हरिभूमि

हिसार भूमि

रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई, 2025

तापमान

अधिकतम 36 .0 डिग्री
न्यूनतम 26 .0 डिग्री

11 सफाई कर्मियों ने मांगों को लेकर किया विरोध प्रदर्शन

12 सिंगल यूज पॉलीथिन को लेकर निगम प्रशासन सख्त

खबर संक्षेप

राजकीय बहुतकनीकी में चार विद्यार्थियों का चयन

हिसार। गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के टेक्सटाइल डिजाइन डिप्लोमा शाखा के चार छात्रों का चयन आरसी एप्पैरल, गुरुग्राम में डिप्लोमा ट्रेनी के रूप में हुआ है। चयनित छात्रों को वार्षिक 1.80 लाख का पैकेज ऑफर किया गया है। एटीपीओ संदीप भेरवान ने बताया कि चयनित छात्रों में बुधराम, सन्नी, नवीन, श्याम शामिल हैं। टेक्सटाइल डिजाइन शाखा के पूर्व छात्र सुनील शर्मा, जो वर्ष 2018 से कंपनी से जुड़े हुए हैं, वर्तमान में सैंपलिंग हेड के पद पर कार्यरत हैं। चयन प्रक्रिया का आयोजन उनकी देखरेख में कंपनी के कार्यालय में किया गया।

एमएससी में दाखिले के लिए 168 ने दी परीक्षा

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में बुधवार को एमएससी साइकोलॉजी कोर्स में दाखिले के लिए प्रवेश परीक्षा का आयोजन किया गया। साइकोलॉजी विभाग के अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार ने बताया कि इस कोर्स में दाखिले के लिए 197 विद्यार्थियों ने आवेदन किया था। 168 ने प्रवेश परीक्षा में भाग लिया। साइकोलॉजी कोर्स में दाखिले के लिए पहली काउंसलिंग 4 जुलाई, दूसरी काउंसलिंग 9 जुलाई तथा तीसरी काउंसलिंग 14 जुलाई को होगी।

अवैध हथियार सहित एक गिरफ्तार

हांसी। स्पेशल स्टाफ पुलिस ने अवैध हथियार के साथ एक आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान प्रताप बाजार निवासी मनु के रूप में हुई है। पुलिस को सूचना मिली थी कि एक युवक हुडा सेक्टर 5 में अवैध हथियार लिए हुए खड़ा है। पुलिस ने टीम का गठन कर हुडा सेक्टर 5 हांसी पहुंचकर सूचना अनुसार बताए गए व्यक्ति को हिरासत में लेकर उसकी तलाशी ली तो युवक के कब्जे से एक अवैध देसी कट्टा बरामद हुआ। अवैध हथियार को कब्जा पुलिस में लेकर व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज किया गया।

सीवरेज व सड़कें खस्ता हालात से लोग परेशान

आदमपुर। शहर में सीवरेज एवं सड़क व्यवस्था की खस्ता हालात से जनता बुरी तरह परेशान है। इस समय कॉलेज रोड, क्रांति चौक, बस स्टैंड रोड, बस स्टैंड रोड से अनाज मंडी रोड, जवाहर नगर में सीवरेज व्यवस्था का जनाजा निकल रहा है तथा दुर्गंध के मारे बीमारी फैलने का खतरा बना हुआ हैं। लोगों का आरोप है कि इस बारे में जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को कई बार अवगत कराया गया लेकिन समस्या का समाधान नहीं किया गया है।

आभूषण व नकदी चोरी मामले में एक गिरफ्तार

हिसार। पुलिस की स्पेशल स्टाफ टीम ने गांव डाबड़ा में एक मकान से आभूषण और नकदी चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गांव जमावड़ी निवासी सुनील उर्फ सोनू उर्फ ढोलक के रूप में हुई है। टीम प्रभारी निरीक्षक पवन कुमार ने बताया कि आरोपी ने 18-19 जून की रात गांव डाबड़ा निवासी सोनू यादव के घर से सोने-चांदी के आभूषण व नकदी चोरी की थी। पुलिस टीम द्वारा की गई त्वरित कार्रवाई में आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी से पूछताछ जारी है तथा उससे चोरी गए आभूषणों और नकदी की बरामदगी व वारदात में अन्य संभावित आरोपियों की संलिप्तता की जांच की जा रही है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश करके चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है ताकि सुराग जुटाए जा सकें।

कबाड़ी की बेटी सिमरन बनी माइक्रोसॉफ्ट कंपनी में इंजीनियर

- माइक्रोसॉफ्ट की अमेरिका की ओवरसीज हेड से प्राप्त किया अवार्ड
- कंपनी ने 55 लाख रुपये सालाना के पैकेज पर रखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जिले के गांव बालसमंद गांव की बेटी सिमरन ने माइक्रोसाफ्ट कंपनी में इंजीनियर बनी है।

लगभग 21 वर्षीय सिमरन को कंपनी ने 55 लाख रुपये सालाना के पैकेज पर रखा है। सिमरन ने अपने पहले प्रयास में भारत की सबसे कठिन परीक्षा जेईई की परीक्षा पास की। सिमरन के पिता राजेश कबाड़ खरीदने का काम करते हैं। सिमरन ने आईआईटी मंडी से इलेक्ट्रिकल इंजीनियर्स में एडमिशन लिया, मगर सिमरन की रुचि आईटी (इन्फार्मेशन टेक्नोलॉजी) में थी और सपना था माइक्रोसॉफ्ट में काम करना तो अपने सपने पूरे करने के लिए एडिशनल कंप्यूटर साइंस की भी पढ़ाई की। अपनी कठिन मेहनत के दम पर माइक्रोसॉफ्ट हैदराबाद में इंटर्नशिप के लिए चयनित हुई और दो माह की इंटर्नशिप के बाद 300 बच्चों में बेस्ट इंटर्नशिप स्टूडेंट का अवॉर्ड माइक्रोसॉफ्ट की अमेरिका की ओवरसीज हेड से प्राप्त किया। ओवरसीज हेड स्पेशल सिमरन से मिलने अमेरिका से भारत पहली बार आई। फाइनल सिलेक्शन में सिमरन ने टॉप लिस्ट में अपना नाम दर्ज करवाया। कबाड़ी राजेश के चार बच्चे हैं, इसमें तीन लड़कियां और एक लड़का है। सिमरण परिवार में सबसे बड़ी है।

हिसार। अपने पिता के साथ हैदराबाद स्थित माइक्रोसॉफ्ट कंपनी के कार्यालय में सिमरन।

बहन-भाई में सबसे बड़ी है सिमरन

सिमरन के पिता राजेश कुमार का कहना है कि सिमरन ने शुरुआत पढ़ाई पास में ही कैंब्रिज स्कूल से की है। इसके बाद उसने 2021 में जेईई एडवांस का पेपर दिया और उसे क्वालिफाई किया। राजेश कुमार ने कहा कि सिमरन घर में सबसे बड़ी है। उसकी ममता और मुस्कान दो बहनें और हैं। इसके अलावा सबसे छोटा बेटा हर्षित है। राजेश ने बताया कि वह स्ट्रीट वेंडर है और बेटी की सफलता के लिए माता रानी का शुक्रिया अदा करता हूं जो इस स्थान तक उन्होंने पहुंचाया। सिमरन की मां कविता ने बताया कि उसने 12वीं तक पढ़ाई की है। मैंने बेटी से कभी घर का काम नहीं करवाया और उसे सातवीं तक खुद ही घर पढ़ाया है।

पिता करता है कबाड़ी का काम

राजेश कुमार ने बताया कि वह गली-गली जाकर कबाड़ एकत्रित करता है और बदले में बर्तन देता हैं। राजेश ने बताया कि वह रोजाना इतना कमाते हैं कि दिहाड़ी निकल जाती है। कभी 300 तो कभी 500 रुपए रोजाना कमा लेते हैं। कई बार इससे ज्यादा भी हो जाता है मगर औसतन वह इतना ही कमाते हैं। राजेश ने बताया कि बेटी होनहार है तो उसने खुद ही मेहनत की और आगे बढ़ी। राजेश का घर दो कमरों का बना हुआ है। घर में खिड़कियों में शीशे तक नहीं लगे हुए हैं। दो कमरों में ही पूरा परिवार रहता है। राजेश ने बताया कि अब दोनों छोटी बेटियां हिसार पढ़ रही है।

