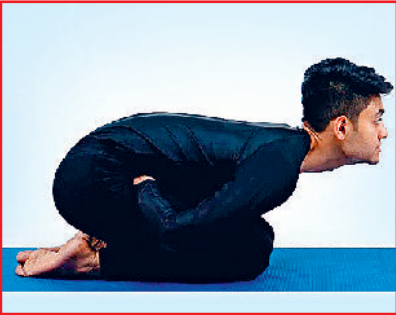
उत्तानपादासन: इसे रेज्ड लेग पोज भी कहा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने, पाचन में सुधार करने और पीठ दर्द में राहत देने में मदद करता है। साथ ही यह कूल्हों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। यह आसन आंतों को सक्रिय करके कब्ज और गैस जैसी पाचन समस्याओं में राहत देता है। इतना ही नहीं यह आसन शरीर को शांत करके तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।

उत्तानपादासन एक सरल और प्रभावी आसन है। **अर्ध मत्स्येन्द्रासन:** इसे भगवान मत्स्य की अर्द्ध मुद्रा भी कहा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को घुमाकर और पेट के अंगों को उत्तेजित करके कई लाभ प्रदान करता है। इस

आसन से पाचन में सुधार, पीठ दर्द में राहत और तनाव कम होने में मदद मिलती है। यह आसन पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। साथ ही यह रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे दिमाग को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इसे नियमित करने से पेट के अंगों का उद्दीपन होता है, जिससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन कम होता है। यह आसन यकृत, यूरें और अग्न्याशय की मालिश करता है और उन्हें उत्तेजित करता है, जिससे वे बेहतर ढंग से काम करते हैं।

डायबिटीज में कारगर योगासन

मंडूकासन: यह डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद आसन है क्योंकि यह अग्न्याशय को उत्तेजित करके इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है,



जिससे ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। यह आसन पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार करता है और तनाव को कम करता है, जिससे डायबिटीज से संबंधित जटिलताएं कम होती हैं। यह

इन दिनों हाई बीपी, बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) जनित हार्ट डिजीज, डायबिटीज और थायरॉइड जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां अधिसंख्य लोगों को परेशान कर रही हैं। इनकी समुचित चिकित्सा के साथ-साथ रोगानुसार आसन और प्राणायाम भी किए जाएं तो स्थिति में तेजी से सुधार हो सकता है। इन्हें नियमित किया जाए तो इनके प्रकोप से बचा भी जा सकता है।

जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से बचाएं ये आसन और प्राणायाम

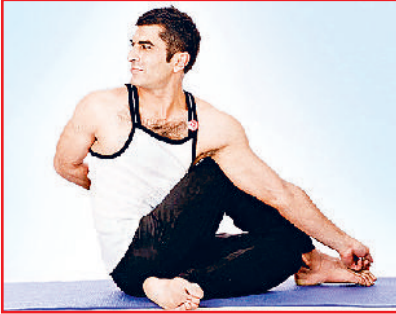
आसन वसा को बर्न करने में मदद करता है, जिससे जांघों और कूल्हों पर जमी चर्बी कम होती है। मंडूकासन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में भी मदद करता है। लेकिन पेट में कोई बीमारी या ऑपरेशन होने पर मंडूकासन करने से पहले डॉक्टर से बात करें। अगर आपको हाइपरएसीडिटी है तो भी यह आसन न करें। गर्भवती महिलाओं को भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

वक्रासन: इसे स्पाइनल ट्विस्ट भी कहा जाता है, यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह अग्न्याशय (पैंक्रियाज) को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। यह आसन पाचन तंत्र को भी बेहतर बनाता है और पेट दर्द में राहत देता है। यह पीठ दर्द और लचीलेपन में सुधार करता है। यह तनाव और चिंता को भी कम करता है।

मजबूत करता है और पेट दर्द में राहत देता है। यह पीठ दर्द और लचीलेपन में सुधार करता है। यह तनाव और चिंता को भी कम करता है।

हाई बीपी में कारगर आसन

शवासन: यह बेहद आसान लेकिन अत्यंत उपयोगी आसन है जो उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन शरीर को आराम देता है, तनाव को कम करता है, जिससे रक्तचाप प्राकृतिक रूप से कम होता है। शवासन में गहन विश्राम से रक्तचाप कम होता है और हृदय गति स्थिर रहती है। नियमित शवासन का अभ्यास हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।



को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

प्राणायाम भी हैं लाभकारी



शामरी प्राणायाम: शामरी प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे बीपी और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

योग से होता है हमारा तन-मन शांत-ऊर्जावान

आम लोग ही नहीं कई सेलिब्रिटीज भी योग का नियमित अभ्यास करते हैं। योगासन और ध्यान करने से क्या फायदे होते हैं, उनका योगा रूटीन क्या है, बता रहे हैं कुछ टीवी एक्टर्स अपनी जुबानी।

स्टार्स फिटनेस



बैलेंस बनाने में मदद करता है योग: अभिषेक शर्मा

जी टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'वसुधा' में देवांश का किरदार निभाने वाले अभिषेक शर्मा योग की अपनी लाइफ में महत्ता के बारे में बताते हैं, 'मैं बचपन में ही योग से जुड़ गया था। मुझे आज भी याद है, मेरी दादी हर सुबह प्राणायाम करती थीं। वो आंखें बंद करके बिल्कुल शांत बैठती थीं और धीरे-धीरे सांस लेती थीं। तब तो समझ नहीं आता था, लेकिन आज लगता है कि वही मेरा पहला परिचय था योगासन और ध्यान से। अब जब मैं एक्टिंग प्रोफेशन में हूं और रोज नप-नप किरदार निभाने होते हैं, तो योग मेरे लिए बहुत बड़ा सहाय होता है। इससे दिमाग शांत हो जाता है और हर सीन में बेहतर ढंग से परफॉर्म कर पाता हूं। यह सिर्फ शरीर को लचीला या फिट रखने का तरीका नहीं है, बल्कि मन को शांत करने और सोच को साफ करने का जरिया भी है। योग करने से मेरी नींद बेहतर हो गई है, इम्यूनिटी बढ़ी है और सबसे बड़ी बात यह कि अब मैं खुद को बेहतर समझने लगा हूं। इसका असर मेरे काम पर भी दिखता है। योग मुझे बैलेंस बनाए रखने में मदद करता है। सच कहूं तो योग ने सिर्फ मेरी बांडी को नहीं, मेरी सोच और जिंदगी जीने का नजरिया बदल दिया है।' *



