हरिभूमि

हिसार भूमि

रोहतक, गुरुवार,18 सितंबर 2025

तापमान

अधिकतम 35.6 डिग्री
न्यूनतम 24.8 डिग्री

11 कृषि हमारे की अर्थव्यवस्था की रीढ़: प्रो. काम्बोज

12 पीएम मोदी के जन्मदिन पर वार्ड 14 को जीरो वेस्टबनाने की मुहिम की शुरू

अबकी बार 10 दिन मनाए जाएंगे नवरात्रे

हाथी पर सवार होकर आएगी और नाव पर प्रस्थान करेगी मां दुर्गा

30 सितंबर मंगलवार को दुर्गा अष्टमी कन्या पूजन व लांगुरिया पूजन, 2 अक्टूबर को दशहरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

अबकी बार शारदीय नवरात्रि 22 सितंबर अश्विन मास शुक्ल पक्ष प्रतिपदा तिथि उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र दिन सोमवार और शुक्ल योग में मनाए जाएंगे। प्रत्येक वर्ष शारदीय नवरात्रे 9 दिन मनाएं जाते हैं लेकिन अबकी बार ऐसा नहीं है। मार्तंड पंचांग के अनुसार तृतीया तिथि की वृद्धि होने के कारण अबकी बार पूरे 10 दिन मनाए जाएंगे। मां के शारदीय नवरात्रे इस बार नवरात्रों में एक तिथि बढ़ रही है और श्राद्ध में एक तिथि घट रही है इसलिए नवरात्रे 9 दिन की बजाय 10 दिन के होंगे। श्राद्धों में तिथि का घटना और नवरात्रों में तिथि का बढ़ना बहुत ही शुभ होता है।

यह जानकारी देते हुए ऋषि नगर स्थित विश्वकर्मा मंदिर के पुजारी एवं राष्ट्रीय ब्राह्मण महासंस्था के पूर्व अध्यक्ष आचार्य राममेहर शास्त्री ने बताया कि शारदीय नवरात्रों का हिंदू धर्म में बहुत ही महत्व होता है। नवरात्रि एक संस्कृत का शब्द है। इसका अर्थ होता है नव जमा + रात्रि नवरात्रों में शक्ति की अधिष्ठात्री मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा आराधना की जाती है। पहले तीन दिन हम दुर्गा देवी का ध्यान करते हैं जो पराक्रम स्वालंबन और आत्मविश्वास की प्रतिमूर्ति है। अगले तीन दिन हम मां महालक्ष्मी का ध्यान करते हैं जो शुभता और धान्यता की प्रतिमूर्ति है। अगले तीन दिन मां महा सरस्वती का ध्यान करते हैं जो वाणी ज्ञान और संगीत की देवी है।

नवरात्रों में खरीदारी शुभ

शास्त्री ने बताया कि नवरात्रों में खरीदारी करना जैसे गाड़ी, सोना, चांदी, कृषि भूमि, मकान, प्लॉट आदि खरीदना बहुत ही शुभ होता है। 30 सितंबर मंगलवार को दुर्गा अष्टमी कन्या पूजन और लांगुरिया पूजन किया जाएगा। सभी कन्या 9 वर्ष तक की होनी चाहिए 1 अक्टूबर बुधवार को महानवमी पूजन किया जाएगा। 2 अक्टूबर को विजयदशमी दशहरा मनाया जाएगा।

नवरात्रों में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की होगी पूजा

आचार्य राममेहर शास्त्री ने बताया कि शास्त्रों के अनुसार अबकी बार शारदीय नवरात्रि बहुत ही खास और शुभ है क्योंकि अबकी बार मां दुर्गा हाथी पर सवार होकर आ रही है और नाव की सवारी पर मां प्रस्थान करेगी। नवरात्रों में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की अलग-अलग पूजा अर्चना की जाती है जैसे प्रथम शैलपुत्री, द्वितीयं ब्रह्मचारी, तृतीय चंद्रघंटा कुष्मांडा, चतुर्थमं पंचमं स्कंद माता, षष्टं कात्यानी, सप्तम कालरात्रि महागौरी, अष्टम नवम सिद्धिदात्री इन स्वरूपों की पूजा करने वाले भक्तों के घर में सुख समृद्धि और लक्ष्मी का वास होता है। मां दुर्गा आदि शक्ति सभी मनोकामनाएं पूर्ण करती है। संतानहीन को संतान प्राप्त होती है। मुकदमे में विजय प्राप्त होती है। नवग्रह शांत होते हैं।

कलश स्थापना का शुभ मुहूर्त

आचार्य राममेहर शास्त्री ने बताया कि पर्व पर शुभ मुहूर्त का विशेष महत्व होता है। शुभ मुहूर्त में किया गया कार्य हमेशा शुभ परिणाम देता है। कलश स्थापना का शुभ चौघड़िया मुहूर्त अमृत काल सुबह 6:17 से 7:47 तक शुभ की चौघड़िया 9 :20 से 10:50 तक चर की चौघड़िया दोपहर 1:50 से 3:21 तक लाभ की चौघड़िया दोपहर बाद 3:21 से 4 :52 तक अभिजीत मुहूर्त दोपहर 11:55 से 12 :45 तक राहुकाल सुबह 7:45 से 9:18 तक रहेगा।

खबर संक्षेप

उकलाना पुरानी अनाज मंडी में मीटिंग कल

हिसार। वैश्य समाज के प्रतिनिधियों की मीटिंग अग्रोहा धाम अग्रोहा विकास ट्रस्ट के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में उकलाना पुरानी अनाज मंडी महाराजा अग्रसेन पार्क में 19 सितंबर को होगी। अग्रोहा धाम वैश्य के प्रधान सुरेश गर्ग ने कहा कि मीटिंग में अग्रोहा धाम में 7 अक्टूबर को लगने वाला 42 वां विशाल वार्षिक मेला व समाज के संगठन के विस्तार करने पर विचार किया जाएगा। जिसे धाम के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष व अन्य समाज के प्रतिनिधि संबोधित करेंगे।

प्रशासन व सरकार से मुआवजे की मांग

हिसार। बाडो पट्टी गांव में करंट लगने से हुई वृद्धा की मौत मामले में परिजनों ने राहत मुआवजे की मांग की है। बाडो पट्टी की तारावती एक सितंबर को करंट लगने से मौत हो गई थी। मृतक के पुत्र रमेश वर्मा ने बताया कि एक सितंबर को उनकी माता घर में थी। लगातार आई तेज बारिश के कारण बरसात का पानी छत में से नीचे आ गया था। इसी दौरान उनकी माता की दीवार में करंट से बिजली का करंट लग गया और थोडी देर बिजली के करंट से तपड तड़प कर जान दे दी थी। उन्होंने प्रशासन व सरकार से मुआवजा दिया जाने की मांग की है।

हांसी पुलिस ने 54 दबंगों को दिया नोटिस

हांसी। हांसी पुलिस जिला में कानून व्यवस्था बनाए रखने तथा आमजन में भयमुक्त वातावरण सुनिश्चित करने के लिए दबंग, उपद्रवी, नशा तस्करों तथा समाज विरोधी प्रवृत्ति के व्यक्तियों की पहचान कर उनके विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। सभी थाना प्रबन्धकों, अपराध इकाइयों व चौकी प्रभारियों ने स्पेशल अभियान चलाकर 54 ऐसे व्यक्तियों को भारतीय न्याय संहिता की धारा 172(1) के तहत नोटिस जारी कर तामिल करवाए गए हैं।

गुजवि में यूएमसी कमेटी की बैठक कल

हिसार। गुजवि में यूएमसी कमेटी की बैठक 19 सितम्बर को सुबह विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक कार्यालय में होगी। विवि के परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि सत्र जुलाई 2025 में आयोजित विवि के सम्बद्ध कॉलेजों की परीक्षाओं में दर्ज की गई यूएमसी के लिए विद्यार्थियों की व्यक्तिगत सुनवाई यूएमसी कमेटी की बैठक में 19 सितम्बर को विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक कार्यालय में होगी।

दिनदहाड़े दुकान में घुसकर नकदी चुराई

उकलाना मंडी। मंडी में दिनदहाड़े चोरी की एक वारदात सामने आई है। अज्ञात युवक ने पंजाब नेशनल बैंक के पास अप्रोच रोड पर स्थित एक दुकान में घुसकर गल्ले में रखी नगदी पर हाथ साफ कर दिया और मौके से फरार हो गया। पूरी वारदात दुकान में लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। कुलदीप सिंह गांव मदनपुरा ने बताया कि उनकी वर्मा इन्वर्टर बैट्री हाउस नाम से दुकान है। दुकान खोलकर वह किसी काम से बाहर गए थे, वापस आए तो चोरी हुई मिली।

गाड़ी न हटाने पर 25 साल का टैक्स प्रॉपर्टी आईडी में जोड़ने की चेतावनी

नगर निगम ने भेजा नोटिस, विरोध में कार डीलरों ने बंद की मार्केट

निगम ने मार्केट में खड़ी गाड़ियों को हटाने के भेजे थे नोटिस, मार्केट प्रधान बोले, 25 साल से खड़ी हो रही गाड़ियां आने जाने के लिए बच जाती है पर्याप्त जगह

हिसार। नगर निगम के नोटिस के विरोध में नारेबाजी करते कार डीलर व कार्रवाई के विरोध के चलते बंद पड़ी शहर की अग्रसेन मार्केट।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम की ओर से दिए गए नोटिस का विरोध जताते हुए हिसार कार बाजार के दुकानदारों ने अपनी दुकानें बंद करके नारेबाजी करके विरोध जताया। इन दुकानदारों ने निगम द्वारा मार्केट की पार्किंग में खड़ी गाड़ियों को हटाने के लिए जारी किए गए नोटिस को गलत बताते हुए विरोध जताया है।

डीलर एसोसिएशन के प्रधान विजय कुमार ने बताया कि निगम से दुकानों के आगे गाड़ियां खड़ी न करने का नोटिस मिला है। नाजायज बताते हुए कहा कि वे बीते 25 वर्षों से यहां व्यापार कर रहे हैं और आवाजाही के लिए पर्याप्त जगह भी छोड़ रखी है।