छात्रों का आंदोलन खत्म होने से एचएयू में पटरी पर लौटी व्यवस्था

एचएयू के गेट नंबर 4 से रोजमर्रा की तरह आवागमन शुरू होने से राहत

- एहतियात के तौर पर विवि गेट पर दिनभर रही पुलिस तैनात

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति को हटाने, लाठीचार्ज के दोषियों पर कार्रवाई करने समेत अन्य मांगों को लेकर विश्वविद्यालय के गेट नंबर 4 पर चल रहे छात्र आंदोलन के मंगलवार की देर रात समाप्त होने से प्रशासन के साथ-साथ आमजन को भी राहत मिली है। गेट नंबर 4 से वाहनों का आवागमन फिर से शुरू हो गया है।

एहतियात के तौर पर दिनभर पुलिस की गेट पर तैनाती रही। उधर, छात्र आंदोलन खत्म होते ही एचएयू में व्यवस्था धीरे-धीरे पटरी पर लौटने लगी है। दिनभर विश्वविद्यालय में प्रशासन व छात्रों के बीच हुए समझौते की चर्चा चलती रही। बता दें कि पिछले 22 दिनों से एचएयू के गेट नंबर 4 पर छात्र आंदोलन चल रहा था।

हिसार। एचएयू के गेट नंबर 4 से आवागमन करते वाहन व एचएयू के गेट नंबर 4 पर डॉयल 112 एहतियात के तौर पर तैनात। फोटो : हरिभूमि

रातों-रात हटवाया टेंट

समझौते को लेकर छात्रों का समर्थन करने पहुंचे कुछ संगठनों के प्रतिनिधियों में नाराजगी थी। समझौता खटाई में न पड़ जाए, इसलिए पुलिस प्रशासन से बढ़ी सुझबूझ से काम लिया और समझौता होने के बाद प्रशासन ने रातों-रात धरनास्थल से टेंट हटवा दिया। इसके बाद गेट नंबर 4 पर पुलिस की तैनाती भी कर दी गई।

आवागमन से राहत

एचएयू के गेट नंबर 4 पर आवागमन शुरू होने कैंपस स्कूल तथा विवि परिसर में स्थित दो सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों के अलावा हकृवि कर्मचारियों और अधिकारियों ने राहत की सांस ली हैं। अधिकांश को विवि में लंबा सफर तय करके दूसरे गेटों से जाना पड़ रहा था। अन्य जरूरी कार्य के लिए आने वाले लोग भी गेट बंद रहने से परेशान थे।

आंदोलन से नई राह

एचएयू छात्र संघ के अध्यक्ष रहे ओपी सिहाग ने आंदोलनकारी छात्रों को उनकी जीत पर बधाई देते हुए कहा कि उनका आंदोलन प्रदेश के लाखों छात्र-छात्राओं को नई राह दिखा गया। उन्हें यह कहते हुए बड़ा फक्र महसूस हो रहा है कि आप सभी स्टूडेंट्स ने अपने बीच में एकता एवं संयम कायम रखते हुए एक असम्भव लगने वाले कार्य को सम्भव कर दिखाया।

यह है पूरा मामला

स्कॉलरशिप में कटौती के विरोध में 10 जून को हकृवि के छात्र कुलपति से मिलने पहुंचे थे। इस दौरान छात्रों कुलपति कार्यालय के बाहर बैठने लगे तो वहां तैनात विवि के सिक्योरिटी गार्डस ने उन्हें उठाना शुरू कर दिया। दोनों पक्षों में बहस होने लगी और विवाद बढ़ गया। इसका एक वीडियो भी वायरल हुआ, जिसमें सुरक्षा कर्मी छात्रों को दौड़ा दौड़ाकर पीटते नजर आए। इस मसले को लेकर 10 जून की ही देर रात छात्रों और हकृवि के सुरक्षा कर्मियों के बीच फिर से झड़प हो गई। आरोप है कि विवि के सुरक्षा कर्मियों ने छात्रों पर लाठीचार्ज कर दिया। लाठीचार्ज का आरोप एचएयू के रजिस्ट्रार, चीफ सिक्योरिटी ऑफिसर, प्रोफेसर व सिक्योरिटी गार्डों पर लगा है। घायल लगभग डेढ़ दर्जन छात्रों को अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। किसी छात्र का सिर फूट गया तो किसी को हाथ व पीठ पर चोटें लगी हैं। ज्यादातर छात्रों को सिर पर चोटें लगी। पुलिस ने झज्जर जिले के भागलपुरी निवासी छात्र दीपांशु की शिकायत पर रजिस्ट्रार पवन कुमार, मुख्य सुरक्षा अधिकारी सुखबीर सिंह, प्रोफेसर राधेश्याम के अलावा सुरक्षा गार्ड विजेन्द्र, अनूप, जगमेश पूनिया, नरेन्द्र व सुमन के खिलाफ केस दर्ज किया है।

नशीले पदार्थों व तस्करों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी

हांसी। डॉग स्क्वायड के साथ नशीले पदार्थों की छानबीन करते पुलिस अधिकारी।

- एनडीपीएस सेल ने डॉग स्क्वायड सहित चलाया सर्च अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

नशों तस्करों को पकड़ने तथा नशीले पदार्थों की बरामदगी के लिए बुधवार को एनडीपीएस सेल प्रभारी एएसआई अनूप सिंह व सिसाय पुल चौकी प्रभारी जोगेंद्र ने थाना शहर क्षेत्र साईं कॉलोनी, गणेश कॉलोनी, समाधा रोड़ व विराट नगर में पुलिस ने डॉग स्क्वाड टीम सहित संदिग्धों के आवासों सहित अनेक स्थानों पर सर्च ऑपरेशन के तहत जांच की।

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने कहा कि चलाए गए इस अभियान का मुख्य उद्देश्य सुरक्षा व्यवस्था को पुख्ता करना व अपराधियों में भय उत्पन्न करना है। उन्होंने कहा कि इस अभियान में मुख्य रूप से नशे का कारोबार करने वालों और आपराधिक गतिविधियों में शामिल हो, उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करना है। पुलिस ने हर संदिग्ध जगह पर जांच की। इस दौरान मादक पदार्थ या संदिग्ध वस्तु का कोई मामला सामने नहीं आया।

पुलिस ने मौजूद आमजन कहा कि किसी प्रकार के मादक पदार्थ बेचने वाले या अन्य किसी अपराधी के बारे में मानस पोर्टल, नेशनल हेल्प लाइन नंबर 1933 या कंट्रोल रूम हांसी 8813089302 पर सूचित करें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। नशा तस्करों व अन्य आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त लोगों के खिलाफ चलाया जा रहा सर्च अभियान भविष्य में भी जारी रहेगा।

ट्रेड यूनियन सेंटर ने किया सरसों तेल के दाम बढ़ाने का विरोध

- महंगाई की मार से जूझ रहे गरीब परिवारों की कमर तोड़ने का काम किया है सरकार ने : भाटोल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन संबंधित ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों तेल के दाम बढ़ाने की कड़ी निंदा करते हुए इसे तुरंत वापस लेने की मांग की है।

भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला प्रधान सत्यनारायण भाटोल ने कहा कि सरकार ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों के तेल के दाम लगभग तीन गुना बढ़ा दिया है। जो तेल पहले 40 रुपए में 2 लीटर मिलता था अब उसका दाम एकदम से बढ़ाकर 100 रुपये कर दिया है जबकि पहले ही महंगाई की मार से जूझ रहे गरीब परिवारों की कमर तोड़ने का काम सरकार ने किया है। सरकार पहले ही मनरेगा स्कीम के तहत मजदूरों को जो थोड़ा बहुत काम मिलता था उसे मनरेगा के बजट में भी भाजपा सरकार ने लगातार कटौती करते हुए उसमें जो काम मिलने की गुंजाइश थी उसको भी सरकार ने न के बराबर कर दिया है। मनरेगा में घोषित 100 दिनों के काम की बात तो दूर की बात उनको 50 दिन का काम भी नहीं मिलता है।

हांसी। सरसों के तेल के रेट बढ़ाए जाने का विरोध करते मजदूर संगठनों के सदस्य।

जाट शिक्षण संस्थान के पूर्व अध्यक्ष सतपाल सिंह पालू का निधन

हिसार। जाट शिक्षण संस्थान के पूर्व अध्यक्ष सतपाल सिंह पालू का बुधवार को स्वर्गवास हो गया।

वे पिछले काफी दिनों से बीमार चल रहे थे और जिंदल अस्पताल में उनका इलाज चल रहा था। जाट शिक्षण संस्थान के प्रवक्ता एवं कार्यकारी सदस्य हर्ष बामल ने बताया कि उनका अंतिम संस्कार उनके पैतृक गांव गोरखपुर में 3 जुलाई गुरुवार को सुबह किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सतपाल सिंह पालू ने जाट शिक्षण संस्थान के प्रधान पद पर रहते हुए जाट शिक्षण संस्थान को नई ऊंचाईयों पर पहुंचाया।