योग से दूर होते हैं थकान-तनाव: आदित्य रेडीज

सोनी सब चैनल पर आ रहे शो 'तेनाली रामा' में राजा कृष्ण देव राय की भूमिका में नजर आ रहे आदित्य रेडीज योग के बारे में कहते हैं, 'हमारा एक्टिंग प्रोफेशन, अपने साथ कई तरह की चुनौतियां लेकर आता है, जैसे लंबे काम के घंटे, जो अक्सर थकान और मानसिक तनाव का कारण बनते हैं। ऐसे समय में मुझे योग बहुत मदद करता है। यह सिर्फ शारीरिक लचीलापन नहीं लाता है, बल्कि मन को रीसेट करने की जगह देने और शांत करने का एक माध्यम भी है। थोड़ी देर का भी योगाभ्यास या श्वास-प्रश्वास की क्रिया, थकान और तनाव से हमें शांति दिलाती है। हालांकि, जो मुझे वास्तव में संतुलित रखता है, वह है डेली अच्छी नींद। इसीलिए मैं इसे अपनी प्राथमिकता बनाकर रखता हूं, क्योंकि यही मुझे मानसिक और शारीरिक रूप से सबसे अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है। योग करने से मुझे नींद भी अच्छी आती है।' *



सर्वांगासन: शोल्डर स्टैंड यानी सर्वांगासन, थायरॉयड ग्रंथि पर दबाव डालकर काम करता है। इससे थायरॉयड ग्रंथि को पर्याप्त मात्रा में रक्त की



आपूर्ति होती है। सर्वांगासन रक्त को थायरॉयड ग्रंथियों में स्वतंत्र रूप से और आसानी से प्रसारित करने की अनुमति देता है। यह आसन थायरॉयड ग्रंथि में रक्त के स्राव के साथ हाइपोथायरॉयडिज्म के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है।

ध्यान दें: यहां बताए गए किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले, किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से सलाह अवश्य लें। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

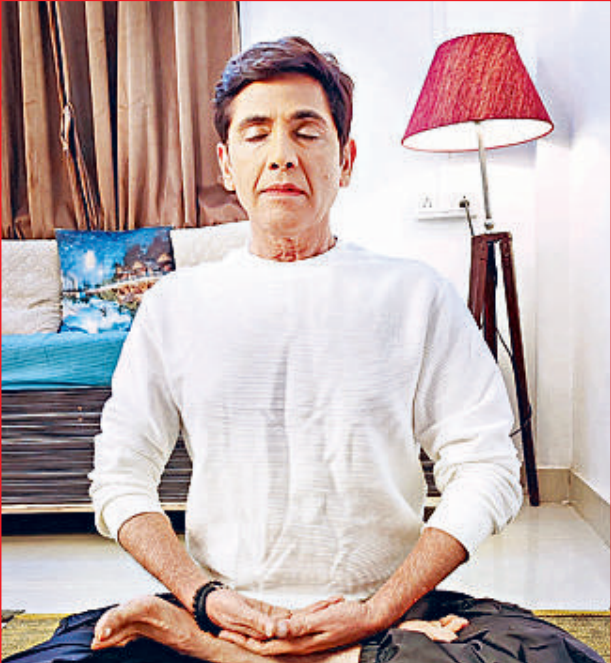
होता है। सावधानी यह बरतनी चाहिए कि बीज ऋतु में बाएं नाक से और शीत ऋतु में दाहिने नाक से इसे किया जाए। कम से कम 10 मिनट और अधिकतम 20 या 25 मिनट इसे करें। एक मिनट में 6 स्ट्रोक्स का ही चक्र पूरा करें।

उज्जाई प्राणायाम: उज्जाई प्राणायाम रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और तनाव को कम करने में भी सहायक है।

नाडी शोधन प्राणायाम: यह प्राणायाम शरीर को शांत करता है और थायरॉइड को नियंत्रित करने में मदद करता है।

योग से मैं ऊर्जावान महसूस करता हूं: आसिफ शेख

इन दिनों एंड टीवी पर आ रहे शो 'भाबीजी घर पर है' में विभूति नारायण मिश्रा का रोल निभाने वाले आसिफ शेख बताते हैं, 'योग मेरी जिंदगी में बहुत बड़ा बदलाव लाया है। यह सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, बल्कि जीवनशैली है। इससे मेरा तन और मन दोनों शांत रहते हैं। शूटिंग के लंबे घंटे और तनाव भरे



शेड्यूल के बावजूद मैं अंदर से संतुलित और ऊर्जावान महसूस करता हूं। हालांकि मेरे शूटिंग शेड्यूल की वजह से रेग्युलर टाइम पर योग करना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन मैं जहां भी मौका मिलता है, वहां योग कर ही लेता हूं। इससे मुझे बहुत रिलैक्स महसूस होता है और मैं दिनभर फिट बना रहता हूं। मेरे दिन की शुरुआत का सबसे जरूरी हिस्सा पद्मासन है। जब मैं इस आसन में बैठता हूं, तो ऐसा लगता है मानो पूरा शरीर स्थिर हो गया है और मन एकदम शांत हो गया है। यह स्थिति मुझे अपने अंदर झांकने का अवसर देती है। जैसे ही मैं पद्मासन में बैठकर आंखें बंद करता हूं और कुछ गहरी सांसें लेता हूं, एक अलग ही शांति महसूस होती है। ध्यान करने से मुझे सिर्फ मानसिक स्पष्टता ही नहीं मिलती, बल्कि यह मुझे मेरे काम पर भी बेहतर फोकस करने में मदद करता है। कई बार जब मैं थका हुआ होता हूं या मानसिक रूप से तनाव महसूस करता हूं, तब कुछ मिनटों का ध्यान मुझे बिल्कुल तरोताजा कर देता है। इसके अलावा प्राणायाम भी करता हूं, जिससे मेरी सांसें नियंत्रित रहती हैं और मानसिक स्पष्टता बनी रहती है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

शहरवासी सिंगल यूज प्लास्टिक का सामान इस्तेमाल न करें : मेयर

हिसार। मेयर प्रवीण पोपली ने शहरवासियों से अपील की कि सिंगल यूज प्लास्टिक का सामान व सिंगल यूज पॉलिथीन का इस्तेमाल न तो करें और न इसे बेचे। जितना हो सके इसके विकल्प का प्रयोग करें। मेयर ने व्यापारियों से भी अपील है कि इसके बारे में और अधिक जानकारी के लिए नगर निगम कार्यालय में संपर्क करें या फिर प्रदूषण बोर्ड में इसके बारे में जानकारी प्राप्त करें।



एम.काम.प्रथम वर्ष की छात्रा दीप्ति ने गुजवि के कॉलेजों में किया टॉप बरवाला। राजकीय महाविद्यालय की एम.कॉम प्रथम वर्ष की छात्रा दीप्ति ने गुरु जम्भेश्वर विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के तहत आने वाले सभी कॉलेजों में टॉप किया है। कॉमर्स विभाग के पंकज रहेजा ने बताया कि दीप्ति ने दिसंबर 2024 की परीक्षा के आए परिणाम में 650 में से 565 अंक प्राप्त किए हैं। दीप्ति की इस अभूतपूर्व सफलता पर पूरे महाविद्यालय परिवार को गर्व है। प्राचार्य डॉ. सत्यपाल सिंह ने दीप्ति की सराहना करते हुए कहा कि दीप्ति की यह सफलता मेहनत, लगन और अनुशासन का परिणाम है।