सार्वजनिक स्थान पर अतिक्रमण अपराध

नगर निगम का कहना है कि स्थल सार्वजनिक स्थान के अतिक्रमण की श्रेणी में आता है, जो नगर निगम/प्रशासनिक नियमों के अंतर्गत दंडनीय है। ऐसे में निर्देशित किया जाता है कि आप द्वारा किए गए अतिक्रमण को दो दिन के अंदर-अंदर हटा कर कार्यालय को सूचित करें अन्यथा आपके विरूद्ध नियमानुसार विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

विधायक से मिलेंगे

सोमवार को वे अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा से मिलने गए थे, जिन्होंने कहा कि यह पार्किंग लोगों के लिए है और यहां गाड़ियां नहीं बेची जा सकती। दुकानदार ने बताया कि अधिकारी ने चेतावनी दी कि यदि गाड़ियां नहीं हटाई गईं, तो 25 वर्षों का टैक्स प्रॉपर्टी आईडी में जोड़ दिया जाएगा। इसी के विरोध में मार्केट बंद रखी गई। दुकानदारों ने इस मामले को लेकर विधायक सावित्री जिंदल से भी मुलाकात करने की योजना है।

दो दिन का दिया समय

नगर निगम की ओर से अतिरिक्त निगम आयुक्त की ओर से दुकानदारों को नोटिस भेजा गया है। नोटिस में कहा गया है कि निरीक्षण के दौरान यह पाया गया कि आप द्वारा अपनी दुकान के सामने सार्वजनिक सड़क क्षेत्र पर अतिक्रमण किया गया है। आप द्वारा अपनी व्यवसायिक गतिविधियों के विस्तार के लिए सड़क पर वाहनों की डिस्प्ले, अस्थाई ढांचा, बोर्ड आदि स्थापित किए गए हैं, जिससे आमजन के आवागमन में बाधा उत्पन्न हो रही है तथा यातायात में अवरोध पैदा हो रहा है।

सात के काटे चालान

हिसार। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत शहर में स्वच्छता के प्रति जागरूक करने के लिए जागरूकता अभियान निरंतर चलाए जा रहे हैं। बुधवार को नगर निगम की स्वच्छता शाखा की टीम ने बिश्नोई मंदिर मार्केट में स्वच्छता अभियान के तहत साफ-सफाई, डस्टबिन और कचरा प्रबंधन की स्थिति का निरीक्षण के दौरान टीम ने पाया कि क्षेत्र में 6 दुकानदारों द्वारा डस्टबिन का उपयोग नहीं किया जा रहा था। इसके साथ 1 दुकानदारों के द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक व पॉलीथिन का प्रयोग किया जा रहा था। स्वच्छता नियमों का उल्लंघन करने पर निगम ने 7 दुकानदारों के खिलाफ 1100 रुपये का जुर्माना वसूला। इस दौरान सीटीएल प्रदीप जाखड़, तकनीकी विशेषज्ञ जसबीर कुंडू और हरीराम गुर्जर मौजूद रहे।

हिसार। सीलिंग की कार्रवाई करती नगर निगम की टीम।

प्रॉपर्टी टैक्स नहीं भरने पर ई स्कूटी का शोरूम किया सील

- प्रॉपर्टी मालिक को पहले नोटिस भेजकर करवाया था अवगत।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम ने बकाया प्रॉपर्टी टैक्स मामले में कार्रवाई की। बुधवार को कार्रवाई करते हुए मिलगेट रोड नंद सिनेमा हॉल के सामने एक ई-स्कूटी के शोरूम को सील कर दिया। निगमायुक्त नीरज ने कहा कि शहरवासी अपना प्रॉपर्टी टैक्स समय पर भरें, ताकि सिलिंग की कार्रवाई न हो। सचिव संजय शर्मा ने बताया कि लंबे समय भवन स्वामी ने प्रॉपर्टी टैक्स नहीं जमा करवाया था। प्रॉपर्टी पर 3 लाख 71 हजार का प्रॉपर्टी टैक्स बकाया था। जनगर निगम द्वारा यह कार्रवाई की गई। उन्होंने बताया कि यह कार्रवाई निगमायुक्त नीरज के आदेशानुसार और अतिरिक्त निगमायुक्त वीरेन्द्र सहारण के दिशा-निर्देश पर की गई। सचिव ने बताया कि भवन स्वामी को पहले नोटिस भेजकर प्रॉपर्टी टैक्स जमा करवाने बारे सूचित किया गया था। लेकिन नोटिस भेजने के बाद भी प्रॉपर्टी टैक्स जमा नहीं करवाया।

पेयजल संकट: हांसी बरवाला रोड जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

बरवाला रोड़ स्थित भाटला गांव में पेयजल संकट को लेकर ग्रामीणों ने बुधवार को हांसी-बरवाला रोड़ पर जाम लगा दिया। जाम लगा रहे ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि गांव के वाटर वर्क्स में बरसाती गंदा पानी मिक्स होने से पीने योग्य पानी उपलब्ध नहीं है, जिससे पूरे गांव में पानी की किल्लत बनी हुई है। ग्रामीणों ने बताया कि जलभराव के बाद से ही पीने के पानी की किल्लत है। पानी की किल्लत को दूर करने के लिए जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को कई बार शिकायत दर्ज करवाई और करीब एक सप्ताह पहले जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बालसमंद नहर पर ट्यूबवेल लगाकर पानी की सप्लाई शुरू करने का आश्वासन दिया था, ट्यूबवेल लगाने का कार्य अभी तक शुरू नहीं किया गया है।

भेजे जाएंगे टैंकर

एक्शइन संजीव त्यागी व एसडीओ संदीप कुमार ने ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि गांव में पीने के पानी की समस्या का स्थाई समाधान नहीं होने तक जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से तीन और ग्राम पंचायत की ओर से तीन टैंकर लगातार भेजे जाएंगे। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि कल से ट्यूबवेल लगाने का कार्य भी शुरू करवा दिया जाएगा। जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के आश्वासन के बाद ग्रामीणों ने जाम खोल दिया।

एक्शईन ने खुलवाया

जाम की सूचना पर डीएसपी विनोद शंकर, सदर थाना प्रभारी सुमेर सिंह और भाटला चौकी इंचार्ज सुरेश कुमार मौके पर पहुंचे। ग्रामीणों को समझा बुझाकर जाम खुलवाने का प्रयास किया। ग्रामीणों ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को मौके पर बुलाने पर अड़े रहे। फिर एक्सईएन संजीव त्यागी और एसडीओ संदीप कुमार भी घटनास्थल पर पहुंचे व समझाकर जाम खुलवाया।

बाढ़ व बारिश से हिसार- तोशाम रोड क्षतिग्रस्त, लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

इन दिनों हिसार से तोशाम तक पहुंचने में आमजन को परेशानी का सामना कर पड़ रहा है। मुख्य सड़क पर बारिश व नहरों का पानी आ जाने की वजह से छोटे व बड़े साधनों का निकल पाना मुश्किल हो गया है। इस वजह से आने व जाने के लिए लोगो ने विकल्प रास्तो पर जाना शुरू किया जो आस-पास के गांवों से होकर निकलता है। नलवा गांव स्थित एक स्कूल में कार्यरत पंजाबी भाषा अध्यापक गौरव भुटानी ने बताया कि बड़े साधन बस व डंफर चलने से हिसार से लाड़वा-सुल्तानपुर-कवारी जाने वाले रास्ता पिछले कुछ दिनों से सड़क के दोनों ओर लगभग 100-200 मीटर का टुकड़ा नीचे धंस चुका है, जिसके कारण आवागमन बाधित हो रहा है। अगर यह रास्ता प्रशासन द्वारा ठीक करवा दिया जाए तो आमजन को परेशानी नहीं होगी। सबसे ज़्यादा परेशानी का सामना ड्यूटी करने वाले कर्मचारियों को हो रहा है। आज सुबह साधन रोड के दोनों तरफ़ धंस जाने की वजह से रास्ता बदलने के लिए वापिस जाना पड़ा।

एक युवक का शव मिला नशे से मौत की आशंका

हिसार। शहर के सेक्टर 16-17 के पास स्थित विश्वासपुरम के पास एक युवक का शव रजवाहे के पास मिला है। जिसकी पहचान मॉडल टाउन निवासी गोलू के रूप में हुई है। गोलू मॉडल टाउन में परिवार के साथ चिकन कॉर्नर की दुकान पर काम करता था। जांच में शव पर किसी तरह की चोट के निशान नहीं हैं, लेकिन हाथ में इंजेक्शन लगाने के निशान मिले हैं। ऐसा बताया जा रहा है कि नशे की ओवरडोज के कारण उसकी मौत हुई है। पुलिस ने शव कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल भेजा और परिजनों को सूचना दी। गोलू मंगलवार शाम से लापता था और परिजन उसे ढूंढ रहे थे। मौके पर पहुंचे जांच अधिकारी रिसाल सिंह ने बताया कि सुबह कंट्रोल रूम में सूचना मिली थी कि सेक्टर 16-17 में रजवाहे के पास एक शव पड़ा है। इसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और छानबीन शुरू की।

!! विधेयम् जन् सेवनम्।। (स्थापना : 1958) !! विधेयम् जन् सेवनम्।।

सिद्ध शिरोमणि बाबा मस्तनाथ जी महाराज

67 YEARS Excellence in Higher Education

श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेदिक कॉलेज, रोहतक की ऐतिहासिक उपलब्धि

BAMS की 60 से 100 सीट एवं

7 पी.जी. कोर्स में 35 सीटों से शुरुआत

संस्थापक दादा गुरु श्रीयुत श्रेयोनाथ जी महाराज को समर्पित एवं ब्रह्मलीन चाँदनाथ जी महाराज की पुण्यस्मृति पर

पी०जी० विभाग

कायचिकित्सा - 5 | पंचकर्म - 5 | शालाक्य तंत्र - 5 | अगद तंत्र - 5
रचना शारीर - 5 | क्रिया शारीर - 5 | संहिता सिद्धांत - 5

ADMISSIONS OPEN 2025-26

BAMS
MD/MS (7 Disciplines)

D.Pharma
B.Pharma

BBA | MBA
BCA | MCA
B.Com. | M.Com.

