



अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेरेंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन

डॉ. नाजिद अलीम



यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में

जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।

सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें। बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं।

ताकित वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डालें।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक ‘पावर नैप’ या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें।

क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। ‘पावर नैप’ कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें। रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति ‘नंदन’

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में

हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक

रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी

बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन,



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुरेशीला कटारिया

डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता रि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला



जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से

चा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से



बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण में मसलन पार्क आदि में न भी जा सके, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और

लौट आएँ और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम



अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। ये यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन,

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव



पैरासीटीमोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नींबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है।

आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता

है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवेल् और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम

मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर

► अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
► मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
► सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
► पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
► बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
► मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

मलेरिया के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

“शुगर-फ्री” आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

संकेत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल “संकेत के लिए अच्छे नहीं होते”, क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। “शुगर-फ्री” आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मिठे को संकेत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। “शुगर-फ्री” अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों को तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं—जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह ‘बैड कोलेस्ट्रॉल’ को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे ‘खराब’ शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी



बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है। टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोकना या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मिठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मिठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संजालना भी काफी कम होती है।

खबर संक्षेप

एकता पुरस्कार आवेदन का आज अंतिम दिनांक

हिसार। भारत सरकार ने देश की एकता और अखंडता को सुदृढ़ करने में उत्कृष्ट योगदान देने वाले नागरिकों, संस्थाओं और संगठनों को सम्मानित करने हेतु सरदार पटेल राष्ट्रीय एकता पुरस्कार 2025 के लिए नामांकन प्रक्रिया की अंतिम तिथि 31 जुलाई है। यह पुरस्कार स्वतंत्र भारत के निर्माण में राज्यों के एकीकरण हेतु ऐतिहासिक योगदान देने वाले लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की स्मृति में दिया जाता है।

भारत रोजगार योजना का शुभारंभ एक को

हिसार। केन्द्र सरकार द्वारा युवाओं को रोजगार के नए अवसर प्रदान करने और आत्मनिर्भर भारत की दिशा में कदम बढ़ाने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना का शुभारंभ 1 अगस्त को किया जाएगा। सहायक भविष्य निधि आयुक्त गुरदेव सिंह ने बताया कि सरकार का उद्देश्य सभी क्षेत्रों विशेष रूप से विनिर्माण क्षेत्र में रोजगार सृजन को गति प्रदान करना है एवं साथ ही पहली बार कार्यबल में शामिल होने वाले युवाओं को रोजगार सृजन को गति प्रदान करना तथा प्रोत्साहित करना है।

पंचाल में जिला स्तरीय वन महोत्सव दो को

हिसार। जिलास्तरीय वन महोत्सव 2 अगस्त को बरवाला के गांव पंचाल में मनाया जाएगा। विभाग के एक प्रवक्ता ने यह जानकारी देते हुए बताया कि जिला स्तरीय वन महोत्सव में कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे, जबकि विधायक विनोद श्यामा, रणधीर पतिहार तथा सावित्री जिंदल विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी। उन्होंने बताया कि प्राकृतिक संतुलन बनाए रखने के लिए पेड़-पौधे बहुत जरूरी है, इनकी संख्या बढ़ाने के लिए विभाग निरंतर अभियान चलाए हुए है।

शहीद उधम सिंह का शहादत दिवस मनाया

उकलाना। सरस्वती हाई स्कूल में बुधवार को महान क्रांतिकारी शहीद उधम सिंह का शहादत दिवस सादगी व श्रद्धा के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दसवीं कक्षा की छात्रा पायल द्वारा शहीद उधम सिंह के वीरतापूर्ण जीवन और उनके बलिदान का परिचय देकर की गई। पंजाबी अध्यापिका पूनम सपरना ने भी बच्चों को उनके जीवन से जुड़े प्रेरणादायक प्रसंगों की जानकारी देकर उनके बलिदान की भावना को और भी गहराई से समझाया। विद्यालय की प्रधानाचार्या पूनम धीमान ने विद्यार्थियों के बीच शहीद उधम सिंह के जीवन पर आधारित एक रोचक क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया।

कृष्णा देवी गुरुकुल के छात्रों का शानदार प्रदर्शन

उकलाना। कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों ने पाबड़ा में आयोजित ब्लॉक स्तरीय स्कूल एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न आयु वर्गों में पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया। स्कूल के विनीत, मोंटी, गौरव, आर्यन तथा आनंद शानदार प्रदर्शन कर पदक जीते। विद्यालय की निदेशक काजल धालव व प्रधानाचार्य जयप्रकाश पांडे ने सभी विजयी छात्रों को बधाई दी।

