तापमान
अधिकतम 31.7 डिग्री
न्यूनतम 23.4 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 सितंबर, 2025

10 दस लक्षण पर्व का सातवां दिन उत्तम तप का रहा

10 अधिकारियों को साथ लेकर फील्ड में उतरे एसडीएम खोथ

खबर संक्षेप

बैग चोरी मामले में दो काबू, बाइक बरामद

हिसार। पुरानी सब्जी मंडी चौकी पुलिस ने महिला की स्कूटी पर रखे बैग चोरी के मामले में दो आरोपियों रामनगर निवासी लोकेश और विवेक उर्फ गंजू को गिरफ्तार किया है। चौकी प्रभारी ने बताया कि महावीर कॉलोनी निवासी एक महिला ने दो अगस्त को मोटर साइकिल सवार दो युवकों द्वारा उसकी स्कूटी पर से बैग चुराने के बारे में शिकायत दी थी। इसमें नकदी और सोने की अंगूठी थी। पुलिस ने आरोपियों से चोरीशुदा बैग से पर्स और वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद किया है। आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

निगम ने 3 दुकानदारों के काटे चालान

हिसार। नगर निगम की टीम ने शहर में राजगुरु मार्केट में स्वच्छता जागरूकता अभियान चलाया। राजगुरु मार्केट में टीम ने दुकानों में कचरा एकत्र करने के लिए डस्टबिन न रखने पर 2 दुकानदारों के चालान, इसके अलावा खुले में कचरा डालने वाले का चालान किया गया। इस दौरान सीटीएल प्रदीप जाखड़ और तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुण्डू और हरेराम मौजूद रहे। नगर निगम द्वारा चलाए गए अभियान के दौरान खुले में कचरा ना फेंकने और कचरा एकत्रित करने के लिए दुकान में डस्टबिन लगाने के प्रति जागरूक किया गया।

लड़ाई-झगड़े के मामले में उद्घोषित आरोपी काबू

हांसी। पीओ स्टाफ हांसी पुलिस ने लड़ाई-झगड़े के मामले में उद्घोषित आरोपी हांसी की गणेश कालोनी निवासी सोनू को गिरफ्तार किया है। पीओ स्टाफ इंचार्ज आशा राम ने बताया कि पकड़े गए आरोपी को अदालत द्वारा शहर थाना हांसी में दर्ज एक लड़ाई-झगड़े के मामले में उद्धघोषित आरोपी करार दिया हुआ था। पीओ स्टाफ हांसी पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया है।

महिला की चेन छीनने के आरोपी रिमांड पर

हांसी। सीआईए पुलिस महिला से सोने की चेन छिनने वाले आरोपी उत्तर प्रदेश के जिले शामली के गांव मस्त गढ़ निवासी रविन्द्र प्रोडक्शन वारंट पर लिया गया है। आरोपी वर्ष 2024 में नजदीक श्री काली देवी मंदिर चौक के समीप दुकान के अन्दर बैठी एक महिला के गले से सोने की चेन छिनकर भाग गया था। आरोपी को न्यायालय के आदेशानुसार दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

अजीत बने पब्लिक हेल्थ कर्मचारी संघ के प्रधान

हिसार। भारतीय मजदूर संघ से संबंधित हरियाणा पब्लिक हेल्थ कर्मचारी संघ की जिला कार्यकारिणी की बैठक जिला चेयरमैन रमेश पुनियां की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में संगठन की जिला कार्यकारिणी के चुनाव लेकर विचार विमर्श किया गया और सर्वसम्मति से वर्तमान जिला कमेटी को आगामी दो वर्षों के लिए चुना गया। इसमें रमेश पुनियां जिला चेयरमैन, अजीत फौजी जिला प्रधान, बंटी सैनी जिला उपाध्यक्ष, संदीप पान्नू जिला सचिव, सुशील शर्मा जिला कोषाध्यक्ष, चांदराम चहल संगठन मंत्री, सुनील बरवाला मुख्य सलाहकार चुने गए।

सेक्टर 33 में स्वच्छता अभियान चलाया

हिसार। नगर निगम की स्वच्छता अभियान की टीम ने सेक्टर 33 में अभियान चलाया। इस दौरान निगम की टीम रेजिडेंट वेलफेयर सोसाइटी के प्रधान धर्मवीर पानू के पास सेक्टर 33 पहुंची, जहां सेक्टर की सफाई बारे चर्चा हुई। अधिकारियों ने बताया कि शहर में सफाई अभियान चला हुआ है। इस बैठक में प्रधान धर्मवीर पान्नू के अलावा डॉ. कौर सिंह नेहरा, सीटीएल प्रदीप जाखड़ ए एस आई राहुल पवार तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुंडू बलबीर भुंबक, देवेंद्र कुंडू धर्मपाल आदि उपस्थित रहे।

जलभराव के कारण कई गांवों में हालात बिगड़े, सुरक्षित ठिकानों पर ली शरण

गांव कैमरी व घिराय के पास ड्रेनें फिर टूटी, सैकड़ों एकड़ में जलभराव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

पिछले पांच दिन से जिले के कई इलाकों में रूक-रूककर बारिश होने का सिलसिला जारी है। अत्यधिक बारिश व जलभराव के कारण जिले के कई गांवों में हर दिन हालात खराब होते जा रहे हैं।

जिले के गांव कैमरी तथा घिराय के पास ड्रेन फिर से टूट गई, जिसके कारण सैंकड़ों एकड़ में ड्रेन का पानी फैलने से खेत डूब गए। ड्रेन के कारण कई ढाणियों को खाली करना पड़ा। जिले के कई गांवों में रिहायशी कॉलोनियों में भी पानी घुस चुका है। लोग पानी में कैद होकर रह गए हैं। उधर, बरसाती पानी की निकासी नहीं होने से गांव मिर्जापुर के ग्रामीण भड़क गए और उन्होंने मिर्जापुर खरकड़ी के मध्य जमा लगा दिया। ग्रामीणों ने करीब तीन घंटे तक जमा लगाए रखा। सूचना मिलने पर डीसी अनीश यादव मौके पर पहुंचे। ग्रामीणों को समस्या को सुना और डीसी ने संबंधित अधिकारियों को पानी निकासी के निर्देश दिए। डीसी के आदेश पर जल निकासी के लिए मोटर भी गांव में तुरंत पहुंच गई। सुलखनी–मिर्जापुर व राजली सड़क बारिश के पानी में डूब चुकी है। लोगों को आवागमन में भारी दिक्कत उठानी पड़ रही है।

- बरसाती पानी की निकासी नहीं होने पर मिर्जापुर के ग्रामीणों ने लगाया जाम

हिसार। कैमरी गांव में ड्रेन टूटने से जलभराव और पानी से लबालब गांव राजली तथा गांव सुलखनी–सड़क मार्ग पर जलभराव का दृश्य। फोटो : हरिभूमि

जुगलान में 11 मकान गिरे

लगातार हो रही बारिश के चलते गांव जुगलान में मंगलवार की रात्रि करीब 10 बजे के 11 मकान गिर गए। गनीमत रही कि इस दौरान कोई बड़ा हादसा नही हुआ। हालांकि कुछ लोगों का सामान मकान की छत गिरने और दीवार गिरने से दब गया। कुलदीप पंच बेरवाल, अर्जुन मुवाल, विनोद बेरवाल, मनीराम, सोनू इंदोरा, सलीम इंदोरा, रामकुंवर, राजकुमार काजला आदि अन्य के मकान गिर गए।

मिर्जापुर गांव में बस्ती डूबी पांच परिवारों का पलायन

बारिश के कारण हुए जलभराव से गांव मिर्जापुर में महात्मा गांधी बस्ती पूरी तरह से डूब गई। बस्ती के तकरीबन सभी मकानों में पानी घुस चुका है। बस्ती पूरी तरह से पानी से घिर चुकी है। यहां से बचाव के लिए ग्रामीण घर छोड़कर दूसरी जगहों पर शिफ्ट हो गए। गांव के पूर्व पंच नरेश ने बताया कि करीब पांच घर सामान सहित सुरक्षित स्थान पर जाकर शरण लिए हुए हैं। गांव बुगाना तथा सुलखनी में भी बस्ती जलमग्न है। क्षमता से अधिक पानी आने से घिराय-खरकड़ी में तीसरी बार फिर से ड्रेन टूट गई। इस कारण फसलें जलमग्न हो गई। खरकड़ी गांव के मनजीत बूरा ने बताया कि गांव की बाहरी आबादी, मुख्य गलियों में पानी ही अपनी नजर आ रहा है। खेत जल मग्न हो गए हैं।

छत पर तिरपाल डालते समय गिरी छत, दो व्यक्ति घायल

नारनौंद। गांव सुलचानी में घर की छत पर तिरपाल डालते समय अचानक से छत गिर गई और छत के नीचे दबने से दो व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गए। उनको इलाज के अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इस हादसे में एक महिला व बच्चा बाल बाल बच गए। गांव सुलचानी में पिछले दिनों हो रही बारिश के कारण काफी घरों की छत से पानी टपक रहा है। बीर सिंह के घर की छत सका भी पानी टपक रहा था। जिसके कारण छत के नीचे रहना बड़ा मुश्किल हो रहा था। इससे बचने के लिए बीर सिंह बुधवार को छत पर अपनी पत्नी सुंदर व बच्चे के सहायता से तिरपाल डाल रहे थे कि अचानक से कमरे की छत गिर गई। कमरे के अंदर सो रहा उसका 65 वर्षीय भाई रोशन लाल और बीर सिंह गंभीर से घायल हो गए। इस हादसे में उसकी पत्नी व छोटा लड़का बाल बाल बच गए। दोनों को इलाज के लिए हॉस्पिटल जाएगा जहां पर प्राथमिक उपचार के बाद उनको घर भेज दिया गया। पीड़ित परिवार प्रशासन से मांग की है कि उनकी सहायता की जाए। दोनों ही भाई मेहनत मजदूरी करके अपने परिवार का पालन पोषण करते थे। उधर गांव कोथ कलां में काला मिस्त्री का मकान भी गिर गया। किसी भी जान माल की हानि नहीं हुई।