ANM/GNM
B.Sc. Nursing
P.B. B.Sc. Nursing

B.Tech. (CSE, ME, CE)
M.Tech. (CSE, CE)

BPT/ MPT
B.Sc. (MLT)
Bachelor of Optometry

B.A.- Various Subject Combinations
B.A. (Hons.) English
B.A. Journ. & Mass Comm.
B.Lib. & Info. Sci
M.Lib. & Info. Sciences
M.A. (English, Hindi, Journalism & Mass Comm., History, Economics, Sociology, Geography, Political Science)
M.A. Sanskrit | Shastri (UG)

B.Sc. (Physical Sciences) (Physics, Chemistry, Mathematics)
B.Sc. (Life Sciences) (Botany, Zoology, Chemistry)
M.Sc. (Physics, Chemistry, Mathematics) (Botany, Zoology, Bio-Technology)
B.Sc. (Bio-Technology)
B.Sc. (Hons.) Agriculture

VLDD (Veterinary Diploma)
B.Sc. Nursing
Ph.D. (All Streams) As Per UGC Norms.
B.Ed.* *Affiliation with MDU,Rohtak

BABA MASTNATH UNIVERSITY
Asthal Bohar, Rohtak-124021 (HR.)
Established under Haryana Private Universities Act, 2006
(Recognized by the UGC under 2(f) and Member, Association of Indian Universities (AIU)
9053066601 | www.bmu.ac.in

अनेक वजहों से आज के दौर में बहुत से लोग कब्ज की समस्या से ग्रस्त रहते हैं। इसके कारणों को जानकर आप कुछ उपायों पर अमल करके इस समस्या का समाधान कर सकते हैं। इनके बारे में जानिए।

तब कब्ज नहीं करेगा परेशान

ट्रीटमेंट

शिखर चंद जैन

वर्तमान समय में कब्ज की समस्या लोगों में काफी बढ़ गई है। इसके कई कारण हैं। मुख्य रूप से हमारी आधुनिक जीवनशैली, बिगड़ा खान-पान और पर्यावरण में बदलाव इसके लिए जिम्मेदार हैं।

अनहेल्दी डाइट: फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड की बढ़ती हुई आदत, फाइबर युक्त भोजन (जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज) की कमी और और कम पोषक तत्वों वाले आहार का अधिक सेवन हमारी आंतों को नुकसान पहुंचाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से मल नरम नहीं रहता और पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है। साथ ही अत्यधिक चीनी, वसा और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन भी नुकसानदायक है।

बदलती जीवनशैली: शारीरिक गतिविधि की कमी जैसे लंबे समय तक बैठे रहना, व्यायाम न करना आदि से आंतों की गतिशीलता कम होती है। नींद पर्याप्त न लेना भी पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। व्यस्तता या सुविधाओं की कमी के कारण शौच की इच्छा को बार-बार दबाना भी एक बड़ी वजह है।

मानसिक स्वास्थ्य: आधुनिक जीवन का तनाव, चिंता और अवसाद पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। तनाव आंतों की गतिशीलता को कम कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आंत-मस्तिष्क संबंध को प्रभावित करती हैं।

चिकित्सीय कारण: कुछ दवाएं जैसे दर्द निवारक, एंटासिड, एंटी-डिप्रेसेंट और आयरन सप्लीमेंट्स कब्ज का कारण बन सकती हैं। मधुमेह, थायरॉइड और अन्य पुरानी बीमारियां भी पाचन तंत्र को प्रभावित करती हैं।

आयु और हार्मोनल बदलाव: उम्र बढ़ने के साथ आंतों की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा गर्भावस्था, मासिक धर्म या रजोनिवृत्ति जैसे हार्मोनल बदलाव भी कब्ज को बढ़ा सकते हैं।

समाधान के उपाय: कब्ज से बचाव के कई उपाय हैं।

चोकरयुक्त आटा: डायबिटिक डाइटीशियन एवं न्यूट्रिशनिस्ट्स कहते हैं कि यदि 3 मुट्ठी आटे में एक मुट्ठी चोकर डालकर गूंधा जाए तो इस आटे से बनी चपाती अधिक संतुष्टि देती है। चोकरयुक्त आटे का इस्तेमाल किया जाए, तो रोटियां पौष्टिकता देने के साथ-साथ वजन भी कम करेंगी और पेट भी साफ रहेगा।

ओट्स: ओट्स में मौजूद घुलनशील डाइटरी फाइबर पाचन क्रिया को सुचारु रखता है, जिससे भोजन आसानी से पच जाता है। इससे कब्ज की शिकायत नहीं रहती। यदि नाश्ते में सुबह केवल ओट्स लेते हैं, तो साथ में सूखे फल और ताजा मौसमी फल जैसे सेब, नाशपाती, आम, स्ट्राबेरी, केला, ब्लूबेरी इत्यादि अवश्य लें। ऐसा करना पौष्टिकता देने के साथ पेट भी साफ रखेगा।

कुदरती उपचार: सुबह उठते ही सीधे लेट जाएं, फिर एक तौलिया ठंडे पानी में भिगोकर पेट पर रखें। उसके ऊपर गरम शॉल लपेट लें। 10 मिनट के बाद ठंडा तौलिया हटाकर उस के स्थान पर गरम पानी में भीगा निचोड़ा हुआ तौलिया पेट पर रख कर उस के ऊपर शॉल लपेट कर 10-15 मिनट लेटें। शुरू-शुरू में यह प्रक्रिया हो सके तो 2-3 बार करें। आप देखेंगे बहुत जल्द ही आप के बॉवेल सिंड्रोम और बॉवेल मूवमेंट में फर्क पड़ेगा। सर्द-गरम पेट पर पट्टी लगाने और हल्की-फुल्की कसरत से भी लाभ होगा।

ये भी आजमाएं

- फाइबरयुक्त आहार (जैसे हरी सब्जियां, फल, ओट्स, चिया सीड्स) का सेवन बढ़ाने से लाभ होगा।
- रोजाना 2-3 लीटर पानी पिएं।
- नियमित किसी भी तरह का व्यायाम करें, जैसे योग या तेज चलना।
- तनाव प्रबंधन के लिए ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।
- शौच की इच्छा को नजरअंदाज न करें और नियमित समय पर शौच जाएं।
- आवश्यक हो तो चिकित्सक से सलाह लें, विशेष रूप से यदि कब्ज पुराना हो। *

(आयुर्वेद-यूनानी चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. राजन शर्मा से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ.(प्रोफेसर) विनय गोयल
चेयरमैन-न्यूरोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

डब्ल्यूएचओ के अनुसार साढ़े पांच करोड़ से अधिक लोग दुनिया भर में डिमेंशिया (जिसका एक प्रमुख प्रकार अल्जाइमर डिजीज (संक्षेप में ए.डी. है) से पीड़ित हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से ही संबंधित होते हैं।

क्या है अल्जाइमर

जर्मनी के प्रख्यात मनोचिकित्सक एलोइस अल्जाइमर ने अल्जाइर रोग की पहचान की थी। इसलिए उन्हीं के नाम पर इस मर्ज का नाम अल्जाइमर पड़ा, जिसे अंग्रेजी भाषा में 'अल्जाइमर्स डिजीज' या ए.डी. कहा जाता है। एलोइस अल्जाइमर ने कहा था कि जब युवावस्था की दोपहर के बाद जिंदगी की शाम होती है, तब यादें ही हमारा सहारा होती है। मन दुखद यादों को भूलना चाहता है और सुखद यादों में डूबना चाहता है। उम्र बढ़ने के साथ यादें हमारी साथी बन जाती हैं, लेकिन क्या होगा अगर याद्दाश्त खुद ही फीकी पड़ने लगे और खो जाए? अल्जाइमर रोग में यही होता है।

समय रहते हो जाएं सचेत

डिमेंशिया (मनोभ्रंश) का एक प्रमुख प्रकार है- अल्जाइमर। डिमेंशिया मस्तिष्क संबंधी विकारों का एक समूह है, जिसमें व्यक्ति की याद्दाश्त, सोच, भाषा और उसका कौशल क्षीण होने लगता है और उसके व्यक्तित्व एवं व्यवहार में नकारात्मक बदलाव आने लगते हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से संबंधित होते हैं। गौरतलब है कि अल्जाइमर की समस्या रातों-रात नहीं होती। कई सालों के बाद यह रोग गंभीर रूप धारण करता है। समय रहते इस रोग का पता चलने पर पीड़ित व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा (लाइफ एक्सपेक्टेंसी) 8-10 साल से अधिक हो सकती है, हालांकि इसके अपवाद भी संभव हैं।

रोग के कारण

बढ़ती उम्र यानी वृद्धावस्था (आमतौर पर 60 साल से अधिक) में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के मृत होने और इनमें असामान्य रूप से प्रोटीन के संचित होने को अल्जाइमर का कारण माना जाता है, लेकिन इस रोग के कारणों पर अभी तक शोध-अध्ययन जारी हैं।

ये हैं प्रमुख लक्षण

- चंद दिनों पहले घटी घटना भी भूल जाना।
- हाल में ही संपर्क में आए लोगों के नामों को भी भूल जाना।
- समय और स्थान के बारे में असमंजस होना।
- अत्यंत गंभीर स्थिति में मरीज अपने परिजनों तक को नहीं पहचानता या फिर उनका नाम भूल जाता है।
- बोलते समय सही शब्द का चयन और उच्चारण करने में दिक्कत।
- नित्य क्रिया और दैनिक कार्य करने में कठिनाई जैसे कमीज के बटन बंद करने में दिक्कत महसूस करना आदि।
- लोगों का चेहरा पहचानने में परेशानी।
- पीड़ित व्यक्ति के व्यक्तित्व में नकारात्मक परिवर्तन होना।
- अल्जाइमर रोगी अकसर समाज से अलग-थलग पड़ जाते हैं। इस कारण ये अवसाद से ग्रस्त हो सकते हैं। क्रोध और चिड़चिड़ापन इनके स्वभाव का अंग बन जाता है।
- आमतौर पर अल्जाइमर के लक्षण इस बीमारी की अवस्था (स्टेज) पर निर्भर करते हैं। जैसे बीमारी के शुरुआती दौर में व्यक्ति नाम या स्थान को कुछ सेकेंड या मिनट के लिए भूल सकता है, लेकिन बीमारी की तीसरी अवस्था या स्टेज में व्यक्ति अपने घर वालों का नाम भी भूल सकता है।