अध्यापकों ने बीईओ को सौंपा ज्ञापन

सरकार पर अध्यापकों की मांगों की अनदेखी करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज़ ॥ हांसी

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय पर धरना देकर शिक्षा मंत्री व एससीएस शिक्षा विभाग के नाम खंड शिक्षा अधिकारी को ज्ञापन सौंपा। धरना की अध्यक्षता ब्लॉक प्रधान नीलम ने की। धरना का संचालन जिला सचिव विनोद प्रभाकर ने किया। धरने को राज्य के ऑडिटर पवन कुमार, जिला सचिव विनोद प्रभाकर, संगठन सचिव कृष्ण कुमार, आमंत्रित सदस्य विजय कुमार, सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा ब्लॉक हांसी के प्रधान रविन्द्र शर्मा,

बरसात ने गर्मी व उमस से लोगों को दिलाई राहत

57 एमएम हुई बारिश, कई रिहायशी कॉलोनियों में जलभराव की स्थिति

सड़क पर पानी जमा होने से लोगों को आवागमन में करना पड़ा दिक्कतों का भी सामना

हरिभूमि न्यूज़ ॥ हिसार

हिसार व आसपास के क्षेत्रों में बुधवार की अलसुबह झमाझम बारिश हुई। बारिश के चलते पिछले एक सप्ताह से अत्यधिक उमस से परेशान लोगों को कुछ राहत मिली। बारिश से शहर के कई इलाकों में बरसाती पानी सड़क पर जमा होने से लोगों को आवागमन करने में दिक्कतों को भी सामना करना पड़ा। सुबह के समय जलभराव होने के कारण स्कूली बच्चों को स्कूल जाने की दिक्कतों को सामना करना पड़ा। फसलों के लिए बारिश को लाभदायक माना जा रहा है। आईएमडी के अनुसार शाम 7 बजे तक शहर में 57 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई।

जानकारी के अनुसार पिछले करीब एक सप्ताह से आसमान में बादल तो कई बाद दिखाई दिए, लेकिन बरसे नहीं। इसके कारण मौसम में लगातार गर्मी व उमस बढ़ने लगी थी। बारिश नहीं होने तथा उमस बने रहने के कारण रात्रि



हिसार। पुरानी सब्जी मंडी चौक से सैनी स्कूल की तरफ जाने वाली सड़क पानी से लबाब व शांति नगर चौक पर जमा बरसाती पानी।



हिसार। जलभराव के कारण बाइक बंद होने से परेशान वाहन चालक व हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय व महाबीर स्टेडियम गेट के सामने जलभराव के बीच से निकालते वाहन।

का पारा 28 डिग्री सेल्सियस के करीब पहुंच गया था। इस कारण लोगों को गर्मी व उमस से न दिन का चैन था और न ही रात को आराम था। मंगलवार की रात्रि को मौसम ने करवट ली। बुधवार अलसुबह करीब साढ़े. तीन बजे



जिंदल चौक, अर्बन एस्टेट, पटेल नगर, कैप चौक, मिल गेट, नई सब्जी मंडी रोड, ऑटो मार्केट रोड, डोगरान मोहल्ला, सैनियान मोहल्ला, न्यू मॉडल एक्सपेंशन, शांतिनगर, राजीव नगर, बड़वाली ढाणी, संत नगर, महत्ता नगर,



हांसी। खो-खो प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता विद्यार्थियों के साथ स्कूल चेरमैन आनंद यादव, उनके साथ हैं स्कूल प्राचार्य नीतीश मिश्र व अन्य।

आनंद स्कूल ने खो-खो में जीता रजत व गोल्ड

हरिभूमि न्यूज़ ॥ हांसी

आनंद स्कूल फॉर एक्सलेंस, मिलकपुर में बुधवार सुबह खो-खो प्रतियोगिता में रजत व गोल्ड मेडल हासिल करने वाले खिलाड़ियों के सम्मान में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। यह सम्मान उन विद्यार्थियों को दिया गया जिन्होंने 26 से 28 जुलाई तक राव नेतराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल, अटेली में आयोजित सीबीएसई क्लस्टर 15वीं खो-खो टूर्नामेंट में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपने आयु वर्ग में रजत व स्वर्ण पदक हासिल किया। स्कूल प्राचार्य नीतीश कुमार ने बताया कि अटेली में आयोजित 15वीं सीबीएसई क्लस्टर मीट में स्कूल की अंडर-19 टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त कर