सड़क पर गिरा बिजली का पोल, हादसा टला

नारनौंद। शहर के मैन बाजार में लगा बिजली को पोल गिर गया। गनीमत रही कि उस समय सड़क पर कुछ लोग दूरी पर खड़े थे। एक बड़ा हादसा टल गया।

बिजली का पोल गिरते ही बिजली गुल हो गई।सड़क पर चल रहे लोग बाल बाल बचे। लोगों ने इसकी सूचना बिजली विभाग के अधिकारियों को दी तुरंत ही बिजली

विभाग के कर्मचारी मौके पर पहुंचे और उन्होंने पोल को सड़क से उठाकर उसकी जगह नया पोल लगाया गया। और बिजली बहाल की। कस्बावासियों ने बताया कि शहर में काफी बिजली के पोल गिरने के कगार पर हैं।

उन्होंने बताया कि बिजली निगम के अधिकारियों से काफी बार शिकायत भी कर चुके हैं लेकिन कोई सुध नहीं ले रहा। बिजली विभाग के जेई राकेश जांगड़ा ने बताया कि पोल को खड़ा कर दिया गया। बिजली बहाल कर दी गई है। सभी पोल चैक किए जा रहे हैं।

गुराना के घरों में घुसा पानी

नारनौंद। पिछले काफी दिनों से लगातार हो रही बारिश ने गांव गुराना के दर्जनों घरों में बारिश का पानी भर गया है। ग्रामीण खेतों में बने अपने मकान खाली कर रहे हैं। गांव में हालात ज्यादा गंभीर बताए जा रहे हैं। पशुओं के लिए हरा चारा भी खत्म हो गया है। ऐसे में पशु सिर्फ सूखे चारे के भरोसे ही रह गए हैं। ग्रामीण कुलबीर, सुभाष, संदीप, राजबीर, अनिल ने बताया कि पानी निकासी के लिए प्रशासन व ग्राम पंचायत की ओर से पाइप लाइन बिछाने का काम तो शुरू किया गया था, लेकिन लगातार बरसात ने इस काम की रफ्तार धीमी कर दी है। लोगों के आंगन और कमरों में पानी जमा हो गया। कई घरों में खाने-पीने का सामान तक खराब हो गया है। बारिश का पानी घरों में घुसने से ग्रामीणों की रोजमर्रा की जिंदगी अस्त-व्यस्त हो गई है। महिलाएं और बच्चे सबसे ज्यादा परेशानी झेल रहे हैं। बच्चे बीमारियों की चपेट में आने का खतरा झेल रहे हैं तो बुजुर्गों के लिए घर में रहना मुश्किल हो गया है। ग्रामीणों ने प्रशासन से गुहार लगाई है कि जल्द से जल्द पानी निकासी की व्यवस्था की जाए और प्रभावित परिवारों को सुरक्षित ठिकाने पर पहुंचाया जाए। लोगों का कहना है कि अगर बरसात इसी तरह जारी रही तो हालात और भी भयावह हो सकते हैं।

बरसात के चलते गिरी दुकान की छत मलबे में दबने से सामान हुआ नष्ट

कुलाना में हलवाई को नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

क्षेत्र में हो रही बरसात के चलते बुधवार को कुलाना गांव में एक हलवाई की दुकान की छत गिर गई। दुकान की छत गिरने से दुकान में रखा सारा सामान मलबे के नीचे दबने से नष्ट हो गया।

मामले की जानकारी देते हुए बलराज हलवाई ने बताया कि वह विवाह शादियों में हलवाई का काम करता है उसने कुलाना गांव के बस स्टैंड पर मिठाईयों की दुकान बना रखी थी। उन्होंने बताया कि वह मंगलवार शाम को दुकान बंद करके घर गया था और बुधवार सुबह आकर दुकान खोली तो छत का मलबा दुकान के अंदर गिरा हुआ था। उन्होंने बताया कि छत का मलबा गिरने से दुकान में लगाया फर्नीचर, काउंटर समेत दुकान में रखा सामान व मिठाई मलबे में दबने से नष्ट हो गई। उन्होंने बताया कि दुकान की छत गिरने से उसे करीब दो लाख रुपए का नुकसान हो गया।

हांसी। दुकान के अंदर गिरे छत के गाटर पत्थर व मलबा।

मकान की छत गिरी

हांसी। गांव ढाणी शोभा में मकान की छत गिर गई। मकान की छत गिरने के दौरान अंदर मकान के अंदर मौजूद उसकी बिटिया के सिर में चोट आई है जिसे नागरिक अस्पताल लाया गया जहां चिकित्सकों द्वारा प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई।मकान मालिक आत्माराम ने बताया कि वह मेहनत मजदूरी करके परिवार का पालन पोषण करता है। लगातार तीन दिन से हो रही बरसात के चलते उसके मकान की छत गिर गई जिससे कमरे में रखा सारा सामान खराब हो गया। उन्होंने प्रशासन से आर्थिक मदद प्रदान करने की गुहार लगाई है।

सरकारी जमीन पर कारें बेचने के लिए खड़ी की तो होगी कार्रवाई : हुड्डा

हिसार। अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा ने कार डीलरों से बैठक की। अतिरिक्त निगमायुक्त ने बताया कि कुछ कार डीलर सड़क पर या सरकारी जमीन पर बेचने के लिए बहुत सारी कारें खड़ी कर देते है जिससे यातायत में असुविधा होती है और यह अतिक्रमण की श्रेणी में आता है।

उन्होंने डीलरों से अनुरोध किया है कि सरकारी जमीन या सड़क पर बेचने के लिए कारे खड़ी न करें। अन्यथ निगम के द्वारा सख्त कार्रवाई की जाएगी और नियमानुसार जुर्माना में भी लगा जाएगा। इस दौरान कार डीलरों का कहना कि उनके द्वारा भविष्य में सरकारी जमीन या सड़क पर बेचने के लिए कारे ना खड़ी का विश्वास दिलाया।

एसटीएफ ने हत्या मामले में फरार इनामी को गिरफ्तार किया

पुलिस ने रखा था 25 हजार का इनाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा पुलिस की एसटीएफ यूनिट हिसार ने हत्या मामले में इनामी आरोपी को गिरफ्तार किया है। वह कई दिनों से फरार चल रहा था। जींद पुलिस ने उस पर 25 हजार का इनाम घोषित कर रखा था।

एसटीएफ डीएसपी जोगेंद्र सिंह ने बताया कि हत्या मामले में फरार चल रहे आरोपी जींद के जुलाना थाना के गांव मालवी निवासी रामपाल उर्फ बाबा को गिरफ्तार किया है। उस पर जींद में शराब ठेकेदार की हत्या का आरोप है। एसटीएफ ने उसे पकड़कर जींद पुलिस को सौंप दिया। इसी वर्ष 20 जून को थाना में सूचना प्राप्त हुई की गांव खरकरामजी में फायरिंग हुई है, जिसमें वीरेंद्र उर्फ बिंदर को गोलियां लगी है। नवीन वासी महमूदपुर गोहाना ने बताया कि मृतक वीरेंद्र उर्फ बिंद्र जो उसका दोस्त है। उसे सूचना मिली कि विरेंद्र उर्फ बिंद्र को गोली मार दी है, जो वह गांव खरक रामजी में पहुंचा तो विरेंद्र उर्फ बिंद्र को लेकर नागरिक अस्पताल जींद आ गए। जहां पर डॉक्टर ने उसके दोस्त विरेंद्र उर्फ बिंद्र को मृत घोषित कर दिया। पुलिस के अनुसार विरेंद्र उर्फ बिंद्र की हत्या राकेश उर्फ मिढा गांव नगूरा, दीपेंद्र राठी वासी साहनपुर, अजय उर्फ निलिमा वासी खरकरामजी जो जेल में बंद हैं, के कहने पर कमल उर्फ कमली वासी सहारनपुर, कर्मपाल वासी हाट व इनके साथ तीन व्यक्तियों ने गोली मारकर हत्या की है। इस मामले में अब सात आरोपियों को गिरफ्तार करके जेल भेजा जा चुका है लेकिन इसमें रामपाल उर्फ बाबा जिस पर जिला पुलिस द्वारा 25 हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था और वह कई दिनों से पकड़ से बाहर था।

हिसार। हत्या मामले में पकड़ा गया इनामी आरोपी एसटीएफ के साथ।

सीएम फ्लाइंग को निरीक्षण के दौरान मिली अनियमितताएं

दो फैक्ट्रियों पर छापा, संचालकों को थमाए नोटिस

- किसानों तथा ग्राम पंचायत की शिकायतों पर की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सीएम फ्लाइंग टीम ने जिले के गांव गावड़ के पास स्थित दो फैक्ट्रियों पर छापे मारे। गुप्त सूचना व स्थानीय ग्रामीणों, किसानों तथा ग्राम पंचायत की शिकायतों पर की गई। इस कार्रवाई में टीम को दोनों फैक्ट्रियों में अनियमितताएं मिलीं। जिस पर जांच के बाद टीम ने फैक्ट्री संचालकों को कारण बताओ नोटिस जारी किए हैं और उसके बाद उचित कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

इस छापेमारी का नेतृत्व सीएम फ्लाइंग रेंज इंचार्ज सुनैना ने किया। उनके साथ कृषि विभाग की गुणवत्ता नियंत्रक निरीक्षक डॉ. प्रियंका, विषय विशेषज्ञ महिपाल, स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के कनिष्ठ अभियंता राहुल, एएसआई सुरेंद्र व एचसी विजय भी मौजूद रहे।