एजिंग प्रोसेस नहीं है अल्जाइमर

उम्र बढ़ने (आमतौर पर 60 साल के बाद) के साथ मस्तिष्क और शरीर की कार्यक्षमता निरंतर कम होती जाती है, जिसे एजिंग प्रोसेस कहा जाता है। इस दौरान व्यक्ति की याददाश्त कम होने लगती है, लेकिन उसे बोलते समय सही शब्द का चयन करने और दैनिक कार्यों को अंजाम देने में दिक्कत महसूस नहीं होती, जबकि अल्जाइमर की समस्या में उपरोक्त लक्षण सामने आते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा सबसे पहले मरीज का क्लीनिक में शारीरिक और मानसिक परीक्षण (जिसमें स्मृति परीक्षण भी शामिल है) किया जाता है। इसके अलावा मस्तिष्क में स्मृति से संबंधित कौन सा भाग कितना विकारग्रस्त है, यह जानने के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई या पीईटी स्कैन नामक परीक्षण कराए जाते हैं। कुछ मामलों में ईईजी टेस्ट भी कराते हैं।

इलाज के बारे में

अल्जाइमर्स का कोई स्थाई इलाज नहीं है। अतीत में 'अमेरिकन ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन' अल्जाइमर्स से संबंधित एक दवा को अनुमति प्रदान कर चुका है, जिसके क्लीनिकल ट्रायल जारी हैं। इस मर्ज में सिर्फ लक्षणों को कम करने के लिए कुछ विधियां और उपचार उपलब्ध हैं।

- अवसाद (डिप्रेशन) और मरीज की घबराहट को नियंत्रित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं।
- उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसे नियंत्रित करने वाली दवाएं देते हैं।
- शारीरिक और मानसिक गतिविधियां रोगी की प्रतिदिन की गतिविधियों में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जैसे योगासन, प्राणायाम शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।
- कुछ मानसिक अभ्यास जैसे सुडोकू, क्रॉसवर्ड, पहेली आदि मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखने में सहायक हैं।
- कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि नई भाषाएं सीखने से मस्तिष्क का अच्छा अभ्यास होता है और सीखने की इस प्रवृत्ति से अल्जाइमर्स की रोकथाम में मदद मिलती है।

फैमिली सपोर्ट है इंपॉर्टेंट

अल्जाइमर न केवल रोगी को बल्कि उसके परिवार को भी प्रभावित करता है। इसलिए परिवार के सदस्य पीड़ित व्यक्ति के लिए वक्त निकालें, उनसे बात करें और उनके साथ टहलें ताकि उनके तनाव को दूर करने में मदद मिले। डॉक्टर, दोस्त और पड़ोसी के रूप में हम मरीज की मदद कर सकते हैं।

इन्हें है अल्जाइमर का अधिक रिस्क

- 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में अल्जाइमर का जोखिम सर्वाधिक होता है।
- जिन लोगों के परिवार के किसी सदस्य को अतीत में अल्जाइमर की समस्या रही है, उनमें इस रोग के होने का जोखिम ज्यादा होता है।
- किसी व्यक्ति के शरीर में कुछ जींस ऐसे होते हैं, जो अल्जाइमर रोग के खतरे को बढ़ा देते हैं।
- जिन लोगों के मस्तिष्क में किसी दुर्घटना से गंभीर आघात लगा है या किन्ही कारणों से गंभीर चोट लगी है और ऐसे लोग दुर्घटना के बाद देर तक बेहोश रहे हैं, उनमें कालांतर में अल्जाइमर होने का जोखिम बढ़ जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

स्पेशल: वर्ल्ड अल्जाइमर-डे, 21 सितंबर

ओल्ड एज में न्यूरॉन्स के डैमेज होने और अन्य कुछ कारणों से व्यक्ति अल्जाइमर की गिरफ्त में आ सकता है। इससे उसकी मेमोरी पावर वीक होने लगती है और कई तरह की मेंटल प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इससे पेशेंट को नॉर्मल लाइफ जीने में परेशानी होती है। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों के साथ ही कुछ बातों को लेकर सावधानी बरती जाए तो इसके प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अल्जाइमर जब ओल्ड एज में मेमोरी पावर होने लगती है वीक

पोषक तत्वों का सेवन लाभकारी

अल्जाइमर की रोकथाम या इस मर्ज की प्रक्रिया को धीमा करने में संतुलित और पौष्टिक खान-पान का भी महत्व होता है। इसके अलावा जो लोग अल्जाइमर से ग्रस्त हो चुके हैं, उन्हें और उनके परिजनों को भी मरीज के संदर्भ में संतुलित और पौष्टिक खान-पान पर ध्यान देना चाहिए। पौष्टिक और संतुलित आहार मस्तिष्क और इसकी कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के क्रियाकलाप को सही तरीके से संचालित करने में मदद करता है। जैसे अखरोट के सेवन से याददाश्त को बरकरार रखने में मदद मिलती है। ऐसा इसलिए क्योंकि अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो मस्तिष्क के क्रियाकलापों को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

अखरोट के अलावा विटामिन बी 12 (जो मौसमी फलों, हरी सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पाया जाता है), मछली, कीवी, अनार और विभिन्न रूपों में हल्दी का सेवन कमजोर होती याददाश्त को रोकने में सहायक हैं। हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाया जाता है, जो याददाश्त को सशक्त बनाने में सहायक है।

सीजनल डिजीज

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर के मामले बहुतायत में देखने को मिल रहे हैं। इसकी बड़ी वजह बारिश का दूसरे साल से अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होना और जगह-जगह जल-जमाव होना मानी जा रही है। बरसात के बाद के मॉयश्चरयुक्त आबोहवा में वायरस, बैक्टीरिया और मच्छर तेजी से मल्टीप्लाई करते हैं और उनके नए वेरिएंट्स भी पैदा होते हैं, जिनकी वजह से कई तरह के बुखार और बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इनमें से एक है- आजकल फैला वायरल फीवर। इस बार का वायरल फीवर एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से फैल रहा है। इसकी पुष्टि मेडिकल साइंस मे बायोफार्मा टेस्ट से हुई है।

वायरस के नए वेरिएंट के लक्षण हैं ज्यादा गंभीर

यूं तो वायरल फीवर हर साल बदलते मौसम में फैलता है, जिसमें मरीज आमतौर पर 3 से 5 दिन में ठीक हो जाते थे। लेकिन एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट से पीड़ित कई मरीजों का बुखार पैरासिटामॉल या क्रोसिन जैसी दवाइयों से काबू नहीं हो पा रहा है। बुखार जल्दी नहीं उतरता, उतरने के कुछ समय बाद दुबारा आ जाता है। बुखार उतरने में 10-12 दिन लग रहे हैं। कुछ मामलों में तो यह बुखार 3 सप्ताह तक बना रहता है। ऐसे मरीजों को अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ रही है। यही नहीं कई मरीज ऐसे भी हैं, जिन्हें ठीक होने के बाद भी लगातार खांसी, कमजोरी और भूख न लगने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसे देखते हुए कुछ डॉक्टरों ने तो इस वायरल फीवर को क्रोसिन फेल फीवर का नाम दे दिया है।

कैसे फैलता है यह वायरस

इंफ्लूएंजा एच3एन2 वायरस, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर दूसरे व्यक्ति में फैलता है। संक्रमित मरीज जब छींकता या खांसता है, तो ड्रॉपलेट एक मीटर के दायरे तक फैल जाते हैं और आस-पास मौजूद व्यक्ति के सांस लेने पर ड्रॉपलेट उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। या फिर संक्रमित व्यक्ति के खांसने-छींकने पर वायरसयुक्त ड्रॉपलेट किसी सतह या किसी चीज पर गिरते हैं, जिसे स्वस्थ व्यक्ति के छूने पर हाथ में ट्रांसफर हो जाते हैं और आंख-नाक-मुंह के जरिए उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसे में परिवार में एक से दूसरा व्यक्ति इसकी चपेट में आ रहे हैं।

क्या होते हैं लक्षण

संक्रमित व्यक्ति को तेज बुखार आता है। इसके साथ ही सिर दर्द, पूरे बदन का टूटना और दर्द होना, जबड़ों-गर्दन-कमर-जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, खांसी-जुकाम होना, गले में खराश, बलगम, नाक बंद होना, सांस लेने में कठिनाई होना, भूख कम होना, पेट दर्द, डायरिया या लूज मोशन होना, बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना जैसी समस्याएं हो रही हैं।

किन्हें है ज्यादा रिस्क

कमजोर इम्यूनिटी वाले छोटे बच्चे, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं इस वायरस की चपेट में जल्दी आ सकते हैं। इम्यूनो कॉम्प्रोमाइज लोग यानी टीबी, अस्थमा या पहले फेफड़ों में इंफेक्शन, किडनी, कार्डिएक डिजीज जैसी गंभीर बीमारी से पीड़ित मरीजों को विशेष सावधानी बरतनी जरूरी है।

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर से बड़ी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं। एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से होने वाले वायरल फीवर से पेशेंट लंबे समय तक ग्रस्त रह सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ यहां विस्तार से बचाव के बारे में भी बता रहे हैं।

वायरल फीवर कर रहा है लंबे समय तक बीमार

उपचार के तरीके

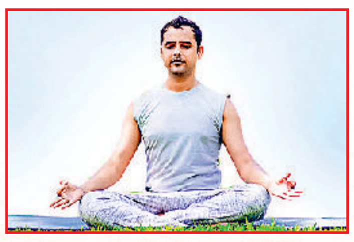
डॉक्टर मरीज को ऑब्जर्व करके, पूरा एग्जामिनेशन करके और एच3एन2 का बायोफार्मा टेस्ट करवाते हैं। इसके साथ एहतियातन टाइफायड, डेंगू, मलेरिया का टेस्ट भी कर सकते हैं। बुखार के लिए पैरासिटामोल, विटामिन सी देते हैं। कुछ लोगों को एंटीबायोटिक दवाइयां भी देने की जरूरत पड़ती है ताकि आगे जाकर सेकेंड इंफेक्शन न हो। मरीज को पूरा आराम करने, बलगम ज्यादा होने पर स्टीम लेने, शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी भरपूर मात्रा में पीने और लिक्विड डाइट लेने की सलाह दी जाती है।

कब करें डॉक्टर से कंसल्ट

अगर बुखार 3 दिन से ज्यादा बना हुआ है और पैरासिटामोल लेने के बाद भी काबू में नहीं आ रहा तो यह साधारण वायरल फीवर नहीं है, तब देर न करें, तुरंत डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