टॉप टेन में एफसी कॉलेज की 6 छात्रएं

हिसार। फतेहचन्द म हि ला महाविद्यालय की एमए संस्कृत की छात्राओं ने पिछले वर्ष की तरह इस वर्ष भी प्रथम सत्र में शानदार प्रदर्शन दिखाया।

गुरु जम्भेश्वर वि वि के शीर्ष दस स्थानों में से प्रथम स्थान

फतेहचन्द महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने प्राप्त किए। इसमें निहारिका ने प्रथम (87 फीसद), सुनीता ने द्वितीय (82.8 फीसद) सपना रानी ने तृतीय (80.4 फीसद), अर्चना ने चतुर्थ (79.8 फीसद), निकिता ने पांचवा (79.6 फीसद) एवं कोमल ने छटा (77.8 फीसद) स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अनीता सहरावत ने सभी छात्राओं, अभिभावकों और प्राध्यापकगण को बधाई दी।

मेयर से मिली हिमालय परिवार हिसार टीम

हिसार। मेयर से मिलते हिमालय परिवार हिसार टीम पदाधिकारी।

हिसार। मेयर से मिलते हिमालय परिवार हिसार टीम पदाधिकारी।

चंडीगढ़, मनाली, केलांग, जसपा घाटी, रोहतांग पास के रास्ते लेह पहुंचेगी। इसके बाद 23 जून से 27 जून तक लेह में आयोजित विभिन्न कार्यक्रम होंगे।

वापसी में कारगिल, द्रास, गुलमर्ग, श्रीनगर की वादियों से होते हुए जम्मू में 30 जून को यात्रा का समापन होगा। इसके अलावा हवाई यात्रा से जाने वाली यात्रियों की यात्रा दिल्ली से 23 जून को शुरूआत होकर 27 जून को लेह लद्दाख में समाप्त होगी। इसके अलावा हिमालय परिवार की इस यात्रा को राज्य सरकार भी बढ़ावा देने के लिए 20000 रुपये की सब्सिडी राशि भी देगी जो यात्री हरियाणा निवासी होंगे और पहली बार इस अनूठी यात्रा का हिस्सा बनेंगे।

उन्होंने बताया कि हिमालय के लेह लद्दाख में स्थित सिंधु नदी एवं उसके घाट पर आयोजित कार्यक्रम इस यात्रा का प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहता है।

हिसार

हिसार। मेयर से मिलते हिमालय परिवार हिसार टीम पदाधिकारी।

हिसार। मेयर से मिलते हिमालय परिवार हिसार टीम पदाधिकारी।

चंडीगढ़, मनाली, केलांग, जसपा घाटी, रोहतांग पास के रास्ते लेह पहुंचेगी। इसके बाद 23 जून से 27 जून तक लेह में आयोजित विभिन्न कार्यक्रम होंगे।

वापसी में कारगिल, द्रास, गुलमर्ग, श्रीनगर की वादियों से होते हुए जम्मू में 30 जून को यात्रा का समापन होगा। इसके अलावा हवाई यात्रा से जाने वाली यात्रियों की यात्रा दिल्ली से 23 जून को शुरूआत होकर 27 जून को लेह लद्दाख में समाप्त होगी। इसके अलावा हिमालय परिवार की इस यात्रा को राज्य सरकार भी बढ़ावा देने के लिए 20000 रुपये की सब्सिडी राशि भी देगी जो यात्री हरियाणा निवासी होंगे और पहली बार इस अनूठी यात्रा का हिस्सा बनेंगे।

उन्होंने बताया कि हिमालय के लेह लद्दाख में स्थित सिंधु नदी एवं उसके घाट पर आयोजित कार्यक्रम इस यात्रा का प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहता है।

होली चाइल्ड स्कूल के छात्र प्रतीक ने नीट परीक्षा में किया शानदार प्रदर्शन

होली चाइल्ड स्कूल के छात्र प्रतीक ने नीट परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सफलता हासिल की है। इस उपलब्धि से न केवल उनके माता-पिता, शिक्षकों और विद्यालय परिवार का नाम रोशन हुआ है, बल्कि उन्होंने अपने समर्पण और मेहनत से यह सिद्ध कर दिया है कि अनुशासित शिक्षा और दृढ़ संकल्प से कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं।

विद्यालय के प्रबंध निदेशक आर.एस. सिंधु ने प्रतीक को इस शानदार सफलता के लिए बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि होली चाइल्ड स्कूल का उद्देश्य हमेशा से विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में श्रेष्ठ बनाना रहा है। प्रतीक की सफलता इसी दिशा में एक प्रमाण है। विद्यालय की प्रधानाचार्या अनीता पन्नु दलाल ने अपनी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि प्रतीक की यह उपलब्धि हम सभी के लिए गर्व का विषय है।

प्रतीक की इस उपलब्धि पर परिवार में भी खुशी का माहौल है प्रतीक के पिता अजीत सिंह, माता पूनम शर्मा, दादा कृष्ण शर्मा और दादी जीवनी देवी को लोगों से खूब बधाईयां मिल रही हैं।

उल्लेखनीय है कि हाल के वर्षों में पंद्रह विद्यार्थियों ने नीट जेईई में सफलता हासिल की है। इसी प्रकार प्रतीक ने भी अपनी शिक्षा की शुरुआत दूसरी कक्षा से होली चाइल्ड स्कूल में की थी और बारहवीं कक्षा तक यहीं अध्ययन किया।

हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्र प्रतीक ने नीट 2025 की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सफलता हासिल की है। इस उपलब्धि से न केवल उनके माता-पिता, शिक्षकों और विद्यालय परिवार का नाम रोशन हुआ है, बल्कि उन्होंने अपने समर्पण और मेहनत से यह सिद्ध कर दिया है कि अनुशासित शिक्षा और दृढ़ संकल्प से कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं।

विद्यालय के प्रबंध निदेशक आर.एस. सिंधु ने प्रतीक को इस शानदार सफलता के लिए बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि होली चाइल्ड स्कूल का उद्देश्य हमेशा से विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में श्रेष्ठ बनाना रहा है। प्रतीक की सफलता इसी दिशा में एक प्रमाण है। विद्यालय की प्रधानाचार्या अनीता पन्नु दलाल ने अपनी

लघु सचिवालय के जिला सभागार में हुई बैठक

समन्वयक एवं समीक्षा समिति की बैठक में बैंक डीसीओ गैरहाजिर

सी जयाश्रदा, अतिरिक्त उपायुक्त

पीएलपी की तैयारी के लिए डेटा प्रस्तुत करने के निर्देश

अतिरिक्त उपायुक्त ने डीसीओ को वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए संभावित लिंक्ड प्लान (पीएलपी) की तैयारी के लिए डेटा प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए। बैंकों को टियर-6 केंद्रों में अग बैकड ग्रामीण केंद्रों (युआरसी) में नई शाखाएं खोलने को प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। पीएमएफएमई योजना की प्रगति की समीक्षा के दौरान एलडीएम ने सभी बैंकों के डीसीओ को लंबित आवेदनों का तत्काल निपटारा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने 6 महीने से अधिक समय से लंबित मामलों के लिए बैंकों को त्वरित कार्रवाई करने के भी निर्देश दिए।