स्वर्ण पदक तथा अंडर-14 टीम ने द्वितीय स्थान हासिल कर रजत पदक हासिल किया। समारोह के मुख्य अतिथि स्कूल चेरमैन आनंद यादव ने सभी विजेता खिलाड़ियों और स्कूल कोच नसीब सिंह को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने शहीद उधम सिंह को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उनके बलिदान को स्मरण किया। प्राचार्य नीतीश मिश्र ने खिलाड़ियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना की। समारोह में स्कूल निदेशक साहिल यादव, उप-प्रधानाचार्या गीता यादव, प्राथमिक प्रभारी प्रोमिला यादव, खेल कोच नसीब बुरा सहित समस्त स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

जाट कॉलेज में नया अकादमिक सत्र कल से

हिसार। छात्रावास मैमोरियल जाट कॉलेज में नए अकादमिक सत्र की शुरुआत 1 अगस्त से होगी। प्राचार्य डॉ. कपेन्द्र सिंह ने बताया कि सत्र 2025-26 का शुभारंभ हवन के आयोजन से होगा जिसमें जाट शिक्षण संस्थान के प्रधान दिलदार पृथ्वी, अन्य पदाधिकारी व कार्यकारी सदस्य भी भाग लेंगे। हवन के उपरान्त महाविद्यालय के मुख्य सभागार में नवागत विद्यार्थियों के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा जिसमें विद्यार्थियों को महाविद्यालय के अकादमिक कैलेंडर, समय सारणी तथा विभिन्न सुविधाओं के बारे में मूल जानकारी दी जाएगी। इस सत्र में महाविद्यालय में दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति के विभिन्न पहलुओं से भी अवगत कराया जाएगा।

योग खेल प्रतियोगिता 3 को ब्लूमिंग स्कूल में

हिसार। हरियाणा राज्य योग एसोसिएशन से सम्बद्ध एमेच्योर योग खेल संघ हिसार के तत्वावधान में जिला योग खेल प्रतियोगिता 3 अगस्त को ब्लूमिंग डेलस स्कूल में आयोजित की जाएगी। इसमें जिला के विद्यालय/महाविद्यालय/संस्थान के प्रतिभागी भिन्न-भिन्न आयु वर्ग में भाग लेंगे। एमेच्योर योग खेल संघ के जिला अध्यक्ष जेसी नूनिया व सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता में आयु वर्ग 8-10, 10-12, 12-14, 14-16, 16-18, 18-21, 21-25, 25-30, 30-35, 35-45 तथा 45 वर्ष से ऊपर आयु के महिला, पुरुष भाग ले सकते हैं। इस प्रतियोगिता में जिला हिसार से कोई भी प्रतिभागी भाग ले सकता है।

ब्लॉक स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ॥ आदमपुर

ब्लॉक स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता में एथलेटिक्स में शांति निकेतन पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। दौड़, शॉट पुट और डिस्कस श्रो प्रतियोगिताओं में स्कूल के विद्यार्थियों ने भाग लिया और शानदार सफलता अर्जित की। विद्यालय के डीपीई पवन, कुलबीर और रामनिवास ने बताया कि अंडर-19 वर्ग में शुभम ने 100 व

मदर्स प्राइड स्कूल की रश्मिता और यशस्विनी ने किया क्वालीफाई

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विज्ञान सेमिनार संपन्न

हरिभूमि न्यूज़ ॥ आदमपुर

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंडी आदमपुर में बुधवार को विज्ञान सेमिनार का आयोजन किया गया। इसका विषय क्वांटम युग अपनी संभावनाओं और चुनौतियों की शुरुआत था। प्रतियोगिता में मदर्स प्राइड कॉन्वेंट स्कूल की कक्षा नौवीं की छात्रा रश्मिता और यशस्विनी ने द्वितीय स्थान प्राप्त करके ज्ञान की दक्षता दिखाई। इस प्रतियोगिता से पहले एक लिखित परीक्षा ली गई, जिसमें



आदमपुर। जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई करने वाली मदर्स प्राइड कॉन्वेंट स्कूल की टीम।

दोनों छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए बीस में से बीस अंक प्राप्त किए। ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त करके दोनों बच्चों ने जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए

आरडीएम की टीमों ने खेलों में दिखाई प्रतिभा

राजकीय उच्च विद्यालय पाबड़ा में खंड स्तरीय स्कूली खेल आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ॥ उकलाना

शिक्षा विभाग द्वारा गांव पाबड़ा के राजकीय उच्च विद्यालय में चल रहे 58वें खंड स्तरीय स्कूली खेलों में आरडीएम सरस्वती की सभी टीमों ने अपने आप को सर्वश्रेष्ठ साबित करते हुए क्षेत्र में अपने विद्यालय का परचम लहराया।