कैसे करें बचाव

- अपनी इम्यूनिटी मजबूत करने पर पूरा ध्यान दें। स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- घर का बना ताजा, गर्म, पौष्टिक और संतुलित खाना खाएं। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए मौसमी और ताजी फल-सब्जियों का सेवन करें। अदरक, लहसुन जैसी चीजों को अपने आहार में जरूर शामिल करें। खट्टे फल, फ्रिज में रखा ठंडा जूस, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम से परहेज करें। खटाई, दही जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें।
- शरीर को हाइड्रेट रखें। ज्यादा से ज्यादा पानी और लिक्विड डाइट का सेवन करें। यथासंभव गुनगुना पानी पिएं।
- बरसात में भीगने की स्थिति में गर्म पानी से जरूर नहाएं। सिर और बाल अच्छी तरह धोकर सुखाएं। चाय-कॉफी-कहवा जैसे गर्म पेय लें। केसर वाला दूध या चाय पीने से आराम मिलता है।



- रेगुलर वर्कआउट, व्यायाम, शुद्ध-साफ हवा में सांस लें, योग करें।
- बदलते मौसम में फ्लू से बचने के लिए न्यूमोकोकल इंफ्लूएजा वैक्सीन हर साल जरूर लगवाएं। छोटे बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए जरूरी है।
- फ्लू होने पर अपने आपको आइसोलेट करें ताकि दूसरे लोग संक्रमित न हो पाएं। जितना जल्दी हो सके, डॉक्टर से कंसल्ट करें। बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक दवाइयां न लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

सजेशन

निकिता चौहान

एक हेल्दी शरीर के लिए हमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट और विटामिंस सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। सभी न्यूट्रिएंट की एक निश्चित मात्रा में जरूरत होती है। प्रोटीन एक इंपॉर्टेंट न्यूट्रिएंट है, जो टिश्यू के निर्माण और रिपेयर, एंजाइम और हार्मोन को बनाने और शरीर के लिए कई तरह के कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन कई पुरुष अपनी मस्कुलर बॉडी बनाने के लिए अपनी डाइट में प्रोटीन को बहुत ज्यादा मात्रा में लेने लगते हैं। किसी भी चीज का ज्यादा सेवन शरीर पर कई दुष्प्रभाव डाल सकता है। खासतौर पर पुरुषों की प्रजनन क्षमता पर इसका बहुत बुरा असर पड़ता है और लंबे समय तक ज्यादा प्रोटीन लेने से शुक्राणुओं (स्पर्म) की संख्या कम हो सकती है। इसलिए इस बारे में सावधान रहें।

किडनी पर पड़ता है दबाव: प्रोटीन से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, इम्यूनिटी बढ़ती है और कसरत करने के बाद रिकवरी होती है। लेकिन जब यह बहुत ज्यादा लिया जाता है, खासकर पावडर या प्रोसेस्ड सोर्स के रूप में तो किडनी पर दबाव पड़ता है, हार्मोन बिगड़ सकते हैं और शुक्राणु बनने की प्रक्रिया भी प्रभावित हो सकती है।

डाइजेस्टिव सिस्टम होता है खराब: प्रोटीन का ज्यादा सेवन करने से पाचन सबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। आप प्रोटीन को फाइबर के साथ लें, इससे आपका पाचन बेहतर होगा और साथ ही इससे स्पर्म काउंट बढ़ता है। फाइबर स्वस्थ पाचन के लिए आवश्यक होता है।

हाईड्रेट रहें: ज्यादा प्रोटीन का सेवन करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि खूब पानी पिएं। जितना हो सके तरल पदार्थ अपनी डाइट में शामिल करें।

ऐसे करें प्रोटीन का सेवन: अगर आप प्रोटीन के फायदों को बिना किसी दुष्प्रभाव के प्राप्त करना चाहते हैं तो आप ध्यान रखें कि अपने डाइट में प्रोटीन का सेवन कुछ इस तरीके से करें कि प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व बैलेंस्ड रहें। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करें। इनमें विटामिन, खनिज और फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो हेल्थ के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। आप सप्लीमेंट्स के बजाय फलों, सब्जियों, अनाज, अंडे, मछली, दालें और मेवों से प्रोटीन ले सकते हैं। जितना हो सके उतना फिजिकल वर्कआउट करें। अगर आप रेडीमेड प्रोटीन पावडर का इस्तेमाल करते हैं तो ध्यान रखें उसमें बहुत ज्यादा शुगर होता है, जिस कारण आपके स्पर्म काउंट कम हो सकते हैं और प्रजनन क्षमता भी घटती है। इसलिए बगैर डॉक्टर से पूछे प्रोटीन सप्लीमेंट का सेवन ना करें। नेचुरल तरीकों से ही प्रोटीन का सेवन करें। अपने लिए प्रोटीन की सही मात्रा जानने के लिए एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। *

(गुरुग्राम स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. रश्मि अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

कुछ युवा पुरुष मस्कुलर बॉडी की चाहत में बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए प्रोटीन की ओवरडोज लेने लगते हैं। इससे क्या नुकसान हो सकते हैं और इससे बचाव के लिए क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

सही मात्रा में करें प्रोटीन का सेवन

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

भाजपा सरकार कर रही किसानों के साथ मजाक

हिसार। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी लीगल डिपार्टमेंट के चेयरमैन एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल ने कहा कि भाजपा सरकार किसानों को फसलों का मुआवजा देने के लिए 'मेरी फसल-मेरा ब्यौरा' पोर्टल के नाम पर उनके साथ भद्दा मजाक कर रही है। सरकार का यह पोर्टल काम ही नहीं कर रहा जब ऑनलाइन पोर्टल से फसलों का ब्यौरा डालने का प्रयास किया जाता है तो पोर्टल पर उसी समय एरर आ जाता है जिसके चलते पोर्टल पर पंजीकरण ही नहीं हो पा रहा है। भाजपा सरकार का किसानों के साथ इस तरह का रवैया निराशाजनक है।

जनवादी महिला समिति ने डीसी को सौंपा ज्ञापन

हिसार। जनवादी महिला समिति की जिला कमेटी उपायुक्त से मिलकर उन्हें मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। समिति ने मुख्यमंत्री से मांग की कि अक्टूबर माह में आने वाले त्योहारों के मौके पर डिपो के माध्यम से अतिरिक्त राशन जैसे सूजी, चीनी, घी, चावल, दाल, सरसों का तेल, मसाले, अनाज आदि दिए जाएं व इस महीने का राशन तुरंत बांटा जाए, फैमिली आईडी के नाम पर गरीब परिवारों के काटे गए बीपीएल कार्ड दोबारा बनाएं जाएं।

मिडिल स्कूल में स्वास्थ्य जांच शिविर 21 को

हिसार। जन मानस सेवा समिति की ओर से 21 सितंबर को पुरानी सब्जी मंडी के नजदीक स्थित सरकारी मिडिल स्कूल में 14वां विशाल निशुल्क मेडिकल जांच शिविर लगाया जाएगा। शिविर में सर्वेश हेल्थ सिटी के डॉक्टर उमेश कालड़ा सहित अन्य टीम जांच करेगी। शिविर का शुभारंभ कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा करेंगे। मेयर प्रवीण पोपली, पूर्व सीनियर डिप्टी मेयर अनिल मानी, रतन सिंह सैनी, सतबीर वर्मा, राजेन्द्र खिच्ची, देवेन्द्र सैनी, पार्षद हरिसिंह सांखला, डॉ. बलबीर सैनी भी मौजूद रहेंगे।

15 हजार रुपये ठगने के मामले में एक गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर थाना पुलिस ने सीएससी सेंटर पर क्यूआर कोड पर नकली ट्रांजेक्शन दिखाकर 15 हजार रुपए की ठगी के मामले में दूसरे आरोपी चुली खुर्द निवासी प्रमोद को गिरफ्तार किया है। उप निरीक्षक कुलबीर सिंह ने बताया कि इस वर्ष पांच थाना आजाद नगर में गांव कालवास बस स्टेंड स्थित सीएससी सेंटर संचालक राकेश कुमार ने क्यूआर कोड पर नकली ट्रांजेक्शन दिखाकर 15 हजार की ठगी होने के बारे में शिकायत दी।

स्कॉर्पियो चोरी के मामले में एक आरोपी पकड़ा

हिसार। वाहन चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए टीम ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। सेक्टर-14, निवासी मनीषा ने 10 मई को अनाज मंडी चौकी हिसार में शिकायत दर्ज कराई थी कि उनकी काले रंग की स्कॉर्पियो क्लासिक, जो उनके मकान के बाहर खड़ी थी, अज्ञात व्यक्ति ने चोरी कर ली। शिकायत के आधार पर केस दर्ज के बाद जांच करते हुए सीआईए टीम ने सुराग जुटाते हुए राजस्थान के बाडमेर जिले के मदसर निवासी प्रकाश को गिरफ्तार किया है।

ट्रैफिक पुलिस ने किए 1080 के चालान

हिसार। जिला पुलिस की ओर से सड़क सुरक्षा, यातायात अनुशासन और सार्वजनिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए 15 दिन का विशेष अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी और प्रभावी कार्रवाई करते हुए ट्रैफिक नियमों की अवहेलना पर 1018 वाहन चालकों के चालान किए गए। पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने बताया कि पुलिस ने पिछले 15 दिन में ब्लैक फिल्म/ट्रिपल राइडिंग के 298 चालान किए है।

सेकंड जोनल रोलर स्केटिंग स्टेट चैंपियनशिप आयोजित

हिसार की टीम कुल 98 अंकों के साथ 60 पदक जीतकर रही प्रथम

हिसार। प्रतियोगिता में हिस्सा लेते खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

खेल हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा : राजपाल सिंधु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सूर्य नगर के मल्टी एक्टिविटी सेंटर में हरियाणा रोलर स्केटिंग एसोसिएशन द्वारा सेकंड ज़ोनल (ज़ोन-2) स्टेट चैंपियनशिप का भव्य आयोजन किया गया।