सतपाल सिंह पालू (फाइल फोटो)

निगम ने सेक्टर 16-17 की मार्केट जिंदल चौक से हटवाया अतिक्रमण

- तलाकी गेट, लोकल बस स्टैण्ड और ऋषि नगर रोड के साथ श्मशान भूमि रोड से शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

मेयर प्रवीण पोपली व निगमायुक्त के आदेशानुसार नगर निगम की तहबाजारी टीम द्वारा अतिक्रमण हटाने का अभियान निरंतर जारी है। तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि बुधवार को टीम ने अतिक्रमण हटाने की शुरुआत तलाकी गेट से लेकर लोकल बस स्टैण्ड और ऋषि नगर रोड के साथ श्मशान भूमि रोड से की।

इसके बाद टीम ने तोशाम रोड सेक्टर 13 मार्केट से अतिक्रमण हटाने के साथ अवैध होर्डिंग रोड से हटाए। इसके बाद टीम ने सेक्टर 16-17 मार्केट से अतिक्रमण हटाया और अवैध होर्डिंग भी हटाए। इसके अलावा टीम ने जिन्दल चौक से भी अतिक्रमण हटाया। तहबाजारी टीम के साथ जेई राजकुमार मौजूद रहे।

हिसार। अतिक्रमण हटवाती नगर निगम की टीम। फोटो : हरिभूमि

बुलेट के पटाखे छोड़ने पर 32.500 हजार का चालान

- गांव माजरा प्याऊ पर वाहन चालकों को जागरूक किया

नारनौंद। ट्रैफिक पुलिस नारनौंद ने यातायात नियमों के उल्लंघन पर एक बुलेट पटाखा बाइक का 32 हजार 500 रुपये का चालान किया। वही काफी चालकों को चेतावनी देकर छोड़ दिया गया कि वह भविष्य में यातायात के नियमों का पालन करें। नारनौंद ट्रैफिक इंचार्ज रामनिवास चहल ने बताया कि नियमित चेकिंग के दौरान गांव माजरा प्याऊ पर वाहन चालकों को यातायात के नियमों का पालन करने को लेकर जागरूक किया।

चेकिंग के एक बुलेट मोटरसाइकिल सवार होकर जा रहे एक व्यक्ति को कागजात जांच के लिए रोका गया। जांच के दौरान पाया गया कि उसकी बाइक से पटाखा की आवाज निकल रही थी। ट्रैफिक के नियमों के उल्लंघन पर बाइक का कुल 32 हजार 500 रुपए का चालान किया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने आमजन से अपील की है कि वे सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करें और स्वयं की व दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन न केवल कानूनन अपराध है, बल्कि यह जानलेवा भी हो सकता है।

नारनौंद। ट्रैफिक इंचार्ज रामनिवास चहल मोटरसाइकिल की चेकिंग करते हुए।

प्रेस वार्ता गुजविप्रौवि में दूरस्थ व ऑनलाइन शिक्षा में दाखिलों की आवेदन प्रक्रिया शुरू

विद्यार्थियों व उद्योगों की मांग के अनुरूप डिजाइन किए नए कोर्स : प्रो. बिश्नोई

कोर्स रोजगारपरक प्रदेश भर में शिक्षा केन्द्र खोल रहा विश्वविद्यालय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में नए शैक्षणिक सत्र को लेकर इस वर्ष काफी उत्साह है। विश्वविद्यालय ने नियमित तथा दूरस्थ शिक्षा के माध्यम के कोर्सों में वृद्धि की है। पुराने कोर्सों के साथ-साथ नए कोर्स भी विद्यार्थियों की मांग के अनुरूप और रोजगारपरक हैं। विश्वविद्यालय में दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र (सीडीओई) के माध्यम दाखिला प्रक्रिया आरंभ हो गई है।

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत में पत्रकार वार्ता की। पत्रकार वार्ता में उन्होंने नए कोर्सों तथा अन्य संबंधित जानकारियों से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि 2023-24 में विश्वविद्यालय के सीडीओई की आय 9.04 करोड़ थी, जो कि 2024-25 में बढ़कर 10.73 करोड़ रूपये हो गई है। नए शैक्षणिक सत्र में विद्यार्थियों की संख्या में भारी बढ़ोतरी होने का अनुमान है, क्योंकि विश्वविद्यालय के अध्ययन केन्द्र अब पूरे प्रदेश में होंगे।

हिसार। पत्रकार वार्ता में जानकारी देते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान

कुलपति प्रो. बिश्नोई ने बताया कि विश्वविद्यालय के सीडीओई के कोर्स अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना रहे हैं। पिछले दो वर्षों में 96 अफगान विद्यार्थियों ने भी विदेश मंत्रालय द्वारा लॉन्च की गई नेटवर्क परियोजना के तहत दाखिला लिया। सीडीआई के तहत वर्ष 2021 में केवल 9 ओडीएल कार्यक्रम थे और अब 11 ओडीएल कार्यक्रम हैं। वर्ष 2021 में केवल 2 ऑनलाइन कार्यक्रम थे जिनकी संख्या अब 8 हो गई है। वर्ष 2021 में एक भी एक-वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम नहीं था और अब 14 डिप्लोमा कार्यक्रम हैं। वर्ष 2023 में 17 लघु अवधि कार्यक्रम थे और अब 32 लघु अवधि कार्यक्रम हैं।

95 नियमित कोर्सों में लगभग 13 हजार आवेदन

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि विश्वविद्यालय के 95 नियमित कोर्सों में लगभग 13 हजार आवेदन आए हैं जो अपने आप में एक रिकॉर्ड है। बीए-बीएड व बीएससी-बीएड कोर्सों में भी दाखिला प्रक्रिया शुरू हो गई है। इन कोर्सों में दाखिले के लिए प्रथम काउंसलिंग 18 जुलाई को है। विश्वविद्यालय के प्रति विदेशी विद्यार्थियों का रूझान बढ़ा है। विदेशी विद्यार्थियों के लगभग 100 आवेदन विश्वविद्यालय को प्राप्त हो चुके हैं। इनमें अफगानिस्तान, इथोपिया, नेपाल व श्रीलंका आदि के विद्यार्थी शामिल हैं। विश्वविद्यालय में पहली बार अंतरराष्ट्रीय प्लेसमेंट हुई हैं। 20 से अधिक पेटेंट प्रकाशित हुए हैं। विश्वविद्यालय का स्कोपस पब्लिकेशन 55 हजार तक पहुंच चुका है, जबकि साइटेशन 135000 हो चुका है। इस अवसर पर तकनीकी सलाहकार प्रो. विनोद छोकर, तकनीकी सलाहकार प्रो. संदीप राणा, डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. योगेश चाबा व सीडीओई के निदेशक प्रो. खुजान सिंह उपस्थित रहे।

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है
शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेक्नीक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह
मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैपे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे :असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे ज़रूरी है कि हम उन चीज़ों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीज़ों को बचना चाहिए।

मशरूम : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर:** मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक:** पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीज़ों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

पावर कॉरपोरेशन वर्कर यूनियन का प्रदर्शन

बरवाला। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन ने थर्मल खेदड़ के प्रांगण में उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पूर्वांचल व दक्षिणांचल डिस्कॉम को निजी हाथों में सौंपने के फैसले विरोध में प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता प्रधान शमशेर सहारण व संचालन प्रमोद जांगड़ा यूनिट सेक्रेटरी ने की । संदीप सहारण राज्य उप प्रधान ने बताया कि इस फैसले के लागू होने से 50 हजार से ज्यादा कर्मचारियों और इंजीनियर की छंटनी होना लाजिमी है और दूसरी तरफ बिजली के रेट में भी बढ़ोतरी होगी। इस दौरान कुलबीर सिंह, दिलबाग भट्ट, विजयपाल सांगवान, सुनील, सतीश, सुखदेव शर्मा, रणबीर राठी, साधुराम, मनोज दहिया शामिल रहे।

मारपीट के मामले में दो आरोपी काबू, जेल भेजे

फतेहाबाद। शहर थाना फतेहाबाद पुलिस ने झगड़े में युवक को गंभीर रूप से घायल करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान जसप्रीत सिंह उर्फ जस्सी पुत्र आत्मा राम, निवासी गुरुनानकपुरा मोहल्ला व सुरजीत सिंह पुत्र बलदेव सिंह, निवासी हंस कॉलोनी, फतेहाबाद के रूप में हुई है। गुरुनानकपुरा चौकी प्रभारी उपनिरीक्षक पुरुषोत्तम ने बताया कि यह मामला अर्जन सिंह पुत्र राम सिंह निवासी आजाद नगर, फतेहाबाद की शिकायत पर दर्ज किया गया था।