प्रत्येक वर्ग की वॉलीबॉल टीम में आरडीएम सरस्वती की टीम विजेता रही। अंडर -14 के पुरुष वॉलीबॉल में उच्च स्कोर के अंतर से डीसीएम विद्यालय बिठमड़ा की टीम को हराते हुए आरडीएम की टीम विजेता बनी। अंडर-17 के पुरुष वर्ग के वॉलीबॉल



उकलाना। शानदार प्रदर्शन करने वाले आरडीएम सरस्वती स्कूल के विद्यार्थी।

में फाइनल मुकाबला आरोही मॉडल तथा आरडीएम सरस्वती की टीम के बीच हुआ। विपक्षी की टीम को पछाड़ते हुए आरडीएम सरस्वती की टीम प्रथम स्थान पर रही। अंडर 19 पुरुष वर्ग की वॉलीबॉल टीम

सावधानी

नकली कॉलोनी संचालकों पर होगी कार्रवाई : डीटीपी

विभागीय टीम लगातार निगरानी में जुटी : दिनेश

हरिभूमि न्यूज़ ॥ हांसी

हिसार जिला योजनाकार विभाग ने मंगलवार को हांसी में काटी जा रही अवैध कॉलोनियों के खिलाफ कार्रवाई की गई।

इस दौरान शहर में बिना लाइसेंस और अनुमति के काटी जा रही कॉलोनियों पर जिला नगर योजनाकार अधिकारी (डीटीपी) दिनेश कुमार ने टीम के साथ राजमार्ग के नजदीक और कृष्णा एनक्लेव के सामने बन रही कॉलोनी में चेतावनी बोर्ड लगावाए।



हांसी। अवैध कालोनी में चेतावनी बोर्ड लगाते डीटीपी दिनेश कुमार।

अगस्त माह में हांसी में किए गए अवैध निर्माणों पर कार्रवाई की जाएगी। डीटीपी दिनेश कुमार ने बताया कि जिला योजनाकार विभाग हिसार जिले के सभी शहरों में अवैध कालोनियों काटने वालों

गैरकानूनी रूप से विकसित की जा रही कॉलोनियां

इस अवसर डीटीपी दिनेश कुमार ने स्पष्ट किया कि हांसी में कई स्थानों पर गैर कानूनी रूप से कॉलोनियां विकसित की जा रही हैं। और इन गैर कानूनी कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने वाले लोग भविष्य में कानूनी परेशानियों में फंस सकते हैं। उन्होंने नागरिकों से अपील की, कि वे प्लॉट खरीदने से पहले कॉलोनियों की वैधता की जांच जरूर करें। ऐसा नहीं करने पर उनके जीवनभर की कमाई खत्म हो सकती है। डीटीपी दिनेश कुमार ने बताया कि शहर के अंदर से गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्थित गोकुलधाम और कृष्णा एनक्लेव कॉलोनियां वैध हैं, लेकिन कुछ लोग नकली गोकुलधाम या मिलन-जुलते नाम से कालोनी बना कर प्लॉट काट रहे हैं, जो पूरी तरह गैरकानूनी हैं। उन्होंने कहा कि यदि उसकी गोकुलधाम संचालक शिकायत करते हैं, तो नकली नाम से कॉलोनियों काटने वालों पर कानूनी कार्रवाई हो सकती है।

निगरानी बनाए हुए हैं और किसी को अवैध कालोनी विकसित नहीं करने दी जाएंगी। जल्द ही हांसी में

काटी जा रही अवैध कॉलोनियों की एक लिस्ट तहसील कार्यालय के अंदर लगाई जाएगी।

ख़बर संक्षेप

बाबा बालकनाथ मंदिर में 53वां वार्षिक भंडारा कल हिसार। मिल गेट के तरसेम नगर स्थित बाबा बालकनाथ एवं दुर्गा माता मंदिर में एक अगस्त को 53वां वार्षिक भंडारा लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए मंदिर के मुख्य सेवक रामचरण गुप्ता ने बताया कि भगत संजीव कुमार जी के नेतृत्व में एक अगस्त को वार्षिक भंडारा समारोह का आयोजन किया जाएगा। इस दिन सुबह 4 बजे भगत संजीव कुमार जी द्वारा मूर्ति स्नान करवाया जाएगा, प्रातः 7 बजे मंदिर प्रांगण में झंडा रस्म की जाएगी।

38 बेसहारा पशुओं मेजा गो-अभ्यारण

हिसार। निगमायुक्त नीरज के आदेशानुसार व अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हड्डा के दिशा-निर्देश पर बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान की निरंतर जारी है। एएसआई संदीप कुमार ने बताया कि टीम के द्वारा सातरोड़ क्षेत्र से बेसहारा पशु पकड़ने का अभियान चलाया गया। इस दौरान टीम ने 38 बेसहारा पशुओं को गो-अभ्यारण में भेजा गया।