सीएम फ्लाइंग को गुप्त सूचना मिली थी कि गांव गावड़ के पास चल रही श्री बालाजी फॉस्फेट एंड ऑर्गेनिक इंडस्ट्री और श्री कृष्ण सुदामा दानेदार जिप्सम फैक्ट्री में मिलावटी जिप्सम तैयार किए जाने की आशंका है। ग्रामीणों और किसानों का आरोप था कि इन फैक्ट्रियों से होने वाला प्रदूषण उनके खेतों और फसलों पर बुरा असर डाल रहा है। उनकी पैदावार पर बुरा असर पड़ रहा है। सीएम फ्लाइंग इंचार्ज सुनैना ने कहा कि सरकार ने फैक्ट्री संचालन को लेकर स्पष्ट निर्देश बनाए हैं। फैक्ट्री मालिकों को चाहिए कि वे अपने सभी कागजात समय पर पूरे रखें और प्रदूषण रोकने के पुख्ता इंतजाम करें। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार की सख्त हिदायत है कि खाद या जिप्सम में मिलावट पाए जाने पर दोषियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि किसानों को शुद्ध खाद और जिप्सम उपलब्ध कराना सरकार की प्राथमिकता है

हिसार। जांच करते सीएम फ्लाइंग टीम। फोटो : हरिभूमि

फैक्ट्री में मिला लाइसेंस का उल्लंघन

सीएम फ्लाइंग टीम ने सबसे पहले श्री बालाजी फॉस्फेट एंड ऑर्गेनिक इंडस्ट्री पर छापा मारा। फैक्ट्री संचालक संदीप गर्ग मौके पर मौजूद मिला। जांच के दौरान पाया गया कि फैक्ट्री का प्रदूषण नियंत्रण लाइसेंस (सीटीओ) इस वर्ष 31 मार्च को समाप्त हो चुका है जबकि इसका नवीनीकरण देरी से 18 अगस्त को करवाने के लिए आवेदन किया गया। नियमों के उल्लंघन पर स्टेट पॉल्यूशन बोर्ड के कनिष्ठ अभियंता राहुल ने फैक्ट्री को एयर एक्ट 1981 के तहत कारण बताओ नोटिस जारी किया। नोटिस के जवाब के बाद विभाग द्वारा उचित कानूनी कार्रवाई करेगा।

दूसरी फैक्ट्री का संचालक नहीं पहुंचा

सीएम फ्लाइंग ने दूसरी फैक्ट्री श्री कृष्ण सुदामा दानेदार जिप्सम पर छापा मारा। यहां जांच के समय फैक्ट्री संचालक मौजूद नहीं मिला। टीम ने बार-बार संपर्क करने का प्रयास किया लेकिन वह मौके पर नहीं पहुंचा। इस पर कृषि विभाग के अधिकारियों ने फैक्ट्री संचालक को कारण बताओ नोटिस जारी किया। नोटिस का जवाब मिलने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

एसपी ने जांच अधिकारी को किया सम्मानित

हिसार। पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने 2.5 करोड़ की धोखाधड़ी के दो मामलों में आरोपी को गिरफ्तार करने वाले जांच अधिकारी उप निरीक्षक राजबीर को प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया है। पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा द्वारा की गई कार्रवाई में धोखाधड़ी और आपराधिक विश्वासभंग (गबन) के दो मामलों में संलिप्त आरोपी फतेहाबाद के सुनील कुमार उर्फ मनीष सोनी को गिरफ्तार किया गया था। आरोपी ने विभिन्न लोगों से लगभग 2.5 करोड़ रुपये से अधिक की धोखाधड़ी की थी। इस संबंध में मंडी आदमपुर निवासी सुशीला पत्नी स्व. विजय कुमार ने आदमपुर थाना में दी शिकायत में बताया कि उसके पति के निधन के बाद उनकी ज्वैलरी की दुकान न्यू शांति ज्वैलर्स की जिम्मेदारी रिश्तेदार सुनील उर्फ मनीष को सौंपी गई थी। आरोपी ने विश्वास का दुरुपयोग करते हुए करीब 2.5 करोड़ रुपये मूल्य का सोना-चांदी और नकदी हड़प ली। इसी प्रकार दूसरे मामले में शिकायतकर्ता तेलूराम पुत्र स्व. रामस्वरूप निवासी आदमपुर ने आरोप लगाया कि सुनील उर्फ मनीष व अंकित सोनी ने न्यू शांति ज्वैलर्स और श्री अर्जुन ज्वैलर्स नामक फर्मों के माध्यम से उनसे 16.70 लाख रुपये लेकर धोखाधड़ी की और लंबे समय तक झूठे आश्वासन देकर रकम हड़प ली। पुलिस ने दोनो मामलों में शिकायत के आधार पर थाना आदमपुर में केस दर्ज किया गया। लगातार मेहनत, तकनीकी साक्ष्यों और गहन छानबीन के आधार पर आर्थिक अपराध शाखा के उप-निरीक्षक राजबीर ने अथक प्रयास करते हुए आरोपी सुनील उर्फ मनीष को गिरफ्तार किया।

हिसार। अपने प्रमाण पत्र के साथ उप निरीक्षक राजबीर।

- 2.5 करोड़ की धोखाधड़ी के दो मामलों में आरोपी पकड़ने पर मिली प्रशंसा

जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

फिटनेस
किरण भास्कर

बारिश के मौसम में अकसर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पॉट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टेंस बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरीज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जंपिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

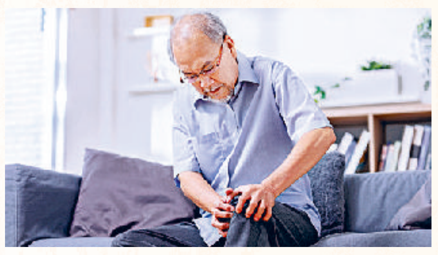
घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वाकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंज्वॉय करें: अगर बाहर हल्की बूंदा-बांदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

बुजुर्गों की बोंस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिंस-मिनरल

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बोंस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिंस और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

डाइट एडवाइस
डॉ. रचना कटारिया
आहार विशेषज्ञ, दिल्ली



उम्रदराज लोगों को अकसर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर्स मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिंस-मिनरल्स

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बोंस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्कुलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंप्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है। इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को मेंटेन रखने और बॉडी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अच्छा लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बॉडी को रोजाना 2.4 माइक्रो ग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रो ग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और मांसपेशियों के कनेक्टिव टिश्यूस को मजबूत बनाता है। जिससे पैरों की ओवरऑल स्ट्रेंथ और ज्वाइंट स्टेबिलिटी मेंटेन रहती है। साथ ही यह विटामिन बॉडी मसल्स को ऑक्सिलेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेंटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नीबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फैट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लीडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्मेंटेड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंप्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रेक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90 से 120 माइक्रो ग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंप्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफ्लावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकेडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना अवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फैट सॉल्युबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

जरूरी मिनरल है मैग्नीशियम

मैग्नीशियम कोई विटामिन नहीं बल्कि शरीर के लिए जरूरी मिनरल है। हमारे शरीर के 300 से भी ज्यादा बायोकेमिकल रिएक्शंस में इसकी जरूरत होती है। बुजुर्गों के लिए मसल फंक्शन और पैरों की ताकत बनाए रखने के लिए बहुत फायदेमंद है। शरीर में मैग्नीशियम लेवल ठीक न होने पर मसल्स अच्छे से कॉन्ट्रैक्ट नहीं कर पाती और इनमें क्रैंप्स पड़ने लगते हैं। मैग्नीशियम, कैल्शियम के साथ मिलकर बोन डेंसिटी को बनाए रखने में भी मदद करता है। बादाम, काजू, पंपकिन सीड्स, चिया सीड्स, दालें, पालक और डार्क चॉकलेट इसके अच्छे स्रोत हैं। डॉक्टर की सलाह पर 200 से 300 मिलीग्राम का मैग्नीशियम सप्लीमेंट भी डेली ले सकते हैं।

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स

हर्बल फूड
रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्व: चिया सीड्स को सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, दूध से पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके अलावा ग्लोइंग स्किन और अच्छी हेल्थ के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं।

कई समस्याओं में कारगर: चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट के भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

इसलिए बढ़ रही है मांग: भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्शस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर

डॉक्टर्स और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

सजेशन
रेखा देशराज

सादे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटनर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

फ्लेवर्ड वाटर के प्रकार: फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नीबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिगोया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर होता है, यह रेडी टू ड्रिंक होता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम या प्राकृतिक फ्लेवर्स और स्वीटनर मिलाए जाते हैं। एक और प्रकार का फ्लेवर्ड वाटर भी होता है, जिसे स्पार्कलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटनर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

क्यों होता है फायदेमंद: पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मीठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाम किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायक: फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

रखें ध्यान: फ्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का फ्लेवर्ड वाटर एसिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए फ्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *

ऐसे बनाएं फ्लेवर्ड वाटर

पानी को फ्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्ब्स या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पिएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और फ्लेवर्ड रखते हैं। बैरीज और धनिया या दूसरी कई ऐसी हर्ब्स जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नीबू, संतरा, हर्ब्स या दूसरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। फ्लेवर को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।

दूषित पाचन से उपजता है आंव

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अन्य रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

आयुर्वेदिक उपचार
डॉ. कैलाश द्विवेदी
प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रण दे सकता है।

कब होती है समस्या: जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकान।

आंव के लक्षण: शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुंहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बनने के कारण: बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी खाद्य पदार्थों का सेवन। खाने के बाद तुरंत सोना। चिंता, तनाव और नींद की कमी, मौसम के अनुसार आहार-विहार का पालन न करना आदि इस समस्या के कारण हो सकते हैं।

ऐसे होगा प्राकृतिक उपचार: आंव के उपचार के लिए आप यहां बताए जा रहे प्राकृतिक तरीकों को आजमा सकते हैं।

उपवास और फलाहार: उपवास से पाचन शक्ति को आराम मिलता है और आंव खत्म होने लगता है।

गर्म पानी-हर्बल चाय: दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है।

योग और प्राणायाम: अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं।

बचाव के उपाय: आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

- एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
- खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
- रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
- ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
- नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

जिला शिक्षा अधिकारी का किया स्वागत

बरवाला। प्राइवेट स्कूल संघ के 31 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने संघ के प्रदेशाध्यक्ष सत्यवान कुंडू के नेतृत्व में शिक्षा अधिकारी कार्यालय हिसार पर नवनियुक्त जिला शिक्षा अधिकारी वेद सिंह दहिया का स्वागत किया। संघ प्रतिनिधिमंडल ने कार्यालय पर नवनियुक्त डीईओ का मिठाई खिलाकर और पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया और नई जिम्मेदारी की शुभकामनाएं दी।