क्लब ने सीए व डाक्टरों को किया सम्मानित

सिरसा। सीए व डाक्टर्स डे पर लायंस क्लब सिरसा लोक्षित ने शहर के युवा चाटर्ड अकाउटेंस व वरिष्ठ चिकित्सकों को सम्मानित किया। क्लब के प्रधान प्रदीप सिंगला ने बताया कि यह कार्यक्रम लायंस क्लब इंटरनेशनल के आह्वान पर किया गया। उन्होंने कहा कि लायंस क्लब इंटरनेशनल का मानना है कि सभी समाजिक संस्थाओं को चिकित्सकों व चार्टड अकाउटेंस के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए क्योंकि चार्टड एकाउटेंटस जहां हमारे आर्थिक स्थिति के आंकलन कर हमें उचित मागदर्शन देते हैं वहीं आज के समय में चिकित्सक हमारे स्वस्थ्य की देखभाल में हमारी सहायता करते हैं। दोनों ही व्यवस्याय समाज के रक्षक की भूमिका निभाते हैं।

मानसून सीजन के मद्देनजर समीक्षा बैठक में डीसी के निर्देश

बरसात में जलभराव न होने दें अधिकारी, इंतजाम करें

संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि कहीं पानी इकट्ठा होता है, तो तत्परता से समन्वय बनाकर पंपसेट लगाकर समाधान करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। वीसी के दौरान उपस्थित उपायुक्त अनीश यादव व पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त अनीश यादव ने निर्देश दिए हैं कि जिले में बारिश के दौरान किसी भी स्थान पर जलभराव की स्थिति उत्पन्न नहीं होनी चाहिए। यह निर्देश उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा राज्य के सभी उपायुक्तों के साथ आयोजित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के उपरांत जिले के संबंधित विभागों के अधिकारियों को संबोधित करते हुए दिए।

उपायुक्त ने कहा कि मानसून के मौसम में जल निकासी की समस्या को गंभीरता से लिया जाए और किसी भी स्थान पर जलभराव की शिकायत नहीं आनी चाहिए। उन्होंने जिला राजस्व विभाग एवं अन्य संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि अगर कहीं पानी इकट्ठा होता है, तो तत्परता से संबंधित विभागों के साथ समन्वय बनाकर पंपसेट लगाकर अथवा अन्य आवश्यक उपायों से समाधान करें।

आम जनता को न हो असुविधा : यादव

उपायुक्त अनीश यादव ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी विभाग आपसी समन्वय बनाकर कार्य करें ताकि आम जनता को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने यह भी कहा कि मानसून के दौरान आपदा प्रबंधन की पूरी तैयारी सुनिश्चित की जाए और प्रत्येक स्तर पर त्वरित कार्रवाई के लिए अधिकारी सतर्क रहें।

ये रहे उपस्थित

बैठक में पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन, नगर निगम आयुक्त नीरज, नगराधीश हरिराम, एसडीएम हिसार ज्योति मित्तल, एसडीएम बरवाला डॉ. वेदप्रकाश बेनीवाल, एसडीएम नारनौंद विकास यादव, सीईओ जिला परिषद हरबीर सिंह, एसई विमल कुमार, ओमवीर, एक्सईएन शशिकांत, बलकार रेड्डु, संजीव त्यागी, भूपेन्द्र सिंह, विनीत कुमार, पीडी एनएचएआई विपिन, डिप्टी डीईओ महेंद्र सिंह सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

सीवरेज की सफाई हो

मुख्यमंत्री के समक्ष उपायुक्त ने अवगत कराया कि नगर निगम, जन स्वास्थ्य विभाग तथा लोक निर्माण विभाग द्वारा सभी ड्रेन व सीवरेज की सफाई निर्धारित समय पर पूर्ण करवा दी गई है। साथ ही सभी चिन्हित स्थानों पर पर्याप्त क्षमता के पंपसेट भी स्थापित कर दिए गए हैं, ताकि बारिश के दौरान तुरंत जल निकासी की जा सके।

उपायुक्त ने बताया कि शहरी क्षेत्रों के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी ग्राम पंचायत स्तर पर यदि कहीं जल निकासी की आवश्यकता होती है, तो वहां तुरंत संसाधन उपलब्ध करवाए जाएंगे। इसके अतिरिक्त, खेतों से पानी निकालने हेतु स्थायी बिजली कनेक्शन के लिए संबंधित विभागों द्वारा आवेदन कर कनेक्शन प्राप्त कर लिए गए हैं।

सफाई कर्मचारियों ने मांगों को लेकर किया प्रदर्शन, नपा सचिव को ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बरवाला

बरवाला। नगरपालिका सचिव को ज्ञापन सौंपते संघ के प्रधान सुनील कुमार।

नगरपालिका के सफाई कर्मचारियों ने अपनी विभिन्न लंबित मांगों को लेकर नगरपालिका कार्यालय के सामने विरोध प्रदर्शन किया। नगरपालिका कर्मचारी संघ के बैनर तले आयोजित इस धरना प्रदर्शन की अगुवाई संघ के प्रधान सुनील कुमार ने की। सफाई कर्मचारियों ने नगरपालिका सचिव को एक मांग पत्र सौंपते हुए जल्द से जल्द समस्याओं के समाधान की मांग की। इन कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि यदि उनकी मांगों पर शीघ्र कार्रवाई नहीं की गई तो वे अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने को मजबूर होंगे, जिससे नगर की सफाई व्यवस्था प्रभावित हो सकती है। प्रधान सुनील कुमार ने कहा कि लंबे समय से कर्मचारी अपने हकों के लिए संघर्ष कर रहे हैं, लेकिन सरकार और प्रशासन की ओर से अब तक कोई सकारात्मक पहल नहीं की गई है। इस मौके पर विक्की, सुरेश, राहुल, जैन सिंह, रविदास, कर्णपाल, राजा, सोनू, विजय, नरेश, शीला, अंग्रेजो और रेखा सहित बड़ी संख्या में सफाई कर्मचारी मौजूद रहे।

पुलिस की दुर्गा शक्ति टीम ने छात्राओं को अपराधों के खिलाफ किया जागरूक

- 'डायल 112' सेवा, ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम तथा दुर्गा शक्ति एप के बारे में जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। जानकारी देती दुर्गा शक्ति टीम की सदस्य।

पुलिस की दुर्गा शक्ति टीम द्वारा महिला सुरक्षा के उद्देश्य से सार्वजनिक स्थानों एवं चिन्हित हॉटस्पॉट्स पर सतत निगरानी रखी जा रही है। इसके साथ ही, टीम द्वारा छात्राओं और महिलाओं को महिला विरोधी अपराधों, उनके कानूनी अधिकारों, 'डायल 112' सेवा, ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम तथा दुर्गा शक्ति एप के बारे में जागरूक किया जा रहा है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि छात्राओं को सुरक्षा प्रदान करने के लिए कानूनों के साथ-साथ 'दुर्गा शक्ति एप' और विशेष फोर्स गठित की गई है, जो आपात स्थिति में तुरंत कार्रवाई करते हुए पीड़िता को सहायता प्रदान करती है। दुर्गा शक्ति टीम ने छात्राओं से अपील की कि यदि स्कूल या कॉलेज आते-जाते कोई व्यक्ति पीछा करता है या रास्ता रोकता है, तो तुरंत इसकी सूचना दुर्गा शक्ति एप या 112 पर दें। साथ ही, इस संबंध में अपने अभिभावकों या अध्यापकों को भी अवगत कराएं, ताकि समय पर उचित कार्रवाई हो सके।

डॉक्टर्स-डे पर रोटरी क्लब हिसार ने छह डॉक्टरों को सम्मानित किया

- चिकित्सा व समाज सेवा में सराहनीय योगदान के लिए दिया गया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। शहर के चिकित्सकों को सम्मानित करते रोटरी क्लब के पदाधिकारी।

डॉक्टर्स डे के अवसर पर रोटरी क्लब हिसार द्वारा एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें चिकित्सा व समाज सेवा में सराहनीय योगदान देने वाले छह डॉक्टरों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में रोटरी हिसार के 30 से 35 सदस्यों की उपस्थिति रही। सभी ने एक स्वर में डॉक्टरों की भूमिका को केवल इलाज तक सीमित न मानते हुए समाज सुधारक के रूप में भी सराहा। इस अवसर पर क्लब के अध्यक्ष डॉ. के.के. वर्मा ने कहा कि, "डॉक्टर न केवल जीवन बचाते हैं, बल्कि समाज के उत्थान में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। रोटरी क्लब की ओर से डॉ. एन. के. खेतरपाल, डॉ. एस. के. गुलाटी, डॉ. अमित भूटानी, डॉ. संजय शर्मा, डॉ. बालकृष्ण गुप्ता व डॉ. विकास पुरी का सम्मानित किया गया।