280 आवेदन लंबित

पीएम स्वनिधि योजना की प्रगति की समीक्षा में पाया गया कि 913 आवेदन स्वीकृति के लिए तथा 280 आवेदन वितरण के लिए लंबित हैं। इस पर अतिरिक्त उपायुक्त सी जयाश्रद्धा ने सभी बैंकों को पोर्टल के संचालित होने पर लंबित मामलों का त्वरित निपटारा सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। पीएम विश्वकर्मा योजना की समीक्षा के दौरान पाया गया कि 174 आवेदन स्वीकृति और 173 आवेदन वितरण के लिए लंबित हैं। उन्होंने संबंधित बैंकों के डीसीओ को त्वरित कार्रवाई के लिए निर्देश दिए। विशेष रूप से एसबीआई, यूबीआई और एचडीएफसी बैंक को लंबित मामलों के लिए 10 दिनों के भीतर लिखित कारण प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

उपायुक्त सी जयाश्रद्धा ने बैंक ऑफ बड़ोदा, केनरा बैंक, इंडसइंड बैंक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया और आईसीआईसीआई बैंक के डीसीओ को लंबित आवेदनों के लिए 10 दिनों के भीतर लिखित कारण प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। पशुपालन मामलों में सब्सिडी न मिलने की शिकायत पर अतिरिक्त उपायुक्त ने संबंधित विभागाध्यक्ष को लंबित सब्सिडी दावों का विवरण शीघ्र प्रस्तुत करने और मुख्यालय से पत्राचार करने के भी निर्देश दिए।

शहर की ट्रैफिक व्यवस्था बनाने की कवायद शुरू, तोशाम रोड के वाहन डायवर्ट किए

दुकानदारों व अन्य ने जताई आपत्ति हमारा काम व्यवस्था बनाना : पुलिस

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

शहर की यातायात व्यवस्था को दुरुस्त करने की कड़ी में ट्रैफिक पुलिस ने प्रयास तेज कर दिए हैं। यातायात व्यवस्था बनाने के लिए बनाई गई कमेटी के निर्देशों पर पुलिस ने बुधवार को डाबड़ा चौक के पास रूट डायवर्ट किया और तोशाम की तरफ जाने वाले वाहनों को दूसरे रास्ते से निकाला। ट्रैफिक पुलिस ने सुबह से ही यह कवायद शुरू की। इसके तहत मुख्य रूप से शहर या डबल फाटक की तरफ से आने वाले वाहन, जो सेक्टर 13, 16

हिसार। डाबड़ा चौक पर रूट डायवर्ट करने के लिए पुलिस द्वारा लगाए गए बैरिकेड्स।

या तोशाम रोड की तरफ जाना चाहते थे, उन्हें डाबड़ा चौक से घुमाने की बजाय इससे थोड़ा आगे चावला अस्पताल के आगे से निकाला। पहले दिन किए गए इस प्रयास से दिल्ली रोड पर सीधे जाने वाले वाहन चालकों को कुछ परेशानी अवश्य हुई क्योंकि चावला अस्पताल के आगे से वाहन निकालने के कारण उसके पास वाले कट में वाहनों को रोका गया। उधर, चावला अस्पताल रोड के दुकानदारों, होटल स्वामियों व अन्य को पुलिस का यह प्रयास पसंद नहीं

टीबी मुक्त भारत अभियान के बारे में समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

टीबी मुक्त भारत अभियान को और अधिक सशक्त और प्रभावी बनाने के उद्देश्य से बुधवार को जिला के महाराजा अग्रसेन नागरिक अस्पताल में समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत ने की।

सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत ने कहा कि टीबी उन्मूलन केवल चिकित्सा व्यवस्था की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह एक सामाजिक जिम्मेदारी भी है। उन्होंने कहा कि जब तक समाज के हर वर्ग, विशेषकर निजी क्षेत्र की सक्रिय भागीदारी नहीं होगी, तब तक इस बीमारी को जड़ से समाप्त करना

कठिन होगा। सिविल सर्जन ने निजी संस्थानों से आह्वान किया कि वे अपनी संस्थाओं में कर्मचारियों की टीबी जांच नियमित रूप से करवाएं और कार्यस्थलों पर जागरूकता शिविरों का आयोजन सुनिश्चित करें। सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत ने कहा कि औद्योगिक क्षेत्रों, निर्माण स्थलों और अन्य भीड़भाड़ वाले स्थानों पर विशेष टीबी जांच शिविर लगाए जा रहे हैं, जिससे अधिक से अधिक संदिग्ध मामलों की समय रहते पहचान हो सके। उन्होंने निजी संस्थाओं से आग्रह किया कि वे टीबी मरीजों को निक्षय मित्र बनकर गोद लें और उनके पोषण, उपचार व देखभाल में स्वास्थ्य विभाग का सहयोग करें।

उन्होंने निजी संस्थाओं से आग्रह किया कि वे टीबी मरीजों को निक्षय मित्र बनकर गोद लें और उनके पोषण, उपचार व देखभाल में स्वास्थ्य विभाग का सहयोग करें।

गुरुकुल कुम्भाखेड़ा में व्यायाम प्रशिक्षण एवं चरित्र निर्माण शिविर

हिसार। शिविर में आर्यवीरों को संबोधित करते आचार्य।

चरित्र निर्माण शिविर के चौथे दिन शिविरार्थियों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने धर्म के विषय में विस्तारपूर्वक चर्चा करते हुए कहा कि धर्म का पालन नहीं करने से मनुष्य दिन प्रतिदिन पतित होता जाता है, उसका जीवन दुःखी हो जाता है और अगले जन्म में पशु या कीड़े-मकोड़ों का जन्म पाता है।

हरिभूमि 11

वीरांगना लक्ष्मीबाई को उनकी पुण्यतिथि पर किया नमन

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

भिवानी रोहिल्ला स्थित महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में बुधवार को वीरांगना लक्ष्मीबाई को उनकी पुण्यतिथि के अवसर पर श्रद्धापूर्वक याद किया गया। इस अवसर पर महारानी लक्ष्मीबाई की प्रतिमा के समक्ष पुष्पांजलि अर्पित करके उन्हें याद किया गया और एनसीसी कैडेट्स ने 'खूब लड़ी मर्दाना वह तो झांसी वाली रानी थी' कविता का सस्वर गायन किया। महाविद्यालय चैयरमैन भारत भूषण प्रधान ने लक्ष्मीबाई के योगदान को रेखांकित करते हुए कहा कि इतिहास में ऐसी साहसी एवं वीर महिला की कोई और मिसाल नहीं है जो अपने इकलौते पुत्र को पीठ पर बांध कर युद्ध के मैदान में वीरगति को प्राप्त हुई हो। महाविद्यालय डायरेक्टर डॉ. नीलम प्रभा ने कहा कि लक्ष्मीबाई उनकी रोल मॉडल हैं और उनका सपना है कि इस कॉलेज की हर छात्रा निर्भीक और साहसी बनने के साथ साथ अनुशासनप्रिय भी बने।