उद्घोषित आरोपी पुलिस के हत्ये चढ़ा

हांसी। विशेष अभियान के तहत पीओ स्टाफ हांसी पुलिस ने चैक बाउंस मामले में उद्घोषित आरोपी भिवानी जिले के गांव दिनोद निवासी संदीप को गिरफ्तार किया है। पीओ स्टाफ ईनाज आशा राम ने बताया कि पकड़े गए आरोपी को अदालत द्वारा चैक बाउंस मामले में उद्घोषित आरोपी करार दिया हुआ था।

लाभार्थियों से दस्तावेज जमा करवाने की अपील

हिसार। प्रदेश सरकार द्वारा बेटियों के सशक्तिकरण और कल्याण के उद्देश्य से वर्ष 1994 में शुरू की गई अपनी बेटों-अपना धन योजना के तहत अब उन 2012 से 2017 के लाभार्थियों को बकाया भुगतान किया जाएगा, जो किसी कारणवश पहले इस योजना का लाभ नहीं ले सके। गौरतलब है कि इस योजना को 1999 में बंद कर दिया गया था। यह जानकारी देते हुए जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा ने बताया कि यह योजना राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की 125वीं जयंती के अवसर पर शुरू की गई थी, जिसके अंतर्गत हरियाणा सरकार द्वारा बालिकाओं के नाम पर 2500 रुपये की धनराशि से ईंदिरा विकास पत्र की खरीद की जाती थी।

मोक्ष वृद्धाश्रम में श्री राम कथा आज से

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम में 31 जुलाई से पांच दिवसीय श्रीरामकथा का आयोजन किया जाएगा। कैमरी रोड स्थित मोक्ष वृद्धाश्रम की संरक्षक माता पंकज संधीर व प्रधान विजय भुगु ने बताया कि 4 अगस्त तक चलने वाली श्रीरामकथा का समय दोपहर 3 बजे से सायं 5.30 बजे तक रहेगा। भिवानी के तपोभूमि परमहंस योग आश्रम के स्वामी कृष्णानंद बालयोगिनी साखी निखानंद सरस्वती जी पांच दिन तक निर्मात रूप से श्रीरामकथा की अमृतवर्षा करेंगे।



हांसी। फाइल फोटो मृतक कश्मीर तथा पेड़ पर लटकें शव की जांच करती फोरेंसिक एक्सपर्ट की टीम।

लघु सचिवालय के पीछे संदिग्ध परिस्थितियों पेड़ से लटका मिला मजदूर का शव

हांसी। लघु सचिवालय के पीछे एचएससीपी सेक्टर-5 में बुधवार सुबह एक मजदूर का शव संदिग्ध परिस्थितियों में पेड़ से लटका मिला। मृतक की पहचान खानक व हाल हाऊसिंग बोर्ड कालोनी निवासी 50 वर्षीय कश्मीर के रूप में हुई है। सूचना मिलने पर शहर थाना प्रभारी इंसपेक्टर सदानंद वत्स व अजाज मंडी चौकी प्रभारी पुलिस के साथ मौके पर पहुंच घटनास्थल का निरीक्षण कर शव को पेड़ से नीचे उतार पोस्टमार्टम हेतु नगरिक अस्पताल पहुंचाया। जहां पुलिस ने मृतक के बेटे रवि के बयान पर बतोकिया मौत की कार्यवाही करते हुए शव का पोस्टमार्टम करवा कर परिजनों को सौंप मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार कश्मीर ईंटों की रोड़ी तोड़ने का काम करता था। उसके परिवार में तीन बेटे और एक शादीशुदा बेटा है। मृतक के बेटे रवि ने बताया कि उसके पिता मंगलवार सुबह उसकी नानी की अस्थियां लेकर गढ़ गंगा गए थे और गढ़ गंगा में अस्थियां विसर्जित कर शम को घर लौटे थे। तथा रात करीब 11 बजे गोदाम पर जाकर सोने की बात कह कर निकले थे। उसके बाद बुधवार सुबह राहगीरों ने लघु सचिवालय के पीछे सेक्टर-5 में उनको पेड़ पर लटका देखा। उन्होंने तुरंत पुलिस को सूचना दी। और करीब साढ़े सात बजे पुलिस ने उन्हें घटना की जानकारी दी। रवि ने बताया कि करीब 2 महीने पहले उसके पिता कश्मीर का साथी मजदूर से झगड़ा हुआ था और झगड़े में साथी मजदूरों ने उनका हाथ तोड़ दिया गया था। हालांकि बाद पंचायत के माध्यम से मामला में सुलझा दिया गया था। वहीं अजाज मंडी चौकी प्रभारी सब इंसपेक्टर भीम सिंह ने बताया कि प्रारंभिक जांच में मामला आत्महत्या का प्रतीत हो रहा है।