क्लब के पदाधिकारियों ने सम्मानित डॉक्टरों को स्मृति चिन्ह भेंट कर उनकी उपलब्धियों का अभिनंदन किया।

शहीद बीरबल जीनगर भारत माता के सच्चे सपूत

- शहीद बीरबल जीनगर के बलिदान दिवस पर किया श्रद्धांजलि समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

हांसी। शहीद बीरबल जीनगर को पुष्पांजलि अर्पित करते भाजपा नेता व अन्य।

अमर मार्केट स्थित मोची मोहल्ला में बुधवार को अमर शहीद बीरबल जीनगर के 79वें बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अमर शहीद बीरबल जीनगर के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। प्रेरणा दिवस के अवसर पर पूर्व प्रधान राजकुमार ने कहा कि शहीद बीरबल जीनगर भारत माता के सच्चे सपूत थे। उन्होंने कहा कि शहीद किसी एक जाति बिरादरी के नहीं होते अपितु वह सर्व समाज के होते हैं। आज हमें अमर शहीद बीरबल जीनगर के बलिदान दिवस पर शपथ लेनी चाहिए कि जिस प्रकार शहीद बीरबल ने अंग्रेजों से टक्कर लेते हुए अपने देश के लिए अपने प्राणों को न्यौछावर कर दिया इसी प्रकार हम समाज की भलाई के लिए अपना जीवन न्यौछावर करें। इस अवसर पर जीनगर समाज हांसी के प्रधान ज्ञानी राम डाबी, राजू चायल, बाबू लाल चौहान, लाल चन्द धौलपुरिया, छोटू जाटव, कृष्ण डाबी, कमल निर्वाण, पंडित अशोक शर्मा, रामजी लाल, राधेश्याम डाबी, विनोद सपड़ा रामलाल डाबी, मुकेश कटारिया, राजेन्द्र आसेरी, जयप्रकाश बंसल मौजूद रहे।

डॉ. उमेश कालरा सहित कई डॉक्टर और सीए सम्मानित

- लायंस क्लब हिसार डायमंड ने सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। डॉ. उमेश कालरा को सम्मानित करते लायंस क्लब हिसार डायमंड के सदस्य।

लायंस क्लब हिसार डायमंड ने डॉक्टर्स और चार्टर्ड अकाउंटेंट्स डे के उपलक्ष्य सर्वेश हॉस्पिटल में गरिमामय सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें शहर के कई डॉक्टरों और सीए को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन रीजन चेयरमैन प्रवीन नारंग ने किया। इस अवसर पर डिस्ट्रिक्ट गवर्नर विशाल वढ़ेरा एवं जिला कैबिनेट कोषाध्यक्ष पवन सरदाना अतिथि के रुप में उपस्थित हुए। सर्वेश हॉस्पिटल के मुख्य प्रबंधक डॉ. उमेश कालरा एवं डॉ. राजकुमार आहुजा की उपस्थिति ने कार्यक्रम को विशेष ऊर्जा प्रदान की। समारोह में नगर के कई डॉक्टरों व सीए को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर लायंस क्लब हिसार डायमंड के नव-नियुक्त प्रधान मुनीश सरदाना, सचिव अनिल आहुजा, कोषाध्यक्ष सुरेश कथूरिया एवं प्रोजेक्ट चेयरमैन धर्मेन्द्र मलिक के अलावा क्लब के सदस्य आशीष मेहता, संदीप अरोड़ा, भूषण झांब, सुनील अग्रवाल, नवीन सेतिया आदि भी उपस्थित रहे।

हूल दिवस समारोह में हिमपुत्री रीना सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। हिमपुत्री रीना भट्टी को सम्मानित करते हुए आरएसएस के क्षेत्रीय संचालक पवन जिंदल व अन्य।

हरियाणा की धरती पर इतिहास रच दिया गया, जब संथाल स्वतंत्रता संग्राम के 10 हजार वीर बलिदानियों की स्मृति में पहली बार 'हूल दिवस' का भव्य रूप से आयोजन किया गया। माय होम इंडिया और वनवासी कल्याण आश्रम के संयुक्त तत्वावधान में गुरुग्राम स्थित एरिना हाउस सभागार में आयोजित इस ऐतिहासिक कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पवन जिंदल (क्षेत्रीय संचालक, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), राज रानी मल्होत्रा (महापौर, गुरुग्राम) एवं रामसरोवर गर्ग (चेयरमैन, हरियाणा डेयरी डेवलपमेंट बोर्ड), वरिष्ठ भाजपा नेता सुनील देवधर ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई और जनसमूह को संबोधित किया।

कार्यक्रम के संयोजक रविंद्र सिंह एवं सह-संयोजक डॉ. नवनीत गोयल ने बताया कि कार्यक्रम में समाजसेवा, शिक्षा और संस्कृति के क्षेत्र में योगदान देने वाले कई व्यक्तियों को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। समारोह में माउंट एवरेस्ट और माउंट लोहत्से को मात्र 20.5 घंटे में फतह कर विश्व रिकॉर्ड बनाने वाली पर्वतारोही रीना भट्टी को मंच पर विशेष सम्मान प्रदान किया गया। उनके अदम्य साहस और उपलब्धि ने सभी को प्रेरणा दी। रीना अब तक हिमालय और मध्य एशिया में 20 से अधिक पर्वतारोहण अभियानों में भाग ले चुकी हैं। उनके साहस, संघर्ष और समर्पण की कहानी देश की लाखों बेटियों को प्रेरणा देती है।

आईआईटी गुवाहाटी में एमएससी केमिस्ट्री में हुआ किरण का एडमिशन

भूना। राजकीय महाविद्यालय भूना की छात्रा किरण ने आईआईटी जैम की परीक्षा पास की। रसायन विज्ञान विषय से परीक्षा देकर किरण ने आईआईटी गुवाहाटी में एमएससी केमिस्ट्री में दाखिला लिया है। किरण ने बीएससी नॉन मेडिकल में 80 प्रतिशत अंक हासिल किए थे। वह यूनिवर्सिटी की टॉप 10 मेरिट सूची में शामिल हुई थी। इससे पहले इसी महाविद्यालय की छात्रा सुमन ने भी आईआईटी जैम की परीक्षा पास की थी। सुमन ने बीएससी नॉन मेडिकल में यूनिवर्सिटी में ओवरऑल प्रथम स्थान प्राप्त किया था। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ सुरेंद्र कुमार ज्याणी ने बताया कि परीक्ष पास करने के बाद आईआईटी और एनआईटी जैसे उत्कृष्ट शिक्षण संस्थानों में दाखिला मिलता है।

बीएंडआर ब्रांच सहित कई संगठनों ने की बैठक, बनाई हड़ताल की रणनीति

राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर कर्मचारियों ने तेज की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। बीएंडआर ब्रांच की बैठक में उपस्थित पदाधिकारी।

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की बीएंडआर ब्रांच, हिसार की बैठक यूनियन कार्यालय में प्रधान रमेश शर्मा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन ब्रांच सचिव सुनील कुमार ने किया। बैठक में 9 जुलाई को केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक को संबोधित करते हुए यूनियन के राज्य वरिष्ठ उपप्रधान अजय व जिला सचिव दीपक मेहरा ने बताया कि केंद्र व प्रदेश की भाजपा सरकार लगातार कर्मचारी विरोधी व जनविरोधी फैसले लागू कर रही है और कर्मचारियों की मांगों की अनदेखी कर रही है, जिसको लेकर कर्मचारियों में भारी रोष व्याप्त है। उन्होंने बताया कि रेशनेलाइजेशन के नाम पर विभाग को सिकोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। लगातार हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों को नौकरी से हटाया जा रहा है, विभाग का निजीकरण किया जा रहा है। इसे किसी भी सूरत में सहन नहीं किय जाएगा। कर्मचारी आंदोलन करेंगे। उन्होंने बताया कि बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि ब्रांच के सभी नियमित व कच्चे कर्मचारी 9 जुलाई की राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेंगे और इसे पूर्ण रूप से सफल बनाकर सरकार की जनविरोधी नीतियों का मुंहतोड़ जवाब देने का काम करेंगे। बैठक में ब्रांच कैशियर रमेश फौजी, चेयरमैन सुरजीत, वरिष्ठ उपप्रधान राजेश आदि मौजूद रहे।