हिसार। रानी लक्ष्मीबाई को नमन करते कॉलेज के पदाधिकारी एवं छात्रएं।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ शमीम शर्मा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि वे सभी शिक्षा के साथ-2 पराक्रमी महारानी लक्ष्मीबाई के संस्कारों को भी आत्मसात करें ताकि बहादुर व जुझारू महिला के रूप में विकसित हो सकें।

महारानी लक्ष्मीबाई के बलिदान दिवस पर पौधरोपण कार्यक्रम चलाया

■ एक पौधा मां के नाम जरूर लगाएं, अपने जीवन में कम से कम आपकी मां की तो याद तो बनी रहेगी

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

महारानी लक्ष्मीबाई के बलिदान दिवस पर किरतान गांव के कब्रिस्तान में पौधरोपण किया गया। एक पौधा मां के नाम कार्यक्रम अजाद हिन्द युवा क्लब गांव किरतान एवं मेरा युवा भारत हिसार के सहयोग से किया गया। क्लब के प्रधान कपूर सिंह आर्य ने बताया कि एक पौधा मां के नाम जरूर लगाएं, अपने जीवन में कम से कम आपकी मां की तो याद तो बनी रहेगी। यह एक सुनहरा अवसर है जिससे पर्यावरण को भी बढ़ावा

हिसार। पौधरोपण करते वलब पदाधिकारी व अन्य ग्रामीण।

मिलेगा और आपके परिवार की याद में एक पेड़ हो जाएगा। आने वाली पीढ़ी को पता लगेगा कि यह पौधा हमारे बुजुर्गों की याद में लगाया गया था। इस मौके पर मुकेश किरतान, प्रेमिल आर्य, अनामिका, प्रियंका, अमन, राजपाल, धर्म सिंह, राजेश, रवीन्द्र लुहानीवाल, फकीर चन्द आदि मौजूद थे।

राष्ट्रीय कराटे चैम्पियनशिप में वैभव ने जीता कांस्य

हिसार। वैभव का स्वगत करते परिजन व प्रशंसक।

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

देहरादून में 12 जून से 15 जून तक आयोजित चतुर्थ नेशनल कराटे चैम्पियनशिप में हिसार के वैभव टुटोजा ने हरियाणा का प्रतिनिधित्व करते हुए शानदार प्रदर्शन कर कांस्य पदक अपने नाम किया। वैभव आठवी कक्षा का छात्र है, और उसकी इस उपलब्धि से पूरे हिसार जिले में खुशी की लहर दौड़ गई। जिला कराटे संघ के महासचिव हरिश सिराधना ने बताया कि वैभव ने अपनी इस जीत का श्रेय अपने दादा पवन टुटोजा, दादी हरीश टुटोजा, पिता अरुण टुटोजा, माता संतोष सिंह रैथान को दिया। हिसार लौटने पर सेक्टर 9-11 स्थित उनके निवास स्थान पर फूल-मालाओं और मिठाइयों के साथ जोरदार स्वागत किया गया। पार्षद सुमन यादव ने वैभव सहित सभी विजेता कराटे खिलाड़ियों और उनके परिवारों को बधाई दी। इस अवसर पर सोनिया विज, दीपक विज, हर्ष बामल, सरोज कथूरिया, दिया शंकर शर्मा, भीम सिंह यादव, नीरज गर्ग, निर्मल सोनी, प्रवीण कथूरिया, हैप्पी कथूरिया आदि उपस्थित रहे।

निर्धारित दायित्वों को पूरी कर्तव्य निष्ठा से निभाएं अफसर: राजेश

■ योग दिवस कार्यक्रम की तैयारी को लेकर एसडीएम ने की अधिकारियों के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज >> हांसी

उपमंडल स्तर पर आयोजित 21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर संयुक्त कार्यालय परिसर में एसडीएम राजेश खोथ की अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। एसडीएम खोथ ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम को व्यवस्थित तरीके से हथौल्लास के साथ मानने को लेकर विभिन्न विभागों के अधिकारियों की ड्यूटी

निर्धारित की और निर्देश दिए कि इन दायित्वों को पूरी कर्तव्य निष्ठा के साथ निभाना सुनिश्चित करें। उन्होंने निवास स्थान के अधिकारियों को कार्यक्रम स्थल पर स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाने, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को एंबुलेंस गाड़ी तथा डॉक्टरों की टीम उपस्थित रखने के निर्देश दिए। इसी तरह से अलग अलग कार्यों के लिए अलग-अलग विभागों के अधिकारियों की ड्यूटियां निर्धारित करते हुए सभी आवश्यक प्रबंध समय रहते पूर्ण करने के लिए कहा। उन्होंने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन एसडी महिला महाविद्यालय परिसर में किया जाएगा।

वेद ही हमारा धर्म ग्रंथ

उन्होंने वेद को सर्वोच्च ग्रंथ बताते हुए कहा कि वेद ही हमारा धर्म ग्रंथ है। वेद में प्रत्येक मनुष्य के कल्याण की बातें हैं। हम अपना दिशा निर्देशन वेदों से प्राप्त करते हैं। वेद को ही राष्ट्रीय ग्रंथ बनाना जाना चाहिए। अन्य ग्रंथों में जो जो वेद सम्मत हो उसे ग्रहण किया जाना चाहिए और अवैदिक या वेद विरुद्ध बातों को त्याग देना चाहिए। वेदों की सर्वोपरिता को देखते हुए ही महर्षि दयानन्द सरस्वती ने लोगों से वेदों की ओर लौटने का आह्वान किया था। महर्षि दयानन्द जी द्वारा रचित सत्यार्थ प्रकाश मूलतः वेदों की ओर लौटने में सहायक एक ग्रंथ है। इससे पूर्व शिविर संयोजक मनीष आर्य ने शिविर में उपस्थित आर्यवीरों को रक्षायी मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हुए कहा कि यज्ञ मानव को उत्थान की तरफ ले जाता है और व्यक्ति के जीवन को सुगंध से भर देता है। उन्होंने कहा कि आज जो प्रदूषण दुनिया के लिए चिंता का विषय बना हुआ है, उसका सर्वोत्तम उपाय यज्ञ ही है। शांति और संतोष की प्राप्ति के लिए यज्ञ सबसे उत्तम साधन है। शिविरार्थियों को प्रशिक्षण दे रहे आर्य वीर दल के व्यायाम शिक्षक आचार्य सत्यम् आर्य ने युवाओं से आत्मिक उन्नति हेतु गुरुकुलों तथा आर्य वीर दल के सहयोग से आगे बढ़ने का आह्वान किया। इस अवसर पर गुरुकुल कुम्भाखेड़ा के सचिव सुरेन्द्र पूनिया, गुरुकुल के अध्यापक बृजलाल, मनीष कुमार, विपिन आर्य किनाना तथा कोच मन्जरीत आर्य सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