गुजवि की कार्यकारी परिषद बैठक में लिए गए अनेक महत्वपूर्ण निर्णय

प्रोफेसर्स अब सीनियर प्रोफेसर के पद पर पदोन्नत किए जाएंगे



हिसार। कार्यकारी परिषद की बैठक की अध्यक्षता करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

बैठक में उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के वित्तियुक्त एवं प्रधान सचिव के नामित सदस्य उच्चतर शिक्षा विभाग के संयुक्त सचिव डा. विशाल शर्मा, तकनीकी शिक्षा विभाग हरियाणा के वित्तियुक्त एवं प्रधान सचिव के नामित सदस्य अतिरिक्त निदेशक श्री अनिल सहरावत, वित्त विभाग हरियाणा के विशेष सचिव के नामित सदस्य अंजलि सिवाव, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा तथा गुजवि के प्रो. संदीप सिंह ऑनलाइन माध्यम से जुड़े। ऑफलाइन माध्यम से हर्दिरा जाधो विश्वविद्यालय, मीरपुर, रेवाड़ी के कुलपति प्रो. जेपी यादव, पंजाब विश्वविद्यालय के पूर्व प्रो. बीबी गोयल, एएसयू की प्रोफेसर एवं बिजनेस मैनेजमेंट विभाग की पूर्व प्रमुख प्रो. सुनीता मेहला, गुजविप्रोवि के प्रो. विकास वर्मा, डीन प्रो. संदीप कुमार आर्य, डीन प्रो. सुमित्रा सिंह, डीन प्रो. आशा गुप्ता, प्रो. योगेश वाबा, प्रो. डीसी भट्ट, डॉ. मणी श्रुठ, डॉ. सोमकत, राजकीय महाविद्यालय, हांसी के प्राचार्य डॉ. पवित्र मोहन शर्मा व राजकीय महाविद्यालय, नलवा की प्राचार्य डॉ. कमलेश दूहन उपस्थित रहे।

अतिरिक्त हरियाणा सरकार की नोटिफिकेशन के अनुसार विश्वविद्यालय के कर्मचारियों के लिए ग्रेचुविटी की सीमा को बढ़ाकर 25 लाख रुपये करने का अनुमोदन किया गया है।

स्कॉर्पियो गाड़ियां चोरी करने वाले दो शातिर वाहन चोर गिरफ्तार

■ पुलिस ने राजस्थान से बरामद की दो गाड़ियां



हिसार। सीआईए टीम द्वारा पकड़े गए वाहन चोरी के दोनों आरोपी।

चले जाते थे। इन आरोपियों ने सेक्टर-14, सेक्टर-33 और शहर क्षेत्र से तीन स्कॉर्पियो गाड़ियां चुराई थीं, जिन्हें बेचने के उद्देश्य से बाड़मेर ले जाया गया था। प्रकरण की शुरुआत इस वर्ष तीन जुलाई को हुई जब सेक्टर-14 निवासी कपिल

बरवाला में सेवा संघ ने शारीरिक और मानसिक फिटनेस के दिए टिप्स

हरिभूमि न्यूज़ ►► बरवाला

अखिल भारतीय सेवा संघ, शाखा बरवाला की बैठक हुई। इसकी अध्यक्षता महेंद्र सिंह सैनी ने की। शाखा अध्यक्ष विक्की रहेजा ने बताया कि बैठक में शारीरिक व मानसिक फिटनेस के लिए टिप्स दिए गए। इस बैठक में शाखा बरवाला के पदाधिकारियों और सदस्यों ने स्वास्थ्य संबंधी अपने-अपने विचार व्यक्त किए। दिल्ली से आए मुख्य वक्ता कमल वर्मा ने उपस्थितजनों को संबोधित करते हुए कहा कि हमें अपने खान पान को बदलना पड़ेगा। प्रकृति आधारित खाने को अपनाना पड़ेगा। हमारे



बरवाला। बैठक को संबोधित करते संघ अध्यक्ष विक्की रहेजा।

फोटो :हरिभूमि

शरीर में ओमेगा-6 बढ़ चुका है। उसको बैलेंस करना पड़ेगा और ओमेगा-3 को अपनाना पड़ेगा। इस अवसर पर नगरपालिका चेरयमेन रमेश बैटरीवाला, अध्यक्ष विक्की रहेजा, सचिव संजीव भाटिया, कोषाध्यक्ष महेश ककड़, राजेंद्र सपरा, ओम प्रकाश वधवा, महेंद्र