सीटू के आहवान पर सड़कों पर उतरेंगे हजारों मजदूर

भवन निर्माण कामगार युनियन हिसार तहसील पदाधिकारियों की बैठक पृथ्वी प्रभात भवन में हुई। बैठक में नए चारों लेबर कोड रद्द करने, 26000 रूपयें न्यूनतम वेतन लागू करने, कच्चे कर्मचारियों, परियोजना कर्मीयों को पक्का करने, निर्माण मजदूरों के बोर्ड को लागू करने, मनरेगा में 600 रूपयें दिहाड़ी व 200 दिन काम देने, महंगाई व बेरोजगारी खत्म करने, सार्वजनिक क्षेत्र के नीजिकरण पर रोक लगाने, लोकतंत्र व सविधान की रक्षा के लिए केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों के आह्वान पर होने वाली हड़ताल को ऐतिहासिक बनाने का निर्णय लिया गया। इसकी अध्यक्षता तहसील प्रधान लीलूराम जांगड़ा ने की और संचालन तहसील सचिव राकेश गंगवा ने किया। बैठक में यूनियन के राज्य अध्यक्ष मनोज सोनी ने कहा कि मौजूदा सरकार की नवउदारवादी नीतियों के चलते देश में मंहगाई, बेरोजगारी जारी है।

रलिया पुनः बने अभाविप के जिला संयोजक

सिरसा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के चार दिवसीय प्रांत अभ्यास वर्ग का आयोजन सिरसा में बीती 26 जून से 29 जून तक किया गया। वर्ग के अंतिम दिन प्रांत अध्यक्ष डॉ. सुशील मेहता ने संगठनात्मक घोषणाएं करते हुए पुनः संजीव रलिया को अभाविप जिला संयोजक घोषित किया। पुनः जिला संयोजक नियुक्त किए जाने पर उन्होंने एबीवीपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. राजशरण शाही, राष्ट्रीय महामंत्री वीरेंद्र सोलंकी का आभार जताया।

सूचना

मैं, हरीश पुत्र श्री रामनाथ निवासी ढाणा खुर्द तहसील हांसी जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरा पुत्र हिमांशु उम्र 25 साल मेरे व मेरे परिवार के सभी सदस्यों के कहने सुनने से बाहर है। इसलिए मैं अपने पुत्र हिमांशु को अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। आज के बाद मेरे पुत्र हिमांशु के साथ किसी भी प्रकार का लेनदेन या व्यवहार करने वाला व्यक्ति खुद जिम्मेवार होगा, मेरी व मेरे परिवार के किसी सदस्य की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

डॉक्टर, सीए को सम्मान दे नव लायनस्टिक वर्ष शुरू

उकलाना। लायंस क्लब का 1 जुलाई से नवीनतम लायनस्टिक वर्ष प्रारंभ हुआ। इसमें क्लब प्रधान धर्मजीत कुनर ने पहले ही दिन डॉक्टर्स डे और सीए डे मनाकर दो प्रोजेक्ट सफलतापूर्वक संपन्न किए। क्लब के पीआरओ लायन बजरंग बंसल ने बताया कि लोटस इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के मुख्यअतिथि प्रमुख समाजसेवी अशोक गर्ग रहे, जबकि अध्यक्षता निहाल सिंह बरड़ ने की। कार्यक्रम में सीए गौरव गुप्ता व सीए अनुराधा जैन, चिकित्सक डॉ. विचित्र शर्मा, डॉ. राजेंद्र शर्मा, डॉ. राजेश सिंगला, डॉ. परगट सिंह गिल, डॉ. जय भगवान राजलीवाल, डॉ. संपत बंसल, डॉ. ममता बंसल, डॉ. विजेंद्र टाक, डॉ. सुषमा टाक, डॉ. तेजपाल सिंह गिल, डॉ. संदीप को सम्मानित किया गया।

गांजा सप्लाई करने वाला सप्लायर गिरफ्तार

हांसी। स्पेशल स्टाफ हांसी पुलिस ने 15 किलो 270 ग्राम गांजा सप्लाई करने वाले सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान राजस्थान के चूरु जिले के गांव कामयान निवासी वेदपाल के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार पकड़े गए आरोपी ने गत दिनों पहले राजस्थान के राजगढ़ जिले के सुरत पुरा निवासी जोगेन्द्र उर्फ कालिया को 15 किलो 270 ग्राम गांजा सप्लाई किया था। सदर थाना पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया था। स्पेशल स्टाफ हांसी पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

आज हिसार आवास पर समस्याएं सुनेंगे कुलदीप

हिसार। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई 3 जुलाई को सांय 5 बजे हिसार सेक्टर-15 स्थित आवास पर जन समस्याएं सुनेंगे तथा मौके पर ही संबंधित अधिकारियों से बातचीत करके उन्हें दूर करने का प्रयास करेंगे। इससे पूर्व वे आदमपुर तथा 4 जुलाई को हिसार लोकसभा के विभिन्न क्षेत्रों में लोगों के सुख-दुख में शिरकत करेंगे तथा साथ ही सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेंगे।

कुलदीप बिश्नोई

गुजवि के नए शैक्षणिक सत्र पर हवन आज

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गुरु जम्भेश्वर जी महाराज धार्मिक अध्ययन संस्थान के पवित्र प्रांगण में नए शैक्षणिक सत्र 2025-26 के शुभारंभ पर 3 जुलाई गुरुवार को 'जाम्भवाणी हवन' व 'सिंधु जल कलश स्थापना' अनुष्ठान का आयोजन किया जाएगा। संस्थान के अध्यक्ष डॉ. किशना राम बिश्नोई ने बताया कि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई मुख्य यजमान के रूप में उपस्थित रहेंगे। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. विजय कुमार इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे।

महिला आईटीआई में किया साइबर राहगीरी का आयोजन

हांसी। साइबर अपराध के बारे में छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य व साइबर जागरूकता को लेकर साइबर थाना पुलिस द्वारा बुधवार को महिला आईटीआई में साइबर राहगीरी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर साइबर क्राइम थाना में तैनात हैड कांस्टेबल प्रवीन कुमार व साइबर राहगीरी टीम ने आईटीआई की छात्राओं को साइबर क्राइम बारे जागरूक करते हुए कहा कि हर व्यक्ति को साइबर अपराध के खतरों व उनके बचाव के बारे जागरुक हों इसके लिए जागरूकता अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने छात्राओं को यातायात नियमों के बारे में जागरूक किया।

निगम ने 18 किलोग्राम सिंगल यूज पॉलीथिन जब्त किया

सिंगल यूज पॉलीथिन को लेकर नगर निगम प्रशासन सख्त

■ अब जब्ती के साथ निगम प्रशासन करेगा जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम की टीम द्वारा शर में सिंगल यूज प्लास्टिक व सिंगल यूज पॉलीथीन पर रोक के लिए निरंतर छापेमारी की जा रही है। बुधवार को सचिव राहुल सैनी के नेतृत्व में टीम ने नई सब्जी मंडी में चेकिंग के दौरान लगभग 18 किलोग्राम सिंगल यूज पॉलीथीन जब्त किया गया। इस दौरान एएसआई राहुल सैनी, पुलिस की टीम सहित नगर निगम के कर्मचारी मौजूद रहे। नई सब्जी मंडी के अंदर लगभग पांच स्थानों से सिंगल यूज पॉलीथिन जब्त किया गया। इस दौरान सचिव राहुल सैनी ने रेहड़ी संचालकों तथा फल व सब्जी विक्रताओं को सिंगल यूज पॉलीथीन के बारे में जानकारी देते हुए इसके प्रयोग न करने की अपील है।

हिसार। पॉलीथीन के खिलाफ अभियान के दौरान जागरूक करते नगर निगम सचिव राहुल सैनी। फोटो : हरिभूमि

दूसरों को भी जागरूक करें

शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने की दिशा में शहरवासियों का छोटे से छोटा सहयोग बढ़ा बदलवा ला सकता है। शहरवासी सब्जी, फल या अन्य सामान की खरीददारी करते समय कपड़े के थैले का प्रयोग स्वयं भी प्रयोग करें और दूसरों को भी जागरूक करें। -प्रवीण पोपली, मेयर, हिसार

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक : सैनी

सचिव राहुल सैनी ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक और सिंगल यूज पॉलीथीन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। उन्होंने दुकानदारों व आमजन को बताया कि सिंगल यूज प्लास्टिक पर्यावरण के लिए बेहद खतरनाक हैं। ऐसे प्लास्टिक न तो डिकंपोज होते हैं और जलाने पर हानिकारक धुंआ निकलता हैं जो पर्यावरण और इंसानों, जानवरों और पेड़-पौधों की सेहत के लिए खतरनाक होते हैं, इसके अलावा सिंगल यूज पॉलीथीन का कचरा बारिश के पानी को जमीन के नीचे जाने से रोकता हैं, जिससे ग्रांउड वॉटर लेवल में कमी आती हैं।