जलभराव की समस्या से निपटने में सरकार नाकाम

हिसार। हिसार विधानसभा के पूर्व प्रत्याशी व जेजेपी प्रवक्ता रवि आहूजा ने कहा भारी बरसात व जल भराव से हालात बहुत खराब है। ड्रेन टूटने से हिसार जिले के 180 गांव बाढ़ जैसे हालात की चपेट में हैं तकरीबन सभी गांवों में दो फीट से उपर का जलभराव है। सभी फसलें नष्ट हो चुकी हैं। सरकारी स्कूलों में पानी भरा हुआ है। बालसमन्द क्षेत्र में मात्रश्याम पातन, गंगवा सहित कई गांवों से करीब 138 से ज्यादा परिवारों ने सुरक्षित स्थानों की ओर पलायन शुरू कर दिया है।

जनता को बाढ़ की चपेट में धकेला गया : सोरखी

हांसी। आम आदमी पार्टी ने हरियाणा सरकार की गलत नीतियों के कारण प्रदेश में आई बाढ़ व बाढ़ से प्रभावित लोगों को हो रही भारी परेशानियों के प्रति चिंता प्रकट की है। जिला अध्यक्ष राजेन्द्र सोरखी ने कहा है कि हरियाणा के आधे से ज्यादा जिले बाढ़ की चपेट में आ चुके हैं। सरकार ने समय रहते बाढ़ के आने से पूर्व कोई इंतजाम नहीं किये जिस कारण प्रदेश वासियों को भारी मुसीबतों का सामना करना पड़ रहा है। हिसार में लगभग 180 गांव बाढ़ की चपेट में आ चुके हैं।

राम शरणम् आश्रम में सुन्दरकाण्ड पाठ आज

हिसार। पूज्य भगत हंसराज जी महाराज (बड़े पिताजी) के स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में अर्बन एस्टेट-।। स्थित श्रीराम शरणम्-आश्रम में 4 सितम्बर को श्रद्धासुमन अर्पित किये जाएंगे। यह जानकारी देते हुए आश्रम के सेवादार एल.डी.पोपली ने बताया कि इस दिन सायं 4 बजे से 6:30 बजे तक सुन्दरकाण्ड का पाठ किया जाएगा।

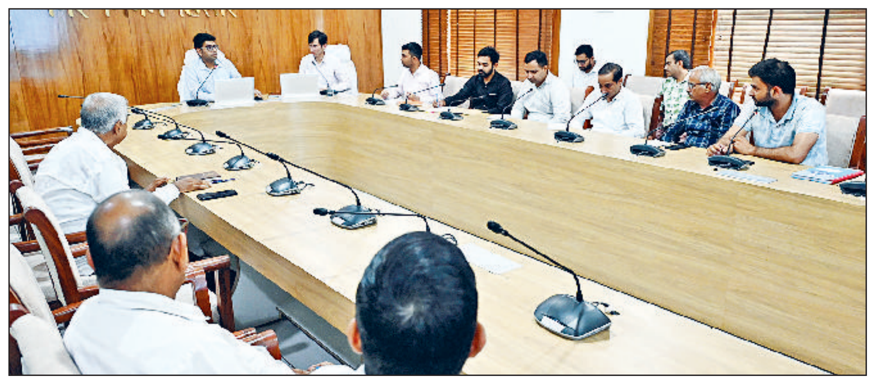
प्रॉपर्टी टैक्स से सम्बन्धित कार्यों की समीक्षा

निगमायुक्त नीरज ने अधिकारियों को दिए निर्देश

कार्य में कोताही बरतने वाले कर्मियों पर होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

प्रॉपर्टी टैक्स से सम्बन्धित कार्यो बारे नगर निगम के मुख्य सभागार में निगमायुक्त नीरज ने प्रॉपर्टी टैक्स व भूमि शाखा के अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ बैठक की। इस दौरान अतिरिक्त निगमायुक्त वीरेन्द्र सहारण, सचिव संजय शर्मा सहित कर्मचारी मौजूद रहे। बैठक को बुलाने का उद्देश्य प्रॉपर्टी टैक्स व भूमि शाखा को दिये गए कार्यो का रिपोर्ट लेने बारे की।



हिसार। बैठक को संबोधित करते नगर निगम आयुक्त नीरज। फोटो : हरिभूमि

निगमायुक्त ने प्रॉपर्टी टैक्स के अधिकारी व कर्मचारियों को प्रॉपर्टी टैक्स से सम्बन्धित फाईलों का निपटान, नोटिस वितरित करने तथा उनकी सुनवाई का कार्य, लाल डोरे की प्रॉपर्टी नोटिस वितरित तथा उनके ऑब्जेक्शन और सर्टिफिकेट बनाने के कार्यों में तीव्रता लाने के आदेश। उन्होंने अधिकारियों को कर्मचारियों के पिछले दिनों के कार्यो की रिपोर्ट प्रस्तुत करने आदेश दिए। निगमायुक्त ने अतिरिक्त निगमायुक्त वीरेन्द्र सहारण को आदेशित किया कि हर कर्मचारी की कार्य में जवाबदेही हो। इसके लिए प्रत्येक कर्मचारी को निश्चित कार्य किया जाए। निगमायुक्त ने कहा कि कार्य में कोताही बरतने वाले कर्मचारियों के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। जिस भी कर्मचारी के द्वारा प्रॉपर्टी टैक्स की फाइल में तय समय सीमा से बाहर फ़ाइलें पाई जाती है या उनके द्वारा कार्य में देरी की जाती तो उस कर्मचारी पर नियमानुसार जुर्माना होगा। उन्होंने ने कहा कि भूमि शाखा के पटवारियों को लाल डोरे का कार्य दिया गया। जिसका पूरा कार्य वे स्वयं करेंगे। इसके लिए हर एक पटवारी को कॉलोनी वाईज कार्य करेंगे।

निगमायुक्त नीरज ने प्रॉपर्टी टैक्स के बड़े बकायादारों को लेकर अधिकारियों को निर्देश दिए कि कि प्रॉपर्टी टैक्स का भुगतान करने के लिए उनको नोटिस भेजे जाए। नोटिस भेजने पर भी यदि प्रॉपर्टी धारक अदायगी नहीं करता है तो प्रॉपर्टी सिलिंग की कार्रवाई करें।

विधायक ने प्रभावित गांवों का किया दौरा

आदमपुर और नलवा हलके के अनेक गांवों में बाढ़ जैसी स्थिति : चंद्रप्रकाश

- विधायक चंद्रप्रकाश ने बारिश से बर्बाद फसलों व क्षतिग्रस्त मकानों का किया मुआयना, मुआवजा देने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भारी बारिश व हिसार-घग्घर मल्टीपर्पज ड्रेन के कई जगहों पर टूटने एवं ओवरफ्लो होने से प्रभावित गांवों का विधायक चंद्रप्रकाश ने दौरा किया। उन्होंने न्योली कलां, न्योली खुर्द, जगाण, खासा महाजन, कालीरावण, सारंगपुर, खैरमपुर, ढाणी मोहब्बतपुर, आदमपुर, खारा बरवाला, आर्य नगर, पातन, टोकस, शाहपुर, हिंदवान व लुदास सहित कई गांवों में पहुंचकर ग्रामीणों से मुलाकात की और मौके पर मुआयना किया।

हिसार। भारी बारिश से प्रभावित क्षेत्रों का मुआयना करते विधायक चंद्रप्रकाश।

उन्होंने कहा कि आदमपुर व नलवा हलके के बहुत से गावों में बाढ़ जैसी स्थिति है। भारी बारिश से तो गांववासी परेशान हैं ही, इसके साथ ही ड्रेन टूटने से खेतों, गलियों, बिजली सब स्टेशन व स्कूल आदि में जलभराव हो गया है। उन्होंने कहा कि हजारों एकड़ में खड़ी फसलें बर्बाद हो चुकी है और कई गांवों में मकान क्षतिग्रस्त हो गए हैं।

उन्होंने कुछ दिन पहले भी कई गांवों का दौरा किया था तब भी खेतों में कई फुट पानी खड़ा था। अब लगातार हो रही बारिश से स्थिति और भी विकट हो गई है। उन्होंने कहा कि सरकार व प्रशासन को समय रहते ड्रेन के किनारों को पक्का करने की आवश्यकता थी लेकिन सरकार ने इस दिशा में कोई कदम नहीं उठाया। उन्होंने कहा कि किसान पहले ही महंगाई की मार झेल रहे हैं, अब बारिश के कारण उसकी फसल भी बर्बाद हो चुकी है। विधायक ने कहा कि सरकार को तुरंत प्रभाव से किसानों को बर्बाद फसलों का मुआवजा जारी करना चाहिए ताकि कर्ज के बोझ तले दबे किसानों को राहत मिल सके। इसके साथ ही प्रशासन को युद्ध स्तर पर राहत कार्य चलाने चाहिए। गांवों व खेतों से पानी की निकासी के पुख्ता प्रबंध भी करने चाहिए अन्यथा खेतों व अन्य स्थानों पर खड़ा हुआ यह पानी दूषित होकर बीमारी फैला सकता है।

डॉ. कलाम एक्सीलेंस गोल्ड अवॉर्ड 2025 से सम्मानित हुए डॉ. विकास शर्मा

हिसार। डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की प्रेरणादायी विरासत को आगे बढ़ाते हुए शहर के दिल्ली पब्लिक स्कूल के वरिष्ठ शिक्षक डॉ. विकास शर्मा को /"डॉ. कलाम एक्सीलेंस गोल्ड अवॉर्ड 2025/" से सम्मानित किया गया है। यह पुरस्कार उन्हें शोध कार्यों की वरिष्ठ श्रेणी में उनके समर्पण, समावेशी शिक्षा, रचनात्मकता और भविष्य के लिए तैयार शैक्षिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए प्रदान किया गया है। यह प्रतिष्ठित पुरस्कार डॉ. कलाम इंटरनेशनल फाउंडेशन और महर्षि यूनिवर्सिटी ऑफ इन्फॉर्मेशन एंड टेक्नोलॉजी द्वारा संयुक्त रूप से प्रदान किया गया।