सेतिया, केवल कृष्ण आर्य, पवन मलिक, राजकुमार बजाज, राजकुमार सलूजा, टीटू वधवा, सोनू चोपड़ा, वीरभान मिड्डा, राजू आनंद, नरेन्द्र चुघ, मा. सुदर्शन खुराना, देवेन्द्र गिल, हरीश सरदाना, मास्टर कांशी राम, लीला कृष्ण कथूरिया व मास्टर सुबे सिंह मौजूद रहे।

बारिश से सिवानी शहर लबालब, लोग परेशान, प्रशासन के दावे फेल

हरिभूमि न्यूज़ ►► सिवानी मंडी

सिवानी में बुधवार को करीब सुबह पांच बजे से लगातार हो रही बारिश ने प्रशासन के दावों की पोल खोल दी। भारी बारिश से पूरा शहर जलमग्न हो गया और शहर के निचले इलाके में घरों में भी पानी घुस गया। सबसे ज्यादा परेशानी का शहर के मुख्य बाजार के दुकानदारों और लोगों का झेलनी पड़ी। कुछ दुकानदारों को जल भराव होने के कारण मजबूरन अपनी दुकानें बंद करनी पड़ी। अनाज मंडी, मुख्य बाजार, पीर बाबा गली, भगवान परशुराम चौक, पुराना जलघर चौक, शनि मंदिर गली, थाना रोड सहित लोगों के घरों और दुकानों में पानी घुस गया। कई दुकानों में हजारों रुपये का सामान खराब हो गया। जलभराव के बीच मजे की बात ये रही कि ज्यों ही नगर पालिका प्रधान बंदना राजेश केडिया ने सोशल



सिवानी मंडी। वार्ड आठ में पम्प सैट को चलवाते नगर पार्षद।

मीडिया पर लोगों को शांति बनाए रखने और प्रशासनिक कर्मचारियों को काम करने में सहयोग की अपील की तो उनके विरोधियों का पारा चढ़ा गया और नया प्रशासन पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोपों की झड़ी लगा दी। नया पार्षद आनंद जांगड़ा, पार्षद दीपक शर्मा, पार्षद प्रतिनिधि अनिल वर्मा, संजय कौशिक ने बताया कि नया प्रधान को वार्ड 8 का जोहड़ की खुदाई के बारे में अवगत करवा दिया गया था लेकिन सुघ नहीं ली।

लाडो सखी देगी बेटियों को सम्मान लिंगानुपात सुधारेगा : डॉ. आशा

■ भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने सरकार की योजना को सराहा

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा प्रदेश में लाडो सखी सहित अनेक योजनाएं शुरू करने का स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि तीज के अवसर पर मुख्यमंत्री ने ऐसी जनहित की कई घोषणाएं करके हर वर्ग का हितैषी होने का प्रमाण दिया है। खासकर लाडो सखी योजना महिलाओं को सम्मान देने व लिंगानुपात में सुधार की दिशा में महत्वपूर्ण कदम होगा। भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने कहा कि तीज के अवसर पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने लाडो सखी योजना का हुआ



शुभारंभ करने की घोषणा की है। इसके तहत प्रदेश में गर्भवती बहनों की देखभाल के लिए लाडो सखियों को लगाया जाएगा। लाडो सखी योजना के तहत हर लाडो सखी को एक हजार रुपए की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। उन्होंने कहा कि योजना के तहत आंगनवाड़ी को नवीनतम तकनीक से लैस करने के लिए बढ़ते कदम डिजिटल वॉल कार्यक्रम का शुरुआत की घोषणा भी की गई है। यह कार्यक्रम बच्चों की देखभाल और शिक्षा में मदद करेगा। जिला मीडिया प्रमुख राजेन्द्र सपड़ा एवं अन्य पदाधिकारियों ने भी घोषणाएं करने का स्वागत किया है।

महामंडलेश्वर संतोषी माता ने लगाई इयूटी

■ आश्रम का रजत जयंती समारोह 27 अक्टूबर से 5 नवंबर तक धूमधाम से मनाया जाएगा

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

मॉडल ठाऊन स्थित श्री आद्य शक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम का रजत जयंती समारोह 27 अक्टूबर से 5 नवंबर तक धूमधाम से मनाया जाएगा। इस शुभावसर पर 108 श्रीमद् देवी भागवत कथा और श्री लक्ष्मी महायज्ञ के साथ-साथ भक्तिपूर्ण सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। आयोजन