7 जुलाई के बाद काटेंगे चालान : चेतल

अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल ने दुकानदारों से अपील की वे 120 माईक्रोन से कम के पॉली बैग का प्रयोग न करें। इसके साथ ही उन्होंने व्यापारियों, रेहड़ी संचालक, फल-सब्जी विक्रताओं को चेताया कि यदि 7 जुलाई के बाद किसी रेहड़ी वाले, सब्जी विक्रेता, दुकानदार, व्यापारी पर सिंगल यूज पॉलीथीन या सिंगल यूज प्लास्टिक का सामान मिलता है तो उसके सामान को जब्त करने के साथ-साथ जुर्माना भी किया जाएगा। इसके साथ ग्राहकों के भी चालान किए जाएंगे।

डबल मर्डर के आरोपियों को हथियार सप्लायर प्रोडक्शन वारंट पर लिया

हांसी। डबल मर्डर के आरोपियों को हथियार मुहैया कराने वाला आरोपी पुलिस गिरफ्त में।

■ 9 को पहले ही जेल भेज चुकी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

सीआईए स्टाफ हांसी पुलिस ने वर्ष 2022 में बास थाना क्षेत्र के गांव पुट्टी से बेडवा रोड़ पर हुए डबल मर्डर के मुख्य आरोपियों को अवैध हथियार सप्लाई करने वाले 10 वे आरोपी जींद जिले के गांव अलेवा के ज्ञान भवन स्कूल निवासी हैप्पी उर्फ काशी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। यह जानकारी देते हुए सीआईए स्टाफ पुलिस इंचार्ज इंस्पेक्टर सुनील कुमार ने बताया कि वर्ष 2022 में गांव पुट्टी से बेडवा गांव रोड़ पर हुए डबल मर्डर में पकड़े गए आरोपी ने हत्या के लिए मुख्य आरोपियों को चार अवैध हथियार व 50 कारतूस सप्लाई किए थे। सीआईए स्टाफ हांसी पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर न्यायालय में पेश करके 6 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान पकड़े गए आरोपी से गहनता से पूछताछ की जाएगी। पुलिस इस मामले में अभी तक 9 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है।

नशा मुक्ति को लेकर बनाई रणनीति

■ सुरक्षा व्यवस्था को लेकर पुलिस और पार्षद मिलकर काम करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

पुलिस नशे पर पूर्ण रूप से लगाम लगाने के लिए अनेक कड़े कदम उठा रही है ताकि इस सामाजिक बुराई पर पूरी तरह से रोक लगा सके। इसी कड़ी में थाना प्रभारी बलवान सिंह व नारनौंद नगर पालिका के चेयरमैन शमशेर कुकन सहित सभी पार्षदों के साथ बैठक का आयोजन कर नशे पर रोकथाम लगाने के लिए विचार विमर्श कर रणनीति बनाई गई। इसके साथ ही नशा मुक्ति अभियान, साइबर सुरक्षा, सड़क सुरक्षा एवं रात्रि गश्त व्यवस्था को लेकर पुलिस का सहयोग करके अपराधों पर अंकुश लगाया जाएगा। थाना प्रभारी बलवान सिंह ने बताया कि नशा मुक्ति अभियान में प्रत्येक पार्षद अपने-अपने वार्डों में नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलवाएं, नुक्कड़ नाटक, पोस्टर इत्यादि के माध्यम से नशे की बुराइयों का प्रचार-प्रसार करें। ताकि लोग जागरुक होकर इस बुराई को खत्म करने के लिए पुलिस का सहयोग करें। सभी पार्षद अपने वार्ड में सुरक्षा दृष्टि से अधिकतम स्थानों पर सीसीटीवी कैमरे लगवाएं। ताकि अपराधों पर अंकुश लग सके। रात के समय प्रत्येक वार्ड में चौकीदार लगाया जाए। इस अवसर पर नगर पालिका सचिव प्रदीप कुमार, वाइस चेयरमैन सोनू नरवाल, टेकराम, मनोज लोहान, राजबीर, अमित सैनी, संदीप लोहान, पिंकी पाल, विजय इत्यादि विशेष तौर पर मौजूद थे।

नारनौंद। चेयरमैन व पार्षदों के साथ बैठे करते हुए थाना प्रभारी बलवान सिंह।

विवाह शगुन की राशि बढ़ा दिखाई संवेदनशीलता

हिसार। हरियाणा सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना के तहत पिछड़ा वर्ग के पात्र परिवारों को दी जाने वाली सहायता राशि को 41,000 से बढ़ाकर 51,000 करने के निर्णय का कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने स्वागत करते हुए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार जताया है। कैबिनेट मंत्री गंगवा ने कहा कि यह निर्णय प्रदेश के लाखों पिछड़ा वर्ग के गरीब और जरूरतमंद परिवारों के लिए एक बड़ी राहत और सम्मानजनक सहयोग है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री द्वारा यह संवेदनशील निर्णय यह दर्शाता है कि सरकार अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के कल्याण के लिए निरंतर प्रतिबद्ध है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह कदम सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

आनंद स्कूल में पठन माह शुरू

■ विद्यार्थियों में पढ़ने की रुचि जागृत करने के लिए विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर में ग्रीष्मकालीन अवकाश के उपरांत बुधवार को विद्यालय में 19 जून से 18 जुलाई 2025 तक पठन माह की शुरुआत की गई है। इस एक माह के दौरान विद्यार्थियों में पढ़ने की रुचि जागृत करने हेतु विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी।

इन गतिविधियों में पुस्तकालय से चयनित पुस्तकों पर आधारित क्विज़, कक्षा पाठ्य-पुस्तकों पर आधारित प्रश्नोत्तरी, कहानी लेखन, बुक मार्क निर्माण, पुस्तक चर्चा आदि शामिल हैं। इसके साथ ही विद्यालय में एक विशेष सभा का आयोजन किया गया। इसमें संविधान हत्या दिवस पर चर्चा की गई। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य नितीश मिश्र ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए संविधान की गरिमा और महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि संविधान देश की आत्मा है और इसका पालन हर नागरिक का कर्तव्य है। इको क्लब के प्रमुख देवदत्त ने भी विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि संविधान हमें न केवल अधिकार देता है, बल्कि कर्तव्यों की भी याद दिलाता है। हमें पर्यावरणीय कर्तव्यों को भी गंभीरता से निभाना चाहिए। इस अवसर पर स्कूल का सभी स्टाफ मौजूद रहा।

हांसी। पठन माह के शुभारंभ पर विद्यार्थियों को संबोधित करते स्कूल प्राचार्य नीतीश कुमार। फोटो : हरिभूमि

रोटरी सेंट्रल हिसार ने डॉक्टर्स व सीए को किया सम्मानित

हिसार। एक जुलाई रोटरी सैंट्रल के सिल्वर जुबली डे, डॉक्टर्स-डे एवं सीए डे के उपलक्ष्य में रोटरी सैंट्रल क्लब हिसार द्वारा विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए। इसके तहत प्रथम सी.ए. सदन सैक्टर 16-17 में जाकर सीए-डे के उपलक्ष्य में सीए अनिल जैन, सीए मोहित गिरधर, सीए संजय वर्मा, सीए अनुभव जिंदल, सीए आशा जैन, सीए दीपेश जैन एवं सीए परमजीत सिंह को सम्मानित किया। इस अवसर पर सी.ए. कुलदीप खेड़ा ने क्लब की ओर से कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सभी का अभिनंदन किया। इसी कड़ी में शाम को डॉक्टर्स-डे के उपलक्ष्य में सर्वेश हैल्थ सिटी में रोटरी सैंट्रल क्लब के सदस्यों ने डॉ. उमेश कालड़ा एवं डॉ. सरिता कालड़ा के सहयोग से डॉ. प्रसून कामरा, डॉ. मोहंती, डॉ. अभिषेक सैनी, डॉ. अभिषेक गुप्ता, डॉ. दिव्या गोयल, डॉ. विजय गोडेला एवं हिसार ई एंड टी हॉस्पिटल के डॉ. विवेक डुडेजा को भी विशेष रूप से सम्मानित किया।

रूट फुटबॉल अकादमी ने पेनल्टी शूटआउट में 4-3 से जीता मैच

■ युवाओं को नशे से दूर रखने व खेलों को बढ़ावा देने के लिए पुलिस ने कराया फुटबॉल मैच का आयोजन