तीनों मृतकों के परिवारों को 50 लाख मुआवजा दे सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता व जिला शहरी प्रधान बजरंग गर्ग ने मिर्जापुर रोड पर हाईटेंशन लाइन की तार टूटने से 3 बाइक सवार को करंट लगने से मौत होने पर गहरा दुख जताते हुए चिंता प्रकट की।

बजरंग गर्ग।

बजरंग गर्ग ने कहा कि वहां के निवासियों ने बिजली की हाईटेंशन तार टूटने की सूचना देने के बावजूद बिजली निगम ने सुध नहीं लेना बहुत बड़ी लापरवाही है। सरकार को तीनों मृतकों के परिवारों को कम से कम 50 लाख रुपए मुआवजा राशि देनी चाहिए और बिजली निगम को लापरवाही करनेवाले अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। बजरंग गर्ग ने कहा कि हिसार जिले के साथ-साथ पूरे हरियाणा कि बिजली की तारे पोलों से भारी तादाद में लटकी हुई है और बिजली की हाईटेंशन लाइन में काफी मकान व दुकानों के बिल्कुल साथ लगी हुई है और बिजली के काफी पोल टेढ़े हुए हुए हैं जिसके कारण कभी भी हादसा हो सकता है। सरकार को बिजली की लटकती हुई तारें व सभी पोल को तुरंत प्रभाव से ठीक करवाने चाहिए ताकि आगे किसी भी हादसे से जनता को बचाया जा सकें।

मास्टर फूल सिंह बने किसान कमेटी के प्रधान

उकलाना मंडी। अखिल भारतीय किसान सभा तहसील कमेटी का सातवां तहसील सम्मेलन उकलाना की कुम्हार धर्मशाला में हुआ। सभा का झंडा रोहण किसान नेता बलबीर सिंह नंबरदार ने किया।

सम्मेलन का उद्घाटन किसान सभा के राज्य प्रधान मास्टर बलबीर सिंह ने किया तथा समापन सभा के जिला उप प्रधान दिनेश सिवाच ने किया। तहसील कमेटी का तीन साल के लिए चुनाव किया तथा सर्व समिति से प्रधान मास्टर फूल सिंह कुंडू , वरिष्ठ उपप्रधान सरबत पूनिया, उपप्रधान ओम प्रकाश व इंदर सिंह धतरवाल, सचिव प्रदीप कनौह, कोषाध्यक्ष दयानन्द चमार खेड़ा, सह सचिव मिया सिंह बिठमड़ा व रमेश कुंडू खैरी, सलाहकार सतबीर बलोदा, कमेटी सदस्यों में सुरेश पाबड़ा नंबरदार, करमवीर, साधु राम, रणधीर दौलतपुर, विजेंद्र बुढ़ा खेड़ा, राजेन्द्र किनाला को चुना गया।

चार वर्षों में 50 से अधिक उन्नत किस्में विकसित

उन्नत किस्मों के बीज के लिए हकृवि का आंध्रप्रदेश की कम्पनी से हुआ समझौता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित की गई उन्नत किस्मों का बीज अधिक से अधिक किसानों तक पहुंचाने के लिए निजी क्षेत्र की कंपनियों के साथ समझौते किए जा रहे हैं। विश्वविद्यालय द्वारा इजाद की गई हाइब्रिड बाजरा की उन्नत किस्में एचएचबी 299 और 67 संशोधित 2 का श्री लक्ष्मी वेंकटेश्वर सीड्स करनूल, आंध्रप्रदेश के साथ समझौते ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

हिसार। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज के साथ कंपनी के अधिकारी व विश्वविद्यालय के अधिकारी।

कुलपति प्रो.बीआर काम्बोज ने बताया कि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा लगातार विभिन्न फसलों की उन्नत किस्में विकसित की जा रही हैं। विकसित की गई किस्में न केवल हरियाणा बल्कि देश के अन्य राज्यों में भी अपना परचम लहरा रही है। उन्होंने बताया कि किसानों को कम लागत में अधिक पैदावार मिले इसके लिए विश्वविद्यालय द्वारा लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा गत चार वर्षो के दौरान 50 से अधिक उन्नत किस्में विकसित की गई हैं।

बाजरा अनुभाग के अध्यक्ष डॉ. अनिल कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित एचएचबी 299 किस्म में अन्य किस्मों की तुलना में अधिक पैदावार मिलती है तथा यह रोगरोधी भी है। यह बाजरा की अधिक लौह युक्त (73 पीपीएम) संकर किस्म है। इसके सिट्टे शंक्वाकार व मध्यम लंबे होते हैं। एचएचबी 299 किस्म 80-82 दिनों में पककर तैयार हो जाती है। अच्छा रख रखाव करने पर यह किस्म 49.0 मन प्रति एकड़ तक पैदावार देने की क्षमता रखती है। यह किस्म जोगिया रोगरोधी है। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. पवन कुमार, कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा, मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश कुमार, डॉ. विनोद मलिक, डॉ. रामअवतार, आईपीआर सेल के प्रभारी डॉ. योगेश जिंदल, डॉ. रेणु मुंजाल व डॉ. जितेन्द्र भाटिया उपस्थित रहे।

इस कंपनी के साथ हुआ समझौता

विश्वविद्यालय का श्री लक्ष्मी वेंकटेश्वर सीड्स करनूल, आंध्रप्रदेश की कंपनी के साथ कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज की उपस्थिति में समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए। विश्वविद्यालय से समझौता ज्ञापन पर अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने तथा कंपनी से पी. सीएच. शंकरप्पा ने हस्ताक्षर किए।

नि:शुल्क मस्तिष्क प्रशिक्षण सेमिनार का आयोजन

उकलाना मंडी। मस्तिष्क प्रशिक्षण सेमिनार में जानकारी देते विशेषज्ञ।

उकलाना मंडी। उकलाना मंडी पुलिस थाना में पुलिस कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य एवं मस्तिष्क प्रशिक्षण सेमिनार का आयोजन किया गया। यह सेमिनार एसबीटी टेक्नोलॉजी इंडिया के सहयोग से पूर्णतः नि:शुल्क आयोजित किया गया। कल्याण निरीक्षक वेदपाल में कहा कि इस विशेष सेमिनार का उद्देश्य पुलिस बल की मानसिक दृढ़ता, भावनात्मक संतुलन और कार्यकुशलता को बढ़ाना था। पुलिस कर्मचारियों को उच्च दबाव वाली परिस्थितियों में तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण, बेहतर ध्यान एवं निर्णय क्षमता, और कार्य के दौरान मानसिक थकान से बचने के उपायों की जानकारी दी गई। इस अवसर पर विशेषज्ञों ने बताया कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम पुलिसकर्मियों की व्यावसायिक दक्षता को और अधिक प्रभावी बनाने के साथ-साथ उनके व्यक्तिगत जीवन में भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

स्लोगन प्रतियोगिता में रितिका ने पाया प्रथम स्थान

हिसार। डॉ. एसके पाहुजा के साथ विजेता छात्राएं।

- हकृवि में स्लोगन लेखन व पोस्टर प्रतियोगिता

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में लिटरेरी एंड डिबेटिंग सोसायटी व मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय के तत्वावधान में स्लोगन लेखन व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

छात्र कल्याण निदेशक डॉ. एसके पाहुजा ने बताया कि कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज के मार्गदर्शन में आयोजित की गई इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़ चढकर भाग लिया। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में 29 तथा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में 32 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता की थीम आइडियाज फॉर एंटरप्रेन्योरशिप थी। स्लोगन प्रतियोगिता में रितिका ने प्रथम व खुशबू ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रगति ने प्रथम व खुशी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ. देवेंद्र सिंह, डॉ. राजेश कथवाल, डॉ. सुमन गहलावत व डॉ. सुभाष चंद्र उपस्थित रहे।

पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी में खरबला खेड़ा की आरती प्रथम

नारनौंद। विजेताओं को सम्मानित करते अतिथिगण।

नारनौंद। पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझने और विद्यार्थियों के विज्ञान के प्रति रुचि पैदा करने के उद्देश्य से मंगलवार को पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी तथा विज्ञान नाटक प्रतियोगिता का आयोजन राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बास में आयोजन किया गया। जिसका शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी शर्मिला कुमारी ने किया। एग्जीबिशन में 13 स्कूलों के 120 विद्यार्थियों ने भाग लिया। छात्रों ने प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने वर्षा जल संचयन की तकनीक सौर ऊर्जा से बिजली उत्पादन और अपशिष्ट पदार्थ से उपयोगी सामग्री तैयार करने जैसे विचारों को मॉडल के रूप में प्रस्तुत कर दर्शकों की सराहना बटोरी। पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी में प्रथम स्थान पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरबला खेड़ा की छात्रा आरती रही। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भाटोल खरकड़ा के छात्र निखिल दूसरे और तृतीय स्थान पर राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बास के छात्र आयुष रहे। विज्ञान नाटक प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बास, द्वितीय स्थान पर एसआरएस पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय उगालन, तृतीय स्थान पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरबला खेड़ा रही।

हिसार निवासी कनिश मनुजा ने अमेरिका में नाम चमकाया

कनिश मनुजा।

हिसार। हिसार निवासी कनिश मनुजा ने अमेरिका में एलएलएम ऑब्जर्वेबिलिटी और वॉइस इंटरफेस में विशेषज्ञता के साथ कन्वर्सेशनल एआई में नई क्रांति ला दी है। ट्विलियो में एक अनुभवी एआई इंजीनियर कनिश मनुजा, कन्वर्सेशनल एआई के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति कर रहे हैं। स्केलेबल, कम-विलंबता प्रणालियों के निर्माण में एक मजबूत पृष्ठभूमि के साथ, कनिश ट्विलियो में रीयल-टाइम कन्वर्सेशनल एआई इन्फ्रास्ट्रक्चर के डिजाइन और कार्यान्वयन का नेतृत्व कर रहे हैं। अपनी विशेषज्ञता और अभिनव दृष्टिकोण के साथ, सेक्टर 14 निवासी कनिश मनुजा संवादी एआई की सीमाओं को आगे बढ़ा रहे हैं और उद्योग के लिए नए मानक स्थापित कर रहे हैं।