की तैयारियां जोर-शोर से चल रही हैं। कार्यक्रम की समीक्षा के लिए पीठ संस्थापक महामंडलेश्वर संतोषी माता ने हरिद्वार से हिसार पहुंचकर दो दिन तक लगातार पीठ प्रबंधन कमेटी के साथ विचार विमर्श किया तथा आवश्यक निर्देश दिए। पीठ

हिसार। पीठ संस्थापक महामंडलेश्वर संतोषी माता के साथ बैठक में उपस्थित पीठ पदाधिकारी।

आयोजन का प्रचार करने में कोई कमी नहीं छोड़ने के निर्देश दिए। उन्होंने आयोजन के प्रभारी सुधाप पदाधिकारियों की इयूटियां लगाईं। बैठक में कमेटी के सहसंयोजक राजमल काजल, संरक्षक सतीश कुमार, आयोजन के प्रभारी सुधाप बंसल व लोकनाथ सिंगल तथा पदाधिकारी सुशील बुडाकिया, रमेश चुघ, अशोक बंसल, अरुण अग्रवाल, दिनेश शर्मा, मुकेश गंग ठसका, सीए विनोद डालमिया, राकेश नारंग, मुकेश गंग, नवीन गंग व मदनलाल गोयल आदि उपस्थित रहे।

महिला छात्रावास में तीज पर हुआ कार्यक्रम का आयोजन सकारात्मक वातावरण बनाते हैं त्योहार : डॉ. वंदना

■ महिलाओं ने झुले झूलने का आनंद लिया तथा की पतंगबाजी

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की प्रथम महिला डॉ. वंदना बिश्नोई ने कहा है कि त्यौहार हमारी पारंपरिक एवं सांस्कृतिक धरोहर हैं। ये हमें ऊर्जा और उल्लास से भरते हैं और सकारात्मक वातावरण उत्पन्न करते हैं।

डॉ. वंदना बिश्नोई विश्वविद्यालय के महिला छात्रावास प्रशासन और लेडीज क्लब की ओर से तीज के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम संबोधित कर रही थीं। अध्यक्षता महिला चीफ वार्डन प्रो. सुजाता सांधी ने की।

डॉ. वंदना बिश्नोई ने कहा कि सावन का महीना प्रकृति बहुआयामी रंगों का महीना है। हर ओर हरियाली और सुहावने वातावरण में तीज जैसे त्यौहार



हिसार। महिला छात्रावास में तीज उत्सव पर विजेताओं को सम्मानित करती मुख्यातिथि डॉ. वंदना बिश्नोई।

फोटो :हरिभूमि

का उल्लास समूचे वातावरण को आनंदमय बनाता है। उन्होंने कहा कि क्लब की ओर से तीज के उपलक्ष्य पर आपसी मेलमिलाप के साथ मनाना चाहिए तथा नई पीढ़ी को भी त्यौहारों की महान सांस्कृतिक धरोहरों से अवगत करवाना चाहिए।

प्रो. सुजाता सांधी ने अपने स्वागत संबोधन में तीज के त्यौहार के महत्व पर प्रकाश डाला तथा कहा कि यह त्यौहार

महिलाओं के सम्मान को रेखांकित करता है। उन्होंने कार्यक्रम की रूपरेखा तथा उद्देश्यों को लेकर भी अपने विचार सांझा किए।

तीज के उपलक्ष्य पर मुख्यातिथि डॉ. वंदना बिश्नोई ने महिला छात्रावास परिसर में पौधरोपण भी किया। सभी महिलाओं ने झुले झूलने का आनंद लिया तथा पतंगबाजी भी की गई।

इस अवसर पर लेडिज क्लब की

सदस्यों तथा छात्राओं द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी गईं। छात्राओं के लिए मेहंदी रचाओ, मटकी सजाओ और रंगोली प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। लेडीज क्लब की सदस्यों के लिए आयोजित तीज क्वीन प्रतियोगिता की विजेता डॉ. संतोष भुक्कल रही। विजेताओं को मुख्यातिथि डॉ. वंदना बिश्नोई ने सम्मानित किया।

पेशाब

की समस्याओं का स्थाई इलाज

- बार-बार पेशाब आना व जलन होना।
- पेशाब की कमजोर धार या रुक-रुक कर आना।
- गुद्वे व नलकी की पथरी से पेशाब में समस्या।
- गद्द/प्रोस्टेट के ऑपरेशन से पहले अवश्य सम्पर्क करें व ऑपरेशन से बचें।

डॉ. एम.एस.पूनियाँ
(B.H.M.S., D.N.H.E.) Jaipur
35 वर्षों का अनुभव

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,
Rishi Nagar, Hisar