हिसार। यूथ एंगेजमेंट प्रोग्राम के तहत पुलिस ने आजाद नगर में फुटबॉल मैच का आयोजन करवाया। इस मैच में रूट फुटबॉल अकादमी और एचवाईसी जाट कॉलेज, गंगवा की टीमों ने भाग लिया। रोमांचक मुकाबले में रूट फुटबॉल अकादमी की टीम ने पेनल्टी शूटआउट में 4-3 से जीत हासिल की। थाना प्रभारी निरीक्षक परवीन कुमार ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य युवाओं को खेलों की ओर प्रेरित करना, नशे से दूर रखना तथा यातायात और सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक करना था। इस अवसर पर उपस्थित ग्रामीण युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया और उन्हें नशे से दूर रहने का संकल्प दिलाया गया।

हिसार। फुटबाल मैच के दौरान खिलाड़ियों के साथ पुलिस अधिकारी व कर्मचारी।

बिजली की दरों में बढ़ोतरी जनहित में नहीं, तुरंत वापस ले सरकार: गर्ग

हिसार। व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग व्यापारी प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हिसार। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने व्यापारी व उद्योगपतियों से बातचीत करने के उपरांत कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा बिजली के रेट में भारी भरकम बढ़ोतरी करने से प्रदेश से उद्योग पलायन करने पर मजबूर होगा। सरकार ने निर्धारित शुल्क 165 रुपये से बढ़कर 290 रुपये करके उद्योगपतियों की जेबों में डाका डालने का काम किया है। बिजली के रेट में बढ़ोतरी के कारण उद्योगपतियों पर लगभग 2300 करोड़ रुपये का आर्थिक बोझ ओर बढ़ेगा। सरकार को बिजली की दरों में बढ़ोतरी जनहित में तुरंत वापस लेनी चाहिए।

गर्ग ने कहा कि उद्योगों को पहले 7.60 रुपए प्रति यूनिट बिजली की दर थी जिसे बढ़ाकर 7.95 रुपए प्रति यूनिट कर दी गई है जबकि सरकार सोलर प्लांट से 2.95 रुपए प्रति यूनिट बिजली खरीद रही है और उपभोक्ता को 7.95 रुपये प्रति यूनिट बिजली बेच रही है। सरकार बिजली खरीद कर उपभोक्ता से 5 रुपये प्रति यूनिट के हिसाब से कमाई कर रही है।

राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर बैठक आयोजित

उकलाना। ऑल इंडिया ट्रेड यूनियन व अखिल भारतीय महासंघ के आह्वान पर सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के तत्वाधान में सर्व कर्मचारी संघ ब्लॉक उकलाना की एक मीटिंग जलघर उकलाना के प्रांगण में संपन्न हुई जिसकी अध्यक्षता ब्लॉक प्रधान मोहम्मद इसाक व संचालन सचिव सूरत सिंह सहारण ने किया। इसमें सीटू से ऑल इंडिया उप प्रधान ड सुखबीर सिंह वह सर्व कर्मचारी संघ राज्य उप प्रधान सुबे सिंह कादयान व सर्व कर्मचारी संघ जिला प्रधान सुरेंद्र यादव व कामरेड मियां सिंह आदि ने भाग लिया। इसमें जिला प्रधान सुरेंद्र यादव ने कहा कि 9 जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में सभी सामाजिक संगठन व खेत किसान मजदूर यूनियन सीटू पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल आंगनबाड़ी व सभी ट्रेड यूनियन जन संगठन भाग लेंगे।

पहल एचएयू के एबिक सेंटर ने बेरोजगार छात्रों, किसानों, महिलाओं व उद्यमियों से मांगे आवेदन

कारोबार स्थापित करने के लिए एक आइडिया दिला सकता 4 से 25 लाख रुपये : प्रो. काम्बोज

व्यापार शुरू करने के लिए महिलाओं व छात्रों के लिए विशेष प्रावधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

अगर आपके पास कोई कृषि व कृषि से संबंधित बिजनेस करने का आइडिया है, तो आपको यहां का हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के वित्तीय सहयोग से स्थापित एग्रीबिजनेस इंक्यूबेशन सेंटर (एबिक) के माध्यम से 25 लाख रूपये तक की अनुदान राशि दिला सकता है। यह अनुदान राशि एक प्रक्रिया के तहत एचएयू स्थित एबिक के माध्यम से दी जाएगी। इसके लिए आपको सिर्फ हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय वेबसाइट www.hau.ac.in पर आगामी 10 सितम्बर तक ऑनलाइन आवेदन करना है।

हिसार। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज एबिक कार्यक्रमों से संबंधित पुस्तक का विमोचन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नवाचार को मिल सकती है 4 से 25 लाख तक की ग्रांट

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर म्बोज ने बताया कि इस सेंटर के माध्यम से युवा छात्र, किसान, महिला व उद्यमी मार्केटिंग, नेटवर्किंग, लाईसेंसिंग, ट्रैडमार्क व पेटेंट, तकनीकी व फंडिग से संबंधित प्रशिक्षण लेकर कृषि क्षेत्र में अपने स्टार्टअप को नया आयाम दे सकते हैं। उन्होंने बताया पिछले 6 सालों में 73 स्टार्टअप्स को केन्द्रीय कृषि एवं कृषि कल्याण मंत्रालय द्वारा लगभग 9 करोड़ की राशि स्वीकृत की जा चुकी है। कुलपति ने उक्त कार्यक्रमों से विवरण पुस्तिका का विमोचन किया।

छात्र कल्याण प्रोग्राम

यह प्रोग्राम छात्रों के लिए प्रारंभ किया गया है जो छात्रों को स्वयं रोजगार की शुरूआत कर उद्यमी बनाने में मदद करेगा। इस प्रोग्राम के तहत केवल पढने वाले छात्र ही आवेदन कर सकते हैं चयनित छात्र को एक महीने का प्रशिक्षण व 4 लाख तक की अनुदान राशि प्रावधान की जाएगी। यह राशि चयनित छात्र को एकमुश्त दी जाएगी।

पहल: इस प्रोग्राम के तहत चयनित उम्मीदवार को एक महीने का प्रशिक्षण व 5 लाख तक की अनुदान राशि प्रावधान की जाएगी। यह राशि चयनित उम्मीदवार को एकमुश्त दी जाएगी।

सफल : इस प्रोग्राम के तहत चयनित उम्मीदवार को एक महीने का प्रशिक्षण व 25 लाख तक की अनुदान राशि प्रावधान की जाएगी। यह राशि चयनित उम्मीदवार को दो किश्तों में दी जाएगी।

आयु व शिक्षा नहीं बनेगी बाध्य

आवेदक को अपने आइडिया का प्रपोजल एचएयू की वेबसाइट **hau.ac.in** पर ऑनलाइन आवेदन करना है जो कि निशुल्क है। इसके बाद उस आइडिया का यूनिवर्सिटी वैज्ञानिक व इंक्युबेशन कमेटी द्वारा एक महीने के प्रशिक्षण के लिए चयन किया जाएगा। एक महीने के प्रशिक्षण के बाद भारत सरकार द्वारा गठित कमेटी आवेदक के आइडिया को प्रस्तुत करवाएगी और चयनित आवेदक को कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा अनुदान राशि स्वीकृत की जाएगी।

दूसरों को भी रोजगार दे पाएंगे

कुलपति ने कहा युवाओं के लिए कृषि क्षेत्र में अपना व्यवसाय स्थापित करने का एक सुनहारा अवसर है। एबिक सेंटर से प्रशिक्षण व वित्तीय सहायता लेकर युवा रोजगार खोजने की बजाय रोजगार देने वाले बन सकते हैं। इस सेंटर के माध्यम से स्टार्टअप्स देश को आत्मनिर्भर बनने की दिशा में अहम भूमिका निभाएंगे। भारत सरकार ने महिलाओं को उद्यमी बनाने के लिए 10 प्रतिशत अतिरिक्त अनुदान राशि देने का प्रावधान रखा है।

पेशाब
की समस्याओं का स्थाई इलाज
• बार-बार पेशाब आना व जलन होना।
• पेशाब की कमजोर धार या रुक-रुक कर आना।
• गुर्दे व नलकी की पथरी से पेशाब में समस्या।
• गदूद/प्रोस्टेट के ऑप्रेशन से पहले अवश्य सम्पर्क करें व ऑप्रेशन से बचें।
डॉ. एम.एस.पूनियाँ
(B.H.M.S., D.N.H.E.) Jaipur
35 वर्षों का अनुभव
परामर्श नि:शुल्क (Free OPD)
समय : सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक मंगलवार व शुक्रवार को अवकाश रहेगा
कृपया आने से पहले अपना रजिस्ट्रेशन करवा दें:
85709-15000
अशोका होम्योपैथिक हॉस्पिटल
Near Bus Stand, Gali No. 3, Rishi Nagar, Hisar