- कन्वर्सेशनल एआई में ला दी नई क्रांति

एलएलएम ऑब्जर्वेबिलिटी और वॉइस इंटरफेस में विशेषज्ञता : कनिश की विशेषज्ञता एजेंटिक वर्क लोज, ओपनटेलीमेट्री के साथ एलएलएम ऑब्जर्वेबिलिटी और सुरक्षित, मानव-पर्यवेक्षित वॉइस इंटरैक्शन विकसित करने में निहित है। उनका काम कुशल और सुरक्षित कन्वर्सेशनल एआई सिस्टम बनाने पर केंद्रित है जो मानव पर्यवेक्षण के साथ सहजता से एकीकृत हो सकें।

शोध पृष्ठभूमि और शिक्षा : कनिश ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, कानपुर से कंप्यूटर विज्ञान में स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त की है, जहां उन्होंने अपनी स्नातक की पढ़ाई भी पूरी की। अनुशंसा प्रणालियों में उनकी शोध पृष्ठभूमि ने उन्हें एआई और मशीन लर्निंग में एक मजबूत आधार प्रदान किया है। उन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा होली ऐंजल स्कूल, हिसार से पूरी की।

दयानंद कॉलेज में इंटरेक्शन विद एंटरप्रेन्योर्स कार्यक्रम

हिसार। दयानंद कॉलेज में वाणिज्य विभाग प्रबंधन व अर्थशास्त्र विभाग की ओर से इंटरेक्शन विद एंटरप्रेन्योर्स कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि दिनेश गुप्ता एवं संजीव गौरी उपस्थित रहे। सर्वप्रथम कॉलेज प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह, वाणिज्य विभागाध्यक्ष डॉ. रेनू राठी, प्रबंधन व अर्थशास्त्र विभागाध्यक्ष डॉ. सुरुचि शर्मा ने पौधा देकर अतिथियों का कॉलेज में पधारने पर स्वागत किया। दोनों अतिथियों ने विद्यार्थियों को बताया कि संवाद के दौरान उद्यमियों ने अपने अनुभव साझा किए। वाणिज्य विभाग की इंचार्ज डॉ. रेनू राठी प्रबंधन एवं अर्थशास्त्र विभाग की इंचार्ज डॉ. सुरुचि शर्मा सभी प्राध्यापकगण व सभी विद्यार्थी उपस्थित रहे।

विरोध आईबी मैकेनिकल ब्रांच का सिंचाई विभाग परिसर में धरना जारी

कार्यकारी अभियंता का पुतला जलाया

- कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं किए जाने से रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की आईबी मैकेनिकल ब्रांच का सिंचाई विभाग परिसर में धरना बुधवार को लगातार तीसरे दिन भी जारी रहा।

हिसार। धरने को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

धरना की अध्यक्षता ब्रांच प्रधान विनोद फौजी ने की तथा संचालन ब्रांच वरिष्ठ उपप्रधान राजपाल फौजी ने किया। इस दौरान कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं किए जाने के रोष स्वरूप कार्यकारी अभियंता का पुतला फूंक कर प्रदर्शन किया गया। धरना को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि संगठन लगातार कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान की मांग उठा रहा है, लेकिन अभी तक समाधान को लेकर कोई कदम नहीं उठाया गया है, जिसको लेकर कर्मचारियों में भारी रोष है। इसलिए संगठन जिला प्रशासन से भी मांग करता है कि कर्मचारियों की समस्याओं का जल्द से जल्द समाधान करवाया जाए।

इस मौके पर राज्य के वरिष्ठ उप प्रधान अजय कुमार, उप प्रधान संदीप पूनिया, जिला प्रधान ओमप्रकाश माल, चेयरमैन नरेश गौतम, जिला सचिव दीपक मेहरा, प्रचार सचिव राजेश माहिच, ऑडिटर सतीश दानोदा, रामू शर्मा, सुरेंद्र फौजी, विनोद भाटिया, अमित रंगा, अमित शर्मा आदि मौजूद रहे।

कंपनी के चेयरमैन ने दी जानकारी

सिट्रोन सी थ्री एक्स हुई लॉन्च, 5.25 लाख कीमत के साथ आई नई कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

ग्रोवर कार हिसार ने सी 3एक्स मॉडल लॉन्च कर दिया है। इस मौक़े पर कंपनी के चेयरमैन विजय ग्रोवर व डायरेक्टर आकाश ग्रोवर ने बताया नई सिट्रोन सी3 एक्स-सीरीज में 15 नए फीचर्स दिए गए हैं।

हिसार। सिट्रोन सी थ्री एक्स लॉन्च करते चेयरमैन विजय ग्रोवर व डायरेक्टर आकाश ग्रोवर।

इनमें प्रोक्सी-सेंस पीईपीएस और स्पीड लिमिटर के साथ क्रूज कंट्रोल, 7 व्यूइंग मोड के साथ हेलो 360 डिग्री कैमरा सिस्टम, ऑटो डिमिंग आईआरवीएम, फुल एलईडी सेटअपः एलईडी विजन प्रोजेक्टर हेडलैंप, एलईडी प्रोजेक्टर फ्रंट फॉग लैंप और एलईडी डीआरएल शामिल हैं। मेट्रोपॉलिटन लेदरेट-रैप्ड आईपी, सिग्नेचर एसयूवी स्टाइल डिजाइन, चौड़ा केबिन, 26 सेमी (10.25") सिट्रोएन कनेक्ट टचस्क्रीन के साथ वायरलेस एप्पल कारप्ले और एंड्रॉइड ऑटो, और ट्रॉपिकलाइज्ड ऑटोमैटिक एसी के साथ सेगमेंट में सबसे उन्नत आराम के साथ एक समृद्ध केबिन। 6 एयरबैग, ईएसपी, एबीएस +ईबीडी, हिल होल्ड असिस्ट, आईएसओफिक्स, टीपीएमएस और पेरिमेट्रिक अलार्म से लैस, महत्वाकांक्षी ग्राहकों को प्रीमियम अनुभव प्रदान करता है।

खबर संक्षेप

फ्यूजेरियम विल्ट रेस-4 की पहचान, उपलब्धि

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय शिक्षक संघ (हौटा) ने विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा अमेरिकन कपास में फ्यूजेरियम विल्ट रेस-4 की पहचान किए जाने को बड़ी उपलब्धि बताते हुए उनको बधाई दी है। हौटा ने कहा कि वैज्ञानिकों की इस खोज से पिछले काफी समय से इस रोग से खराब हो रही फसलों को सुरक्षित किया जा सकेगा, जिससे किसान वर्ग को बड़ा फायदा होगा। हौटा अध्यक्ष डॉ. अशोक गोदारा एवं अन्य पदाधिकारियों ने कहा कि इस शोध के मुख्य शोधकर्ता डॉ. अनिल कुमार सैनी व उनके साथ डॉ. जगदीप सिंह, डॉ. करमल सिंह, डॉ. सतीश कुमार सैन, डॉ. अनिल जाखड़, डॉ. शिवानी मंधानिया, डॉ. शुभम लाम्बा, डॉ. दीपक कंबोज, डॉ. सोमवीर निंबल, डॉ. मीनाक्षी देवी का विशेष योगदान रहा है।

धार्मिक स्थलों की यात्रा के लिए बुजुर्ग रवाना

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम द्वारा बुजुर्गों के लिए धार्मिक यात्रा की व्यवस्था की गई है। मोक्ष वृद्धाश्रम के बुजुर्ग हिसार के कैमरी रोड स्थित मोक्ष वृद्धाश्रम से तीन दिवसीय हरिद्वार व ऋषिकेश यात्रा के लिए रवाना हुए। इन सभी बुजुर्गों के हरिद्वार में रहने, भोजन, देखभाल व चिकित्सा की समुचित व्यवस्था मोक्ष वृद्धाश्रम द्वारा की जाएगी। टूरिस्टर बस में सवार होते हुए बुजुर्गों ने जय श्रीराम और जय गंगा मैया का उदघोष करके माहौल को आध्यात्मिक बना दिया। बस में बैठे बुजुर्गों की आस्था व उत्साह देखने लायक रहे।

दो अवैध मैगजीन व कारतूस के साथ एक गिरफ्तार

हांसी। स्पेशल स्टाफ पुलिस दो अवैध मैगजीन व 6 जिन्दा कारतूस के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रोहतक की कबीर कालोनी निवासी आरोपी पवन के रूप में हुई है।

हांसी स्पेशल स्टाफ पुलिस में तैनात मुख्य सिपाही पवन कुमार ने बताया कि स्पेशल स्टाफ हांसी पुलिस को गश्त पड़ताल दौरान गुप्त सुचना मिली थी कि सेक्टर -5 के समीप स्थित हाऊसिंग बोर्ड कालोनी के समीप एक व्यक्ति अवैध हथियार बेचने की फिराक में है। सूचना के आधार पर स्पेशल स्टाफ पुलिस ने तत्परता से कार्रवाई करते हुए सुचना अनुसार बताए गए

दो बाइकों का 48 हजार का चालान काटा

नारनौंद। ट्रैफिक पुलिस नारनौंद ने यातायात नियमों के उल्लंघन पर ड्रिंक एंड ड्राइव दो मोटरसाइकिलो का 48 रूपयों का चालान कर इंपाउंड किया गया। ट्रैफिक इंचार्ज नारनौंद सब इंस्पेक्टर रामनिवास चहल ने जानकारी देते हुए बताया कि नियमित चेकिंग के दौरान नारनौंद के खांडा मोड पर दो मोटरसाइकिल सवार व्यक्तियों को कागजात जांच के लिए रोका गया। जिनके मुंह से शराब की गंध आ रही थी। बाइक का ड्रिंक एंड ड्राइव का 48 हजार रुपये का चालान कर इंपाउंड किया गया है।