स्कॉलरशिप नीति में बदलाव और छात्रों पर लाठीचार्ज के विरोध में आंदोलन 9वें दिन जारी

हकूवि में वार्ता के लिए धरनास्थल पर पहुंची

कोर्डिनेशन कमेटी को बैरंग लौटाया

सिर व हाथ पर पट्टी बांधकर विद्यार्थियों ने किया प्रदर्शन, 24 को धरनास्थल पर होगी छात्र न्याय महापंचायत



हिसार। अपनी मांगों को लेकर सिर व हाथ पर पट्टी बांधकर रोष जताती छात्राएं।



हिसार। वार्ता के लिए आई कमेटी से बहस करते छात्र।

कुछ शरारती तत्व छात्रों को उकसा रहे : डॉ. गर्ग

हिसार। विश्वविद्यालय में 16 जून से परीक्षाएं सुचारु रूप से परम हो चुकी हैं। विवि द्वारा की गई तैयारियों के चलते अब बड़ी संख्या में विद्यार्थी परीक्षा केंद्रों पर समय पर पहुंचकर शांतिपूर्ण वातावरण में परीक्षाएं दे रहे हैं। बुधवार को 153 विद्यार्थियों ने अपनी परीक्षा दी। इसके अतिरिक्त 11 विद्यार्थियों ने अपने-अपने थीसिस सेमिनार दिए। एमएएससी व पीएचडी के 120 से अधिक विद्यार्थियों ने अपने विभागों में जाकर रिसर्च संबंधी व अन्य कार्य किए। विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक एवं कोर्डिनेशन कमेटी के अध्यक्ष डॉ. राजबीर गर्ग ने यह जानकारी देते हुए बताया कि पिछले कुछ समय से विश्वविद्यालय परिसर के माहौल को अस्थिर करने के लिए कुछ शरारती तत्वों द्वारा छात्रों को उकसाया जा रहा था।

किसान मोर्चा ने छात्र आंदोलन का समर्थन किया और वर्तमान हालत पर चर्चा करने के बाद 24 जून को धरनास्थल पर छात्र न्याय महापंचायत बुलाने का निर्णय लिया।

इस विषय पर मोर्चा गुरुवार को एसपी से भी मुलाकात करेगा। नारनौद से विधायक जस्सी पेटवाड़ छात्रों के समर्थन में गुरुवार को धरनास्थल पर एक दिवसीय सांकेतिक भूख हड़ताल पर बैठेंगे। बुधवार को छात्र-छात्राओं ने हाथ

और सिर पर पट्टी बांधकर प्रदर्शन किया और रोष जताया। छात्र आंदोलन को समर्थन मिलने का सिलसिला लगातार जारी है। धरना स्थल पर पूर्व सांसद बुजेंद्र सिंह, इनेलो नेता संजना सातरोड़, नशा मुक्त हरियाणा की राज्य ब्रांड एंबेसडर 6 वर्षीय सियाज पुनिया की विशेष उपस्थिति रही। धरने को समर्थन देने पहुंचे एक युवक की शाम को अचानक तबीयत बिगड़ गई और उसे तुरंत उपचार के लिए अस्पताल ले जाना पड़ा।

कमेटी के सामने छात्रों को हंगामा

इससे पूर्व आंदोलनकारी छात्रों से बातचीत करने पहुंचे कमेटी चेयरमैन डायरेक्टर ऑफ रिसर्च डॉ. राजबीर गर्ग, डीन पीजीएस डॉ. केडी शर्मा एवं सदस्य डीन पोस्ट ग्रेजुएट स्टडीज व डीन एग्रीकल्चर डॉ. एसके पाहुजा ने छात्रों को बताया कि उनकी मांगें मान ली गई हैं और वे अपने भविष्य को देखते हुए परीक्षाओं में शामिल हो जाएं। उन्होंने कहा कि परीक्षाएं चल रही हैं और विद्यार्थियों को परीक्षाएं अवश्य देनी चाहिए। वैसे भी उनकी मांगें मान ली गई हैं। मुख्य मांग स्कॉलरशिप जारी रखने की थी, उसका पत्र जारी कर दिया गया है। इसके अलावा भी एचएयू प्रशासन व पुलिस प्रशासन अपनी कार्रवाई कर रहा है। इस दौरान छात्रों ने जबर्दस्त हंगामा किया। छात्रों में विवि प्रशासन के अब तक रहे रवैये को लेकर भारी गुर्रसा देखने को मिला।

छात्रों ने एनएचआरसी को नेजा पत्र

आंदोलनकारी छात्रों ने बुधवार को राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (एनएसआरसी) के सचिवालय को एक औपचारिक पत्र भेजा। पत्र में उन्होंने 10 जून की बर्बर हिंसा, छात्राओं के हॉस्टलों में पुरुष पुलिसकर्मियों की जबरन घुसपैठ, मानसिक उत्पीड़न और झूठे आरोपों जैसे गंभीर मुद्दों की ओर ध्यान दिलाया। छात्रों ने आयोग से स्वतः संज्ञान लेते हुए न्यायिक जांच की मांग की है ताकि दोषियों पर कार्रवाई हो और छात्रों को उनके मौलिक अधिकार वापस मिल सकें।

घटना दुर्भाग्यपूर्ण : चेयरमैन

बाद में पत्रकारों से बातचीत में डीन पीजीएस एवं कमेटी सदस्य डॉ. केडी शर्मा ने कहा कि हमारे बच्चे हैं, हमें उनके भविष्य की चिंता है। परीक्षाएं चल रही हैं, बच्चों को परीक्षा देनी चाहिए ताकि परीक्षा व रिजल्ट में देरी न हो। यह उनके भविष्य से जुड़ा मामला है, उनकी भविष्य की नौकरी का सवाल है। उन्होंने पिछले सप्ताह हुई घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताया और कहा कि कोई नहीं चाहता था कि ऐसा हो लेकिन हो गया। बच्चों में कुछ गुर्रसा व नाराजगी है, हम फिर आएंगे, हमारा काम है, हमारे बच्चे हैं उन्हें मनाइये और बातचीत करेंगे।

परिचालक पर हमला करने वाले गिरफ्तार किए जाएं



हिसार। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों को संबोधित करते सांझा मोर्चा नेता। फोटो: हरिभूमि