प्रतियोगिता का शुभारंभ होली चाइल्ड स्कूल के प्रबंध निदेशक राजपाल सिंधु ने किया। उन्होंने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि खेल हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। ये हमें शारीरिक रूप से सशक्त बनाते हैं तथा टीम भावना, अनुशासन और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता सिखाते हैं। मुझे विश्वास है कि आप सभी भविष्य में भी राज्य और देश का नाम इसी प्रकार रोशन करेंगे।

प्रतियोगिता में हिसार की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 98 अंकों के साथ 60 पदक जीतकर प्रथम स्थान हासिल किया। फतेहाबाद की टीम द्वितीय स्थान पर रही, जबकि रोहतक ने 19 अंकों के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में लगभग 100 स्केटर्स ने हिस्सा लिया और अपने कौशल का प्रदर्शन किया। अलंकरण समारोह का शुभारंभ विद्यालय की प्रिंसिपल अनीता पन्नू दलाल के हाथों हुआ, उन्होंने सभी विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। प्रतियोगिता के चीफ ऑर्गेनाइज़र दीपांशु पूनिया, होली चाइल्ड स्कूल के सीनियर कोच रामनिवास श्योकंद और कोच नीतू रहे। दीपांशु पूनिया और पूनम ने खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाया।

एथलेटिक्स चैम्पियनशिप 21 को गुजवि में

हिसार। एथलैटिक्स हिसार द्वारा 21 सितंबर को गुरु जंभेश्वर यूनिवर्सिटी, हिसार के महाराणा प्रताप स्टेडियम में जिला जूनियर एथलैटिक्स चैम्पियनशिप का आयोजन किया जाएगा। इस प्रतियोगिता में लड़के और लड़कियों की अंडर-14, अंडर-16, अंडर-18 और अंडर-20 आयु वर्ग की स्पर्धाएं होंगी। एथलैटिक्स हिसार के महासचिव मनोज कड़वासरा एवं वरिष्ठ सह सचिव राजू कनोह ने आज बताया कि प्रतियोगिता का शुभारंभ हिसार के मेयर प्रवीण पोपली करेंगे

तनिष्क ने किया दैनिक जीवनशैली एवं बागवानी गतिविधि कार्यक्रम

ग्राहकों ने भाग लेकर दिखाई सक्रियता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। जीवनशैली एवं बागवानी गतिविधि में हिस्सा लेते प्रतिभागी। *फोटो : हरिभूमि*

देश के प्रमुख आभूषण ब्रांड तनिष्क द्वारा अपने ग्राहकों के लिए दैनिक जीवनशैली सुधार एवं बागवानी गतिविधि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस आयोजन में बड़ी संख्या में ग्राहकों ने भाग लेकर सक्रियता दिखाई और विशेषज्ञों से स्वास्थ्य तथा पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त कीं। कार्यक्रम के दौरान प्रोफेशनल विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों को संतुलित आहार, योग, नियमित व्यायाम तथा तनावमुक्त जीवन जीने के उपायों पर मार्गदर्शन दिया। विशेषज्ञों ने बताया कि छोटे-छोटे सकारात्मक बदलाव अपनाकर न केवल जीवनशैली को स्वस्थ बनाया जा सकता है, बल्कि परिवार और समाज में भी खुशहाली लाई जा सकती है। बागवानी गतिविधि में ग्राहकों को पौधों की सही देखभाल, गमलों में पौधे उगाने की तकनीक, मौसमी पौधों का महत्व तथा घर और कार्यालय में हरित वातावरण बनाने के लाभों के बारे में जानकारी दी गई। प्रतिभागियों को यह भी बताया गया कि पौधों की अधिकता से वातावरण शुद्ध होता है और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

युवकों ने बाइक सवार अधेड़ पर किया हमला, दोनों गिरफ्तार

हांसी। शहर के व्यस्ततम घोड़ा चौक के समीप बुधवार दोपहर उस समय हड़कंप मच गया जब बाइक सवार मामनपुरा गांव के संतलाल पर उसी के गांव के नशे में धुत दो युवकों ने पत्थरों से हमला कर घायल कर दिया। घटना को अंजाम देने के पीछे पंचायत चुनाव के समय से चली आ रही रंजिश बताई जा रही है। हमले में घायल संतलाल को पुलिस ने उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया। रास्ता रोककर पत्थरों से हमला : नागरिक अस्पताल में उपचाराधीन संतलाल ने बताया कि उसके गांव के ही संजय और उसका एक अन्य साथी उसका गांव से पीछा करते हुए हांसी तक पहुंचे और उसे घोड़ा चौक के समीप रोककर उस पर ईंट पत्थरों से हमला कर दिया। लेकिन गनीमत रही कि उसे गंभीर चोट नहीं आई। संतलाल ने बताया कि हमलावर से अपनी जान बचाने के लिए भागकर विश्राम गृह के पास बनी पुलिस पोस्ट की तरफ दौड़ गया। दोनों युवक उसका पीछा करते हुए पुलिस पोस्ट पर पहुंच गए।

सुरों में गायन तो कहीं रंगोली में दिखी प्रतिभा

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में अधिष्ठाता छात्र कल्याण की ओर से दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिताओं का शुभारंभ अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. एमके शर्मा ने किया। कार्यक्रम का आयोजन निदेशक कल्चरल अफेयर्स डॉ. तरुणा के मार्गदर्शन और निर्देशन में हुआ। इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के नवोदित छात्र-छात्राओं ने अपनी बेहतरीन प्रस्तुतियां दीं। डॉ. तरुणा ने बताया कि आज पहले दिन मोनो एक्टिंग, भाषण, क्ले मॉडलिंग, पोस्टर मेकिंग, गायन, वादन की प्रतियोगिताएं करवाई गई। पोस्टर मेकिंग और मिट्टी की आकृतियों में विभिन्न भाव और रंग उकेरते हुए कई सुंदर कृतियां बच्चों ने बनाई। कार्यक्रम के संयोजन में एडीएसडब्ल्यू डॉ. विक्रमजीत, डिप्टी डायरेक्टर कल्चरल अफेयर्स डॉ. गीतू, सहयोगी टीम सदस्यों में डॉ. सुनयना, डॉ. साक्षी, डॉ. सोनिका, डॉ. रविंद्र, कल्चरल सुपरवाइजर डॉ. सुखदास और डीएसडब्ल्यू की पूरी टीम का योगदान सराहनीय रहा।

शिक्षा के क्षेत्र में एनईपी 2020 की मूलभूत संरचना और उद्देश्यों पर डाला प्रकाश

■ एनईपी 2020 : चुनौतियां और अवसर पर विस्तार व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। विस्तार व्याख्यान में उपस्थित विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

राजगढ़ रोड़ स्थित राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा बुधवार को एनईपी 2020: चुनौतियां और अवसर विषय पर एक दिवसीय विस्तार व्याख्यान और संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के विभिन्न आयामों का विश्लेषण करना और इसके प्रभावी कार्यान्वयन के लिए एक मंच प्रदान करना था।

कार्यक्रम में शिक्षाविदों, संकाय सदस्यों, शोधार्थियों और छात्रों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ. विवेक कुमार सैनी के स्वागत भाषण से हुआ। उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में एनईपी 2020 के महत्व पर प्रकाश डाला और इस तरह के संवादों को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता पर बल दिया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. सीता रामजी व्यास ने अपने संबोधन में एनईपी 2020 की मूलभूत संरचना और उद्देश्यों को विस्तार से समझाया। इस अवसर पर रिसोर्स पर्सन डॉ. पुष्पदीप डागर, महाविद्यालय के उप प्राचार्य डॉ राजेन्द्र सेवदा, कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.(डॉ.) सुरेश कुमार, डॉ मुकेश कुमार आदि उपस्थित रहे।

फसल अवशेष जलाने पर प्रतिबंध, धारा 163 लागू

हिसार। जिलाधीश अनीश यादव ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के अंतर्गत 30 नवंबर तक खेतों में फसल अवशेष जलाने पर प्रतिबंध लगा दिया है।

इन आदेशों की अवहेलना करने पर धारा 223 व वायु एवं प्रदूषण नियंत्रण अधिनियम, 1981 के तहत नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। जिलाधीश अनीश यादव ने बताया कि जिले में खरीफ फसलों की कटाई का कार्य आरम्भ होने जा रहा है। कटाई उपरांत अनेक किसान खेतों में बचे हुए फसल अवशेषों को आग लगा देते हैं जिससे वायु प्रदूषण होता है, इसके परिणामस्वरूप आमजन को आँखों में जलन, सांस संबंधी समस्याएं तथा अन्य रोगों का सामना करना पड़ता है। अवशेषों में आग लगाने से सडक़ों पर दुर्घटनाएं भी घटित होती है तथा चारे की कमी, भूमि की उपजाऊ शक्ति का क्षय सूक्ष्म जीवों को हानि हो जाती है।

ट्रेडिंग के नाम पर 97.65 लाख रुपये की साइबर ठगी की

पुलिस ने दो आरोपियों को लिया प्रोडक्शन वारंट पर

हांसी। ट्रेडिंग के नाम पर 97.65 लाख की ठगी करने वाले आरोपी पुलिस गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

हांसी। साइबर क्राइम थाना पुलिस ने व्हाट्सएप ग्रुप पर ट्रेडिंग करने के नाम पर 97 लाख 65 हजार रुपए की धोखाधड़ी करने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपितों की पहचान उत्तर प्रदेश के खैर अलीगढ निवासी रॉबी व दयोरिया खंड के पारस निवासी धीरज के रूप में हुई है।

थाना साइबर क्राइम में तैनात एएसआई सज्जन कुमार ने बताया कि प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपियों ने 30 सितंबर 2024 को अपने दोस्तों के साथ मिलकर सिसाय बोलान निवासी सुभाष पुरी की फेसबुक आईडी पर किसी महिला ने मैसेज किया और काफी दिन तक मैसेज के द्वारा बात करते रहे और बात करने वाली महिला अपने आप को बैंगलोर मे विप्रो कंपनी मे क्वालिटी एशुरेंनस इंजीनियर के पद पर तैनात बताया और कहा कि आप भी ट्रैडिंग कंपनी में रुपए लगा कर अच्छा प्रोफिट कमा सकते हो। बाद में आरोपियों ने सुभाष को विश्वास में लेकर शेयर मार्केट में रुपये कमाने का लालच देकर व्हाट्सएप ग्रुप से मैसेज भेजकर, लिंक को ज्वाइन करवाकर सभी सदस्य ग्रुप में अपना प्रॉफिट दिखाते थे। आरोपियों द्वारा ग्रुप में लिंक भेजकर, भेजे गए लिंक पर सैफ एलएनसी नामक एप डाउनलोड करवा कर अकाउंट खुलवाकर, शेयर मार्केट में रुपयों को डबल करने का लालच देकर रुपये जमा करवा लिए और उसके बाद में अकाउंट को ब्लॉक करवाने व जुर्माना लगाने के नाम पर 97 लाख 65 हजार रुपये की धोखाधड़ी की थी। थाना साइबर क्राइम हांसी पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर लिया गया है। आरोपियों को न्यायालय के आदेशानुसार धीरज को जेल भेज दिया गया।