बारिश बनी आफत: लोगों का जनजीवन प्रभावित, गलियां, सड़क, पार्क लबालब

जलभराव की समस्या से निजात दिलाने के लिए अधिकारियों को साथ लेकर फील्ड में उतरे एसडीएम

समाधा रोड पर पंप सेट स्थापित कर करवाया चालू, शेखपुरा ड्रेन के तटबंधों को मजबूत करने व एचएसवीपी सेक्टरों से जल निकासी क्षमता बढ़ाने के दिए निर्देश, एसडीएम ने गांव डाटा व गुराना सहित शहर के विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर जलभराव स्थिति व निकासी प्रबंधों का जायजा लिया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

विधायक विनोद भयाना द्वारा लोक निर्माण विश्राम गृह में जल निकासी को लेकर आयोजित बैठक में भाग लेने के बाद एसडीएम राजेश खोथ, जन स्वास्थ्य, विकास एवं पंचायत विभाग, सिंचाई तथा नगर परिषद के अधिकारियों को साथ लेकर तुरंत फील्ड में उतर गए। इस दौरान उन्होंने शहरी क्षेत्रों में मॉडल टाउन एरिया, भिवानी रोड, अनाज मंडी क्षेत्र, जींद रोड व एचएसवीपी के सेक्टरों का दौरा कर संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि जल निकासी क्षमता को बढ़ाएं। उन्होंने समाधा रोड पहुंचकर पंपसेट स्थापित करवा कर इसे चालू करवाया। उन्होंने इस दौरान लोगों से भी बातचीत की और उनकी मांग के अनुरूप शेखपुरा ड्रेन के तटबंधों को मजबूत करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा की विधायक विनोद भयाना द्वारा दिए गए 3 अस्थाई पाइपलाइन बिछाने का कार्य आज शाम तक पूरा कर दिया जाएगा। पाइपलाइन बिछाने का कार्य तेजी से चल रहा है। इस दौरान उन्होंने गांव डाटा, गुराना तथा शहरी क्षेत्र का दौरा कर बरसाती जल निकासी प्रबंधों का बारीकी से निरीक्षण किया। एसडीएम खोथ ने कहा कि बरसाती पानी निकासी के लिए संबंधित विभागों को अतिरिक्त पंप सेट, पाइपलाइन तथा मशीनरी का अतिरिक्त प्रबंध करना होगा ताकि लोगों को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो। मौजूद अधिकारियों को निर्देशित किया कि जलभराव की स्थिति पर लगातार निगरानी रखी जाए और शिकायत मिलते ही त्वरित कार्यवाही की जाए। एसडीएम राजेश खोथ ने कहा कि प्रशासन पूरी गंभीरता और तत्परता से बरसात के मौसम में नागरिकों की सुविधा सुनिश्चित करने के लिए कार्य कर रहा है। विभाग तालमेल से कार्य करते हुए हांसी उपमंडल क्षेत्र को जलभराव की समस्या से निजात दिलाने के लिए हर संभव कदम उठाए जा रहे हैं।

हांसी। शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र में जल निकासी प्रबंधों का निरीक्षण करते एसडीएम राजेश खोथ व मकान गिर जाने के बाद आंगन में खड़ा सत्यवान का परिवार।

■ सभी विभाग आपसी तालमेल से कार्य करते हुए जलभराव से निजात दिलाने का काम करें

ढाणा खुर्द में पांच साल पहले बना मकान ढहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

उपमंडल के गांव ढाणा खुर्द में मंगलवार रात हुई बरसात ने करीब 5 साल पहले बनाया गया एक गरीब मजदूर परिवार का आशियाना छीन लिया। क्षेत्र में लगातार तीन दिन से हो रही बरसात में मकान के पास जलभराव होने के चलते मंगलवार रात को उसका मकान अचानक से भरभरा कर गिर गया और देखते ही देखते पूरा मकान मलबे में तब्दील हो गया। लेकिन गनीमत रही कि मकान गिरने की आहट के चलते मकान के अंदर सो रहे सभी सदस्य चंद मिनट पहले घर से बाहर निकल आए थे जिसके चलते हादसे में किसी की जान नहीं गई। मकान मालिक सत्यवान ने बताया कि वह और उसकी पत्नी मेहनत मजदूरी करके अपने परिवार का गुजारा करते हैं। उन्होंने बताया की करीब पांच साल पहले बड़ी मुश्किल से खेत की जमीन पर मकान का निर्माण किया था, लेकिन अब लगातार हो रही बरसात के चलते हुए जलभराव के कारण उसका मकान जमींदोज हो गया। परिवार के मुताबिक, घर में रखा जरूरी घरेलू सामान, बर्तन, बिस्तर व अनाज का अधिकांश हिस्सा मलबे में दबकर खराब हो गया। वहीं मकान के दूसरे हिस्से में भी दरारें आ गई हैं, जिससे उनका वहां पर रहना भी मुश्किल हो गया है। सत्यवान ने बताया कि रात को बरसात के दौरान परिवार ने किसी तरह घर से बाहर निकलकर अपनी जान बचाई। अगर परिवार के सदस्य कुछ मिनट और घर के अंदर रहते, तो बड़ा हादसा हो सकता था। मकान गिर जाने के कारण अब परिवार खुले आसमान के नीचे रहने को मजबूर है।

प्रशासन से मांगी आर्थिक मदद

सत्यवान व उसके परिवार ने प्रशासन से तुरंत आर्थिक सहायता प्रदान किए जाने की मांग की है। सत्यवान का कहना है कि मजदूरी करके परिवार का खर्च चलाना ही मुश्किल होता है, इसके अलावा दो बेटियां हैं जिनकी निकट भविष्य में शादी भी करनी है ऐसे में नया घर बनाने की हिम्मत नहीं हैं। उन्होंने प्रशासन से आवास योजना या आर्थिक सहायता प्रदान करने की गुहार लगाई है, ताकि वे दोबारा से अपने बच्चों के सिर पर छत बना सकें।

मसूदपुर में खंभे गिरने से बिजली सप्लाई बाधित

हांसी। *उपमंडल के गांव मसूदपुर के खेतों में लगातार हो रही बरसात के चलते जलभराव होने से कई बिजली के 7 खंभे जमींदोज हो गए। इसके चलते दयाल सिंह कालोनी स्थित फीडर से कनैक्डिड गांव व शहरी क्षेत्रों की बिजली सप्लाई बंद करनी पड़ी। मसूदपुर व आस-पास के करीब आधा दर्जन गांवों व शहर के कुछ क्षेत्रों में पिछले पिछले 24 घंटे से बिजली सप्लाई बाधित है। हालांकि खेतों में गिरे हुए खंभों को बिजली विभाग के कर्मचारियों द्वारा ठीक किए जाने के प्रयास किए जा रहे हैं लेकिन जलभराव और चौवे का पानी उपर आ जाने से कर्मचारियों को खंभे खड़े करने में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।*

श्री दिगंबर जैन संप्रदाय में दस लक्षण पर्व का सातवां दिन उत्तम तप का रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्री दिगंबर जैन पंचायत के उपाध्यक्ष सुनील जैन ने बताया कि उत्तम तप जैन धर्म के महत्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक है। तप का अर्थ है आध्यात्मिक साधना या तपस्या। उत्तम तप के पालन में व्यक्ति को अपने जीवन में आध्यात्मिक साधना, आत्म-शुद्धि और तपस्या का पालन करना चाहिए। सुशील जैन ने बताया कि उत्तम तप के मुख्य बिंदुओं के अनुसार आध्यात्मिक साधना जिसके तहत आत्म-शुद्धि और आध्यात्मिक विकास के लिए साधना करना, तपस्या जिसके तहत अपने शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए तपस्या करना व आत्म-नियंत्रण जिसके तहत अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों पर नियंत्रण रखना।

उत्तम तप का पालन करने से व्यक्ति को आत्म-शुद्धि, आत्म-विकास और आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति होती है। यह गुण व्यक्ति को अधिक आत्म-नियंत्रित, अनुशासित और आध्यात्मिक बनने में सहायक होता है। कार्यक्रम के तहत भगवान जी के अभिषेक एवं शांति धारा के उपरांत भक्तिभाव से जैन धर्म अनुयायियों द्वारा पूजन पाठ किया गया।

हिसार। श्री दिगंबर जैन संप्रदाय में दस लक्षण पर्व। फोटो: हरिभूमि

निर्माण कार्यों के लिए 3 करोड़ 73 लाख की राशि जारी : गंगवा

हिसार। सरकार ने मुख्यमंत्री शहरी समग्र विकास योजना के तहत बरवाला शहर नव स्वीकृत कॉलोनियों में सडक़ों व गलियों के निर्माण कार्यों के लिए 3 करोड़ 73 लाख 9 हजार 460 रुपये की राशि जारी की है। लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने यह जानकारी देते हुए बताया कि नगरपालिका बरवाला को जारी की गई राशि से जल्द ही सडक़ों व गलियों के निर्माण कार्य आरंभ होंगे। ऋषि नगर, श्री श्याम नगर, सीएस आज़ाद नगर, कृष्णा कॉलोनी, न्यू दवारका कॉलोनी, ताज कॉलोनी तथा नगरपालिका बरवाला की अन्य नव स्वीकृत कॉलोनियां में आईपीबी सडक़/गली के निर्माण किया जाएगा।

सड़क पर अतिक्रमण बर्दाश्त नहीं

■ निगमायुक्त ने पुरानी सब्जी मंडी चौक से मुलतानी चौक तक सड़क का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा में चल रहे स्वच्छता अभियान के तहत नगर निगम प्रशासन लगातार कार्रवाई कर रहा है। बुधवार सुबह निगमायुक्त नीरज ने पुरानी सब्जी मंडी चौक से मुलतानी चौक तक की सड़क का निरीक्षण किया।