■ गिरफ्तार नहीं किए तो आज होगा पूरे प्रदेश में चक्का जाम

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

रोडवेज के फतेहाबाद डिपो के परिचालक कृष्ण कुंडू पर जानलेवा हमले के विरोध में रोडवेज कर्मचारियों में रोष बढ़ता जा रहा है। इस मामले में बुधवार को हिसार डिपो के सांझा मोर्चा ने प्रातः 10 बजे से लेकर दोपहर 12 बजे तक दो घंटे का रोष प्रदर्शन किया और हमलावरों को तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की। रोष प्रदर्शन की अध्यक्षता डिपो प्रधान राजबीर दुहन व अजय दुहन ने की तथा संचालन डिपो प्रधान नरेंद्र सोनी ने किया। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों को संबोधित करते हुए सांझा मोर्चा के नेताओं ने कहा कि परिचालक कृष्ण कुंडू पर जानलेवा हमला करने वालों हमलावरों की अभी तक गिरफ्तारी नहीं हुई। इसको लेकर रोडवेज कर्मचारियों में भारी रोष है। उन्होंने कहा कि सांझा मोर्चा पुलिस प्रशासन से अपील करता है कि इस मामले में हमलावरों को तुरंत प्रभाव से गिरफ्तार किया जाए। उन्होंने कहा कि यदि हमलावर बुधवार शाम तक गिरफ्तार नहीं किए गए तो 19 जून को प्रातः 3 बजे से पूरे प्रदेश में रोडवेज का चक्का जाम कर दिया जाएगा, जिसकी जिम्मेदारी पुलिस प्रशासन की होगी। प्रदर्शन को जोगिंद्र पंधाल, राजकुमार चौहान, अमित जुगलान, नरेंद्र खरड़, सतीश लौरा ने संबोधित किया।

वार्ड-2 में पार्क का निर्माण कार्य लटका

बरवाला। वार्ड नं.2 सैन धर्मशाला के समीप पार्क का निर्माण कार्य कई महीने से बीच अंधर में लटका हुआ है। इस पार्क का निर्माण कार्य शुरू करवाने बाबत वार्डवासियों द्वारा नगरपालिका सचिव को शिकायत किए हुए लगभग पौने दो महीने हो चुके हैं परंतु अभी तक इस पार्क का निर्माण कार्य दोबारा से शुरू नहीं हुआ है जिसके चलते वार्डवासियों में नगरपालिका प्रशासन के प्रति काफी रोष जलम रहा है। वार्डवासियों दिनेश कुमार, हरमनगवान, भाग चन्द, चांदी राम, सुरेंद्र, राजेश कुमार, बलचन्द, नरेंद्र, मुकेश कुमार व प्रताप सिंह आदि ने पार्क का निर्माण कार्य करने की मांग की है।

खबर संक्षेप

धमकी देने के मामले में प्रदीप मानखड़ गिरफ्तार

हिसार। सदर पुलिस ने गाड़ी साइड में लगाने को लेकर हुई कहासुनी में गाली-गलौज कर जान से मारने की धमकी देने और जान से मारने की नीयत से कार में टक्कर मारने के आरोप में कार्रवाई करते हुए खरड़ निवासी प्रदीप भानखड़ को गिरफ्तार किया है। जांच अधिकारी उप-निरीक्षक दिनेश ने बताया कि इस संबंध में गांव माइयड़ निवासी विनोद की शिकायत पर सदर थाना में मामला दर्ज किया गया था। शिकायत के अनुसार 11-12 मार्च की रात को विनोद हिसार जा रहा था। जब वह खरड़ रोड पर एक दुकान के पास पहुंचा तो गाड़ी की साइड लगने के कारण युवकों से कहासुनी हो गई थी। युवकों पर धमकी देने का आरोप है।

दीपेश ने नीट में हासिल की 313 ऑल इंडिया रैंक

हिसार। नीट 2025 के परीक्षा परिणाम में हिसार के बेटे दीपेश मलिक ने अपने प्रथम प्रयास में ही भारतवर्ष में 313 रैंक हासिल कर परचम लहराया है। हिसार के सेक्टर -13 में रह रहे दीपेश मलिक मूल रूप से गांव सुल्तानपुर के रहने वाले हैं। दीपेश ने ये सफलता हासिल करके अपने गांव के साथ साथ पूरे जिले का नाम रोशन किया है। दीपेश की इस सफलता पर गांववासियों के साथ साथ पूरे सातबास में खुशी की लहर है। दीपेश के पिता डॉ. राजपाल मलिक खंड कृषि अधिकारी के तौर पर सिवान्नी में कार्यरत है जबकि माता सुमन गृहणी हैं। दीपेश की बड़ी बहन मुस्कान मलिक भी एमबीबीएस की पढ़ाई कर रही है।

युवक से कुकर्म का आरोप पिता व तीन बेटों पर केस

हरिभूमि न्यूज >>> बरवाला

बरवाला में एक 20 वर्षीय युवक के साथ कुकर्म का मामला सामने आया है। पुलिस ने चार लोगों पर मुकदमा दर्ज किया है। आरोप है कि पीड़ित को डेयरी संचालक और उसके सहयोगियों ने नशीला पदार्थ पिलाकर वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित ने पुलिस को बताया कि वह गत दिवस दोपहर तीन बजे अपने घर पर था, जब डेयरी वाला उसे बुलाकर डेयरी पर ले गया। वहां आरोप, उसके तीन बेटे मौजूद थे। उसे पता है कि डेयरी वाला उसे एक कमरे में उसके साथ कुकर्म किया, जबकि नवीन और विक्रम ने उसके

हाथ-पैर पकड़े। इस दौरान डेयरी का गेट अंदर से बंद था। पीड़ित का कहना है कि उसे नशीला पदार्थ पिलाया गया, जिसके बाद उसे होश नहीं रहा और उसे सीएचसी बरवाला में होश में लाया गया। पुलिस के अनुसार सीएचसी बरवाला में पीड़ित की मेडिकल जांच में दो चोटें पाई गईं और डॉक्टर ने अपनी राय में गुदा मैथुन की संभावना को नकारा नहीं। मेडिकल जांच में कपड़े, प्यूबिक हेयर, एनल और पेरिनियल स्वेब सहित संपल लिए गए, जो आगे की जांच के लिए लैब भेजे जाएंगे। पुलिस ने प्रारंभिक जांच के बाद चार पर केस दर्ज कर करके जांच शुरू कर दी है।

भारत सोनी के कांग्रेस शहरी प्रधान बनने से पार्टी मजबूत होगी : गर्ग

■ जिला कन्वीनर बजरंग गर्ग से उनके निवास स्थान पर मिले सोनी

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

युवा कांग्रेस नेता भारत सोनी को कांग्रेस पार्टी का शहरी युवा प्रधान बनाया गया है। उनके समर्थकों ने इस पर खुशी जाहिर करते हुए हाईकमान का आभार जताया है। अपनी नियुक्ति पर भारत सोनी ने कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता व जिला कन्वीनर बजरंग गर्ग से उनके निवास स्थान पर आशीर्वाद लिया।

प्रदेश सीनियर प्रवक्ता बजरंग गर्ग ने कहा कि युवा पीढ़ी देश व



हिसार। कांग्रेस के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता बजरंग गर्ग से मिलते भारत सोनी।

प्रदेश का भविष्य है। भारत सोनी का कांग्रेस पार्टी का युवा शहरी प्रधान बनने से पार्टी पहले से ज्यादा मजबूत होगी। इस अवसर पर रोहित