सरकार व अफसरों के गठजोड़ से डूबा हरियाणा : दुष्यंत चौटाला

हिसार। कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित करते पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला।

हिसार। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने भाजपा सरकार पर बड़ा हमला बोला है। पूर्व डिप्टी सीएम ने कहा कि वे पिछले कई दिनों से कह रहे हैं कि सरकार व अधिकारियों की लापरवाही एवं गैरजिम्मेदार रवैया से बाढ़ आई है और इसका जीता जागता उदाहरण हिसार मंडल आयुक्त की रिपोर्ट ने सच साबित कर दिया है। वे बुधवार को पार्टी कार्यकर्ताओं की मीटिंग के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि हिसार मंडल में सिंचाई विभाग ने जो पाइप खरीदे थे, वो पूरी तरह निम्न स्तर के थे जो पानी के प्रेशर को नहीं झेल पाए। जिसके कारण हिसार जिले दर्जनों गांव बाढ़ में पूरी तरह डूब गए। उन्होंने कहा कि सिंचाई विभाग के अधिकारियों को तुरंत प्रभाव से सस्पेंड किया जाए और साथ ही साथ पूरे प्रदेश में सिंचाई विभाग की इंक्वायरी खोली जाए। इस अवसर पर राजेंद्र लितानी, अमित बूरा, अनिल बालकिया, राजमल काजल, मास्टर ताराचंद, अजीत ओडीएम, सत्यवान बिछपड़ी, तरुण गोयल, सत्यवान कोहाड़, कलम सिंह एडवोकेट, आदि मौजूद रहे।

धान व बाजरे की खरीद देरी से शुरू करने पर व्यापारी नाराज : गर्ग

हिसार। व्यापारी प्रतिनिधियों की मीटिंग हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कॉन्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। मीटिंग में धान, बाजरा व अन्य अनाज खरीद पर विचार किया गया।

बजरंग गर्ग नेकहा कि सरकार को धान व बाजार की सरकारी खरीद 15 सितंबर से शुरू करनी चाहिए थी। सरकार द्वारा धान व बाजरे की खरीद 15 सितंबर से शुरू न करने से प्रदेश के किसान व आढ़ती में बड़ी-बड़ी नाराजगी है। सरकार को धान खरीद पर किसानों को 500 रुपये प्रति क्विंटल बोनस देना चाहिए। इस अवसर पर जिला प्रधान पवन गर्ग, पूर्व प्रधान संजय गोयल, उप प्रधान बजरंग असरावां व संजय नागपाल, अशोक गुप्ता, अनिल जैन, त्रिलोक कंसल, आदि मौजूद रहे।

किरतान में मच्छरों का प्रकोप पंचायत ने करवाई फोगिंग

हिसार। गांव में फोगिंग करते हुए कपूर सिंह व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

हिसार। इन दिनों किरतान गांव के लोग मच्छरों से जूझ रहे हैं। इस परेशानी से निजात पाने के लिए ग्राम पंचायत ने गांव में फोगिंग करवाई ताकि लोगों को मच्छरों के काटने से बीमारियां न हों और वे चैन की सांस ले सकें।

किरतान निवासी एवं समाजसेवी कपूर सिंह आर्य ने बताया कि इन दिनों गांव में मच्छरों की भरमार है। मच्छर इतने ज्यादा है कि आमजन के साथ पशु इत्यादि भी परेशान हैं। पशुओं के बैठने के स्थान पर मच्छर काफी ज्यादा मिलते हैं। इसलिए इस परेशानी से बचने के लिए गांव में फोगिंग करना बहुत जरूरी है। इस मौके पर सरपंच प्रमोद कुमार, रमेश कुमार, मनदीप कुमार, गुगन चौकीदार, प्रोमिल आर्य, डॉ. फते सिंह, डॉ. कुसुम, आदि मौजूद रहे।

सचिन बने जनवादी नौजवान सभा के प्रधान और रामकुमार सचिव

हिसार। जनवादी नौजवान सभा के यूनिट स्तरीय सम्मेलन में उपस्थित सभा के सदस्य।

हिसार। निकटवर्ती गांव मलापुर में जनवादी नौजवान सभा का यूनिट स्तरीय सम्मेलन जिला प्रधान पंकज बगला की अध्यक्षता में हुआ। सम्मेलन में जिला कमेटी के सदस्य ओमप्रकाश मलापुर व मनोज सोनी काबरेल विशेष रुप से शामिल हुए। सम्मेलन में जनवादी नौजवान सभा की मलापुर यूनिट की 17 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया जिसमें सचिन सिवाच को प्रधान, रामकुमार बिश्नोई को सचिव, नवीन पंवार को कोषाध्यक्ष, सहिल व विक्रम को उपप्रधान, मुस्ताक व दीपू बिश्नोई सहसचिव चुना गया। इसके अलावा सहिल खान, अजय सोलंकी, लीलू, अमनदीप कड़वासरा, अंशुल खान, आशिया खान, सुरेन्द्र कड़वासरा, साहिल कड़वासरा, नवनीत पालया, विक्रम सोलंकी, अमित, अंकित पातलान, सहिल ठाकुर, मोहित कड़वासरा को कमेटी का सदस्य चुना।

हकृवि में अनुसंधान और विकास पर कार्यशाला

कृषि देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ : वीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। प्रतिभागियों के साथ कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय की नेशनल लैब में अनुसंधान और विकास के लिए उच्च स्तरीय विश्लेषणात्मक उपकरण विषय पर सात दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। जैव नैनो प्रौद्योगिकी विभाग एवं औद्योगिक जैव प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित की गई कार्यशाला में पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, जीजेयू हिसार, केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, एनएबीआई, मोहाली तथा हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यशाला के समापन अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे।

कुलपति प्रो. काम्बोज ने अपने सम्बोधन में कहा कि जब तक हम केवल तकनीकी ज्ञान तक सीमित रहते हैं, तब तक हम केवल प्रक्रिया जानते हैं लेकिन जब यह ज्ञान उद्देश्य और दृष्टिकोण से जुड़ता है, तभी वह वास्तविक विद्या बनता है और तभी ज्ञान बुद्धि में रूपांतरित होता है। कृषि हमारे देश की अर्थव्यवस्था और आजीविका की रीढ़ है। बदलते परिवेश में यह क्षेत्र अनेक चुनौतियों और अवसरों के दौर से गुजर रहा है। आधुनिक विज्ञान और तकनीक के सहयोग से हम कृषि को अधिक टिकाऊ बना सकते हैं। इन चुनौतियों से निपटने के लिए हमें सतत कृषि पद्धतियों को अपनाना होगा तथा आधुनिक तकनीक (ड्रोन, एआई) का उपयोग बढ़ाना होगा।

कार्यक्रम में उन्होंने प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र भी वितरित किए। कार्यशाला में उपरोक्त महाविद्यालय के अधिष्ठाता एवं कोर्स के डायरेक्टर डॉ. केडी शर्मा ने सभी का स्वागत किया।

तेरापंथ युवक परिषद के स्थापना दिवस पर लगाया रक्तदान शिविर

हांसी। शिविर में रक्तदान करने वाले युवा को स्मृति चिह्न व प्रशस्ति पत्र प्रदान करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन व अन्य

हांसी। तेरापंथ युवक परिषद हांसी द्वारा बुधवार को परिषद के स्थापना दिवस तेरापंथ भवन में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। रक्तदान शिविर में प्रीतम जैन ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की तथा शिविर की अध्यक्षता कुलवंत जैन ने की जबकि पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की ओर रक्तदान करने आए युवाओं की हौसला-अफजाई की। परिषद के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित शिविर में बड़ी संख्या में युवाओं और महिलाओं ने रक्तदान किया। रक्तदान शिविर में 322 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। रक्तदान शिविर में रक्तदान करने आए रक्तदाताओं को तेरापंथ युवक परिषद द्वारा प्रमाणपत्र और स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया।

बाढ़ पीड़ितों की सहायतार्थ 101 गद्दे पंजाब भेजे

हिसार। बाबा जोध सचियार सेवा समिति की ओर से पंजाब में आई बाढ़ से प्रभावित हुए लोगों की जरुरत को देखते हुए गुरुद्वारा की मार्फत 101 गद्दे व अन्य राहत सामग्री पंजाब भेजी गई हैं। समिति के प्रधान दयानंद भयाणा ने बताया कि नगर से विभिन्न गुरुद्वारों के सेवादारों की ओर से भारी मात्रा में खाद्य पदार्थ व अन्य रोजमर्रा की जरुरत का सामान पंजाब के कई क्षेत्रों में भेजा गया है। इस मौके पर समिति के वरिष्ठ उपप्रधान कश्मीर व अन्य रहे।

सूचना

मैं, सोनू पुत्र श्री सतीश गांव खाण्डा खेड़ी, तहसील बास, जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरे जन्म प्रमाण पत्र में मेरी जन्म तिथि 16.04.2003 लिखी गई है। मेरी दसवीं कक्षा की मार्कशीट में मेरी जन्म तिथि गलती से 16.04.2006 लिखी हुई है मेरा रोल नंबर 1022246911 है इसलिए मैं मेरी दसवीं कक्षा की मार्कशीट में मेरी जन्म तिथि 16.04.2003 करवाना चाहता हूं।

हिसार। खेजड़ली महाबलिदान स्मृति उद्यान में पौधा रोपित करते कुलपति प्रो.नरसी राम बिश्नोई। फोटो : हरिभूमि

पीएम मोदी के जन्मदिन पर जिले में धूमधाम से हुआ कार्यक्रमों का आगाज

हिसार में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने किया सेवा पखवाड़ा का शुभारंभ