निरीक्षण के दौरान पाया गया कि सड़क पर कुछ कबाड़ विक्रेताओं ने कबाड़ फैला रखा था और कई स्थानों पर रेहड़ियां खड़ी थीं। इससे न केवल सफाई कार्य में बाधा उत्पन्न हो रही थी, बल्कि जाम की स्थिति बन रही थी। निगमायुक्त ने मौके पर मौजूद कबाड़ संचालकों और उनकी एसोसिएशन से बातचीत की और स्पष्ट निर्देश दिए कि सड़क पर रखा सारा सामान तुरंत हटाया जाए और भविष्य में ये दोबारा न हो।

उन्होंने चेतावनी दी कि यदि आगे भी सड़क पर कबाड़ या रेहड़ी पाई गई, तो उसे जब्त कर लिया जाएगा और संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ चालान की कार्रवाई की जाएगी। इस पर कबाड़ संचालकों ने निगमायुक्त को आश्वस्त किया कि वे तुरंत सड़क खाली करेंगे और भविष्य में ऐसा दोबारा नहीं होने देंगे। उनके साथ पार्षद भीम महाजन और एएसआई राहुल भी मौजूद रहे।

हिसार। निरीक्षण के दौरान क्षेत्रवासियों से बातचीत करते निगमायुक्त नीरज।

बिजली के खंभे में आए करंट की चपेट में आए दो युवक

हांसी। राष्ट्रीय राजमार्ग स्थित फव्वारा चौक के समीप बुधवार दोपहर एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया। बारिश के चलते नगर परिषद के बिजली पोल में करंट आ गया, ओर दुकान पर खरीदने आए दो युवक करंट की चपेट में आ गए। गनीमत रही कि मौके पर मौजूद एक मिस्त्री ने सूझबूझ दिखाते हुए सूखी लकड़ी की मदद से दोनों युवकों को करंट से छुड़ाया, जिससे उनकी जान बच सकी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, हादसा उस समय हुआ जब ढाणी गुजरान निवासी एक युवक फव्वारा चौक के पास एक दुकान पर सामान लेने आया था। जैसे ही वह गाड़ी से उतरा और बिजली के पोल को छुआ, तो करंट ने उसे जकड़ लिया। इस दौरान युवक को छुड़ाने आए दूसरे युवक को भी करंट लग गया। लेकिन वहां मौजूद एक रिटायर्ड फौजी मिस्त्री ने तुरंत सूखी लकड़ी उठाई और दोनों को बिजली के खंभे से अलग किया, वरना बड़ा हादसा हो सकता था। मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि दो युवकों को करंट लगने के बाद उन्होंने बिजली विभाग के कर्मचारियों को कई बार फोन किया, लेकिन किसी ने उनकी कॉल रिसीव नहीं की। जिसे लेकर लोगों में विभाग की लापरवाही को लेकर गहरा रोष है। वहीं नगर परिषद द्वारा खंभा पर लगाई गई स्ट्रीट लाइट के कनेक्शन भी नंगे छोड़ने पर भी लोगों में रोष व्याप्त है। लोगों का कहना था कि नगर परिषद द्वारा कई स्थानों पर बिजली खंभों पर स्ट्रीट लाइट लगाई गई और उनके कनेक्शन खुले पड़े हैं जिससे बरसात के मौसम में हर वक्त खंभे में करंट आने का अंदेशा बना रहता है।

अनूप श्योकंद प्रधान व सतीश कुमार बने चेयरमैन

हिसार। *राज्य परिवहन के हिसार डिपो में हरियाणा हरियाणा रोडवेज मिनिस्ट्रियल स्टाफ एसोसिएशन की बैठक हुई। कार्यकारी राज्य प्रधान श्रीभगवान लाठर की अध्यक्षता में हुई बैठक में सर्वसम्मति से हिसार डिपो कार्यकारिणी का चयन किया गया। बैठक में कुलदीप बागड़ू, शिवेंद्र बूरा, बिजेंद्र सिंधु, सुनील गुज्जर फतेहाबाद, अनूप श्योकंद पूर्व डिपो प्रधान जींद विशेष रूप से शामिल रहे। बैठक में सर्वसम्मति से चुनी गई कार्यकारिणी के अनुसार सतीश कुमार को चेयरमैन, अनूप श्योकंद को डिपो प्रधान, संजय कादियान को उप प्रधान व आशुतोष को सचिव चुना गया। इसी तरह मंजीत को कैशियर, नवीन को सह सचिव, रोहित को प्रेस सचिव, कुमारी मंजू को ऑडिटर व विनोद श्योकंद को कार्यालय सचिव चुना गया। इस अवसर पर डिपो प्रधान अनूप श्योकंद ने कहा कि डिपो में कार्यरत सभी कर्मचारियों के हितों और उनकी मांगों व समस्याओं का समाधान करवाने के लिए संगठन की मजबूती के लिए काम करेंगे।*

कर्म कल्याणी वेलफेयर सोसायटी ने 70 शिक्षकों को सम्मानित किया

हिसार। कर्म कल्याणी वेलफेयर सोसायटी ने न्यू यशोदा स्कूल में शिक्षक दिवस धूमधाम से मनाया। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियां, गेम्स के अलावा लगभग 70 शिक्षकों का सम्मान किया गया। इस बार तीन श्रेणियों माता-पिता, शिक्षकगण और उद्योग जगत से जुड़े लोगों को सम्मानित किया गया। विशेष अतिथियों में नगर पार्षद संजय डालमिया, मोहित, कीर्ति गोयल, मंजुला खत्री, संजीत तथा मालाबार की टीम शामिल रही। मालाबार सदस्यों ने गेम्स के जरिये कार्यक्रम को और भी रोचक बनाया। सोसाइटी की प्रधान मौसमी कर ने कहा कि शिक्षक केवल देश के निर्माता ही नहीं बल्कि भविष्य के वास्तुकार भी हैं। इस अवसर पर संस्था के सभी सदस्यों के अलावा शिक्षण व छात्र भी उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

अधिकारियों को जो अतिरिक्त संसाधन चाहिए मिलेंगे

बरसाती पानी निकासी के लिए 4800 मीटर लंबी तीन अस्थायी पाइपलाइन बिछाने का कार्य पूरा करने के निर्देश

विधायक ने अधिकारियों की बैठक लेकर जल निकासी प्रबंधों की समीक्षा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

क्षेत्र में लगातार तीन दिन से हो रही बरसात के बाद शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में हुए जलभराव से निजात दिलाने के लिए विधायक विनोद भयाना ने बुधवार को लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में जन स्वास्थ्य, लोक निर्माण, नगर परिषद तथा हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारियों की बैठक ली। बैठक एसडीएम राजेश खोथ भी मौजूद रहे। मीटिंग में विधायक विनोद भयाणा ने सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वह आपसी तालमेल स्थापित रखते हुए शहरी तथा ग्रामीण रिहायशी क्षेत्रों से प्राथमिकता के आधार पर बरसाती पानी निकासी करवाना सुनिश्चित करें। इस कार्य के लिए अगर किसी संसाधन की आवश्यकता है तो इसके लिए तुरंत सूचित करें, हर प्रकार के संसाधन अविलंब उपलब्ध करवा दिए जाएंगे। विधायक भयाना ने शहर से बरसाती पानी निकासी के लिए किए गए प्रबंधों की क्षेत्रवार समीक्षा की। उन्होंने हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वह प्राधिकरण के रिहायशी सेक्टरों से जल निकासी के लिए आज ही चितंग नहर तक 2300 मीटर लंबी पाइपलाइन बिछाकर इसे चालू करवाए ताकि गुरुवार दोपहर बाद तक समुचित पानी की निकासी सुनिश्चित हो जाए। उन्होंने जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों का निर्देश दिए कि वह अनाज मंडी, मुल्तान कॉलोनी, जगदीश कॉलोनी, कृष्णा कॉलोनी, करण कुंज इत्यादि क्षेत्रों से पानी निकासी के लिए शेखपुरा ड्रेन तक 1500 मीटर लंबी अस्थाई पाइपलाइन तुरंत बिछवाकर इसे चालू करवाएं। उन्होंने बजरंग आश्रम से बाबा बंदा सिंह बहादुर स्कूल के निकट ड्रेन तक लगभग 1000 मीटर लंबी पाइपलाइन बिछाने के भी निर्देश दिए। विधायक ने अनाज मंडी के निकट स्टॉर्म वाटर लाइन में हो रहे रिसाव को तुरंत बंद करवाने के निर्देश दिए। विधायक ने कहा कि शहरी हो या ग्रामीण कहीं भी रिहायशी इलाकों में जल भराव नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में जल निकासी को लेकर विभिन्न गांव में बिजली पंप सेट, ट्रैक्टर पंप सेट तथा इनके अलावा डीजल पंप सेट लगाए गए हैं ताकि जल्द से जल्द पानी निकासी हो सके।

बैठक में विधायक के राजनीतिक सलाहकार दिनेश भुटानी, ब्लॉक समिति के चेयरमैन प्रतिनिधि सुभाष यादव, तनुज खुराना समेत सभी विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

हांसी। लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में अधिकारियों के साथ बैठक करते विधायक विनोद भयाना उनके साथ हैं एसडीएम राजेश खोथ। फोटो: हरिभूमि

व्हाट्सएप ग्रुप बनाया

बैठक में जल निकासी कार्य से संबंधित सभी विभागों के अधिकारियों का एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाया गया। इस ग्रुप को बनाने का मकसद किसी भी विकट परिस्थिति पर तुरंत कार्यवाही कर समाधान करना रहेगा। इसमें विधायक विनोद भयाना तथा एसडीएम राजेश खोथ भी शामिल हैं। विधायक ने कहा कि यह ग्रुप में केवल मात्र जल निकासी प्रबंधों को लेकर क्रिएट किया गया है। ग्रुप में जब भी कोई जल भराव की सूचना डाली जाए तो संबंधित सभी विभागों के अधिकारी तुरंत आपसी तालमेल स्थापित कर आवश्यक प्रबंध करें।