दलाल, आशीष मलिक, राहुल गर्ग, दीप गोदारा, संदीप जानी, रोहन अरोड़ा आदि कांग्रेस पदाधिकारी मौजूद थे।

9 जुलाई को होने वाली हड़ताल की तैयारी तेज

■ केंद्र व राज्य सरकार मजदूरों व कर्मचारियों तथा आमजन पर जन विरोधी नीतियों को थोप रही

हरिभूमि न्यूज >>> हांसी

केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के सांझा मंच के आह्वान पर व संयुक्त किसान मोर्चा द्वारा समर्थित भाजपा सरकार की किसान मजदूर कंचारी व जन विरोधी नीतियों के खिलाफ 9 जुलाई की आम हड़ताल को सफल बनाने के लिए लेबर शैड में ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों की संयुक्त बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान सत्यनारायण भाटोल ने की। बैठक में एटक के वरिष्ठ नेता एमएल सहवाल, इंटक के



हांसी। मीटिंग में भाग लेते विभिन्न संगठनों के सदस्य

फोटो : हरिभूमि

राज्य उपाध्यक्ष कृष्णा नैन, एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान सत्यनारायण भाटोल, महासंघ के जिला सचिव देशराज वर्मा, ब्लाक प्रधान शमशेर सिंह, तुलसीदास प्रधान रिटायर्ड कर्मचारी संघ, केएल ग्रोवर पूर्व प्रधान रिटायर्ड कर्मचारी संघ मुख्य तौर पर शामिल हुए। मीटिंग को संबोधित करते हुए

वक्ताओं ने आरोप लगाया कि केंद्र व राज्य सरकार मजदूरों व कर्मचारियों तथा आमजन पर जन विरोधी नीतियों को थोप रही है। ट्रेड यूनियन व जनवादी अधिकारों को एक-एक करके छीनने का काम कर रही है। सभी नेताओं ने दोहराया की 9 जुलाई की हड़ताल को पूर्ण ढंग से सफल बनाया जाएगा। मीटिंग में

महेंद्र सिंह प्रधान भवन निर्माण कामगार यूनियन, मदनलाल हरियाणा कर्मचारी महासंघ, संदीप अहलावत, विजयपाल, मनजीत, विजय कुमार, जगदीश चंद्र, लीलाराम, प्यारे लाल, विक्की दुग्गल, रमेश कुमार, सोमबीर, अशोक यादव, राजेश शर्मा शामिल रहे।

नगर निगम कर्मों ने बुजुर्ग के सवा लाख से अधिक रुपये लौटाकर दिखाई ईमानदारी

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

नगर निगम कूड़ा उठाने वाली गाड़ी पर तैनात चालक ने एक बुजुर्ग के सवा लाख से ज्यादा रुपये लौटाकर ईमानदारी का परिचय दिया है। निगम अधिकारियों ने कर्मचारियों ने चालक की प्रशंसा की है। बताया जा रहा है कि भिवानी जिले के बलियाली निवासी रोहतास जमीन ठेका के पैसे दुकान पर देने आया था। जब उसने सेक्टर 14 के एक नंबर गेट से कूड़े की गाड़ी में लिफ्ट ली तो उसकी कमीज की पॉकेट में एक लाख 27 हजार रुपये थे जो निकालकर कूड़े वाली गाड़ी में गिर गए। थोड़ी देर बाद जब चालक ने



हिसार। बुजुर्ग को पैसे लौटाता चालक व मौके पर उपस्थित पुलिस व निगम के कर्मचारी।

पैसे देखे तो बुजुर्ग को ढूंढा पर वह नहीं मिला। कुछ देर बाद बुजुर्ग चौकी में आया और पुलिस को बताया कि पैसे उसे मिल गए हैं। बताया कि उसके पैसे नहीं मिल रहे। बुजुर्ग ने बताया कि उसने कूड़ा उठाने वाली गाड़ी में लिफ्ट ली थी। इस पर बुजुर्ग से सारी जानकारी लेकर पुलिस नगर निगम पहुंची तो

एचकेआरएन के तहत कार्यरत चालक उकलाना निवासी राहुल ने बताया कि पैसे उसे मिल गए हैं। उसने बुजुर्ग को इधर उधर ढूंढा भी था लेकिन वे मिले नहीं। चालक ने ईमानदारी दिखाते हुए बुजुर्ग के एक लाख 27 हजार रुपये वापस लौटा दिए।

माविप की केशव शाखा व हिसार ब्रांच ऑफ एनआईआरसी का योग शिविर जारी

योग शरीर, मन और मस्तिष्क को रखता है स्वस्थ : एसडीएम

■ योग शिविर का 300 शहरवासियों ने उठाया लाभ, साधकों को योग व ध्यान का अभ्यास करवाया

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

भारत विकास परिषद की केशव शाखा एवं हिसार ब्रांच ऑफ एनआईआरसी द्वारा जंदल पार्क में आयोजित 5 दिवसीय योग शिविर के द्वितीय दिवस 300 से अधिक योग साधकों ने लाभ उठाया। ऑटो मार्केट के पास स्थित जंदल पार्क में प्रातः 5.15 बजे से प्रातः 6.30 बजे तक शिविर जारी रहा। योग शिविर के दूसरे दिन हांसी के एसडीएम



राजेश कोथ मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने भारत माता व स्वामी विवेकानंद के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करके योग शिविर का शुभारंभ किया। इस अवसर पर

चार्टर्ड एकाउंटेंट्स एसोसिएशन, हिसार से सीए अजय गोयल, सीए सत्यपाल धायल, वीरभान बंसल, सुरेंद्र लाहौरिया, मुकेश बंसल शाखा अध्यक्ष, दीपक गौतम शाखा

सचिव व मुकुल मित्तल शाखा वित्त सचिव मुख्य रूप से उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि राजेश कोथ ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई देते हुए कहा कि योग न

हिसार। जंदल पार्क में चल रहे योग शिविर में योग करते नागरिक।

केवल शरीर अपितु मन और मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखता है। उन्होंने भाविप केशव शाखा के समस्त पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं को योग शिविर के आयोजन के लिए बधाई दी। उल्लेखनीय है कि 21 जून को योग शिविर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया जाएगा। इस दौरान शाखा गतिविधि संयोजक (संपर्क) व सह प्रकल्प प्रमुख योग शिक्षक परीक्षित आर्य व उनके सहयोगी वाल्मीकि विजेंद्र ने बहुत ही प्रभावी तरीके से योग साधकों को योग व ध्यान का अभ्यास करवाया।

बाल पुरस्कार के लिए 31 जुलाई तक करें आवेदन

हिसार। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए आवेदन 31 जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं। उपायुक्त अनिश यादव ने बताया कि बहादुरी, खेलकूद, सोशल साइंस, विज्ञान एवं तकनीक पर्यावरण सहित आर्ट एवं कल्लर के क्षेत्र में असाधारण उपलब्धि हासिल करने वाले बच्चे आवेदन कर सकते हैं।



मयंक नाफरिया को जन्मदिन पर परिवार की तफ से शुभकामनाएं