- उकलाना बस स्टैंड परिसर के सामने चलाया स्वच्छता अभियान
- देशवासियों में बढ़ती राष्ट्रहित की सोच से विकसित राष्ट्र बनेगा भारत

बुधवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिन पर जिले में धूमधाम से सेवा पखवाड़े का शुभारंभ हुआ। जिसमें कहीं रक्तदान शिविर, स्वच्छता अभियान व पौधरोपण किया तो कहीं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। उकलाना में बस स्टैंड पर झाड़ू लगाकर मंत्री कृष्ण बेदी ने सेवा पखवाड़े के तहत स्वच्छता अभियान का शुभारंभ किया। एचएयू ने पीएम के जन्मदिन पर किसानों के लिए उन्नत किस्म के बीज की लॉचिंग की।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75 वें जन्म दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत बुधवार को कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने पूर्व मंत्री अनूप धानक के साथ उकलाना कस्बे में स्वच्छता अभियान का शुभारंभ किया। मंत्री ने स्थानीय बस अड्डा परिसर के सामने झाड़ू लगाकर श्रमदान किया और लोगों को स्वच्छता बनाए रखने का संदेश दिया। इस दौरान उन्होंने कहा कि देशवासियों में देशभक्ति की भावना और अधिक प्रगाढ़ हो रही है। यही राष्ट्र हित की सोच भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का काम करेगी। अभियान में बड़ी संख्या में लोगों ने अभियान में भागीदारी की और कैबिनेट मंत्री के साथ मिलकर स्वच्छता कार्य में सक्रिय रूप से योगदान दिया।

उन्होंने कहा कि आज 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक चलने वाले सेवा पखवाड़े के दौरान विभिन्न प्रकार के सामाजिक सरोकारों से जुड़े कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जीवन सेवा और समर्पण का प्रतीक है। कैबिनेट मंत्री ने स्वच्छता ग्राहियों के साथ बातचीत करते उनकी समस्याओं को भी सुना। कार्यक्रम में पूर्व मंत्री अनूप धानक, बरवाला एसडीएम वेदप्रकाश बेनीवाल सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

हिसार। स्वच्छता ग्राहियों के साथ सफाई अभियान में शामिल कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी। फोटो : हरिभूमि

निरीक्षण किया
विशेष स्वच्छता अधिकारी ने मार्केट का किया दौरा

हिसार। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान व स्वच्छता पखवाड़े के तहत बुधवार को विशेष स्वच्छता अधिकारी हरबीर ने अधिकारियों के साथ बिश्नोई मंदिर मार्केट का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान बिश्नोई मंदिर मार्केट की तिरंगा मार्केट एसोसिएशन के सदस्यों के साथ बैठक की। उन्होंने बताया कि पिछले दिनों निरीक्षण के दौरान पाया गया कि दुकानों के बाहर कचरा मिला हैं। उन दुकानदार को नोटिस भी जारी किए गए है। आप सभी से अपील है कि अपना कचरा डस्टबिन में डाले बाहर नहीं। इसी के साथ उन्होंने स्वच्छता को लेकर विचार-विमर्श किए और सदस्यों के साथ मार्केट का निरीक्षण भी किया। तिरंगा एसोसिएशन ने स्वच्छता अभियान में बढ-चढ़कर भाग लेने की बात कहीं।

अनूठी मिसाल
पीएम का जीवन समर्पण सेवा की अनूठी मिसाल

उकलाना। कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जीवन सेवा और समर्पण की अनूठी मिसाल है। उनके जीवन चरित्र से हम सभी को आगे बढने और निस्वार्थ भाव से जन सेवा करने की प्रेरणा लेकर राष्ट्र की उन्नति में योगदान अदा करना चाहिए। वे बुधवार को उकलाना स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में बोल रहे थे। यह कार्यक्रम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्म दिवस के उपलक्ष्य पर किया गया। इस अवसर पर पूर्व मंत्री अनूप धानक भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के पश्चात कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने स्वास्थ्य केंद्र में दी जा रही चिकित्सा सेवाओं का निरीक्षण किया। इस मौके पर पूर्व मंत्री अनूप धानक, एसडीएम वेदप्रकाश मौजूर रहे।

गुजवि ने खेजड़ली महाबलिदान स्मृति उद्यान की स्थापना की

- पेड़ों को बचाने के लिए दुनिया की अदभुत व अविस्मरणीय घटना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में खेजड़ली महाबलिदान स्मृति उद्यान की स्थापना की है। इस उद्यान में 363 खेजड़ली के पौधे लगाए गए हैं। पौधरोपण कार्यक्रम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हीरक जन्मोत्सव के पर आयोजित किया गया। आयोजन के मुख्यातिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई रहे। विश्वविद्यालय की प्रथम महिला डा. वंदना बिश्नोई व कुलसचिव डा. विजय कुमार भी इस अवसर पर उपस्थित रहे।

भारत के वैश्विक शक्ति बनने की यात्रा विषय पर एक प्रदर्शनी भी लगाई गई। प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने इस अवसर पर अपने संबोधन में कहा कि खेजड़ली महाबलिदान 1730 में माता अमृतादेवी के नेतृत्व में जोधपुर के गांव खेजड़ली के पास वृक्षों को बचाने के लिए दिया गया था। महाबलिदान पेड़ों को बचाने व पर्यावरण संरक्षण को लेकर पूरी दुनिया का एक अद्भुत था।

विभूतियों ने किया पौधरोपण

बागवानी निदेशक प्रो. नीरज दिलबागी ने बताया कि खेजड़ली महाबलिदान स्मृति उद्यान में हिसार तथा आसपास क्षेत्र की विभिन्न विशिष्ट हस्तियां, समाजसेवी एवं सामाजिक व धार्मिक विभुतियों द्वारा भी पौधे रोपित किए गए। पौधरोपण करने वाले विशिष्ट व्यक्तियों में रोहतास बिरथल, भूपिंद्र, अनिल गोयल, सुरेन्द्र लाहौरिया, डा. केसी अरोड़ा, ईश आर्य, देवेन्द्र उप्पल, राकेश अग्रवाल, कमल सर्राफ, अनीता, अन्नू चिनिया, मनीष गोयल, जगदीप भार्गव, पुनीत व सतीश भी शामिल रहे। पौधरोपण विश्वविद्यालय की एनएसएस इकाई और बागवानी विभाग के सौजन्य से किया गया। इस अवसर पर संकायों के अधिष्ठाता, विभागाध्यक्ष, अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

विधायक सावित्री जिंदल, मेयर प्रवीण पोपली व निगमायुक्त नीरज ने किया श्रमदान

पीएम मोदी के जन्मदिन पर वार्ड 14 को जीरो वेस्ट वार्ड बनाने की मुहिम का किया आगाज

सावित्री जिंदल का संदेश, सभी मिलकर शहर को स्वच्छ बनाने को आगे आएं

हिसार। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस पर नगर निगम द्वारा स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत वार्ड 14 को "जीरो वेस्ट वार्ड" बनाने की दिशा में एक नई पहल शुरू की गई। सेक्टर 16-17 सामुदायिक केंद्र में नगर निगमन ने एक भव्य कार्यक्रम आयोजित किया। जिसमें अधिकारियों के साथ हजारों लोगों और पार्षदों ने भाग लेकर इस स्वच्छता मुहिम को जन जनतक पहुंचाने का संकल्प लिया।

हिसार। श्रमदान करती विधायक सावित्री जिंदल, मेयर प्रवीण पोपली, निगमायुक्त नीरज व अन्य। फोटो : हरिभूमि

शहर को स्वच्छ बनाना केवल निगम की जिम्मेदारी नहीं

इस अवसर पर विधायक व पूर्व मंत्री सावित्री जिन्दल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन पर आज यहां से जो स्वच्छता सेवा पखवाड़ा शुरू किया जा रहा है। इसमें सभी को मिलकर कर कार्य करना होगा। वार्ड 14 को जीरो वेस्ट वार्ड के लिए चुना गया इसके लिए सभी वार्डवासियों को इसके लिए प्रयास करने होंगे। हिसार शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाने की जिम्मेदारी केवल नगर निगम की नहीं यह हम सबकी जिम्मेदारी है।

गीला व सूखा कचरे के लिए अलग-अलग डस्टबिन डालें : मेयर

नगर निगम के मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि मैं आप सभी से इतना सहयोग चाहता हू कि आप अपने घर की सफाई के बाद गीला व सुखा कचरा अलग-अलग डस्टबिन में डाले और उसको नगर निगम द्वारा संचालित कचरा संग्रहण के वाहनों में भी अलग-अलग डाले। आपके क्षेत्र में नगर निगम का कचरा संग्रहण वाहन आ रहे है। यदि नहीं आते हैं तो इसके बारे में पार्षद को आप बता सकते हैं, पार्षद व अधिकारी आपके घर तक टिम्पर पहुचाएंगे। कार्यक्रम को सम्बोन्धित करते हुए निगमायुक्त नीरज ने कहा कि स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक चलाया जाएगा।

फ्लेमिंगो में चलाया स्वच्छता अभियान

हिसार। 17 सितंबर से लेकर 2 अक्टूबर तक विरासत की हिफाजत में विशेष स्वच्छता अभियान का आयोजन फ्लेमिंगो पर्यटन केंद्र में किया जा रहा है। फ्लेमिंगो पर्यटन केंद्र के प्रवक्ता ने बताया कि इस अवसर पर सभी कर्मचारियों ने पर्यटन केंद्र की आंतरिक एवं बाहरी साफ-सफाई के साथ-साथ पार्क एवं पौधों की कटाई-छंटाई का कार्य किया। यह अभियान लगातार 16 दिन तक चलेगा। इस अवधि में प्रतिदिन विभिन्न स्थानों पर साफ-सफाई के कार्य करने के साथ-साथ पौधारोपण, पेंटिंग प्रतियोगिता तथा विभिन्न जन जागरूकता गतिविधियों का भी आयोजन किया जाएगा।

सेवा पखवाड़ा : छात्राओं ने कॉलेज में की सफाई

हिसार। राजकीय कॉलेज की एनएसएस इकाई द्वारा सत्र 2025-26 का शुभारंभ ओरिएंटेशन कार्यक्रम के साथ किया गया। इस अवसर पर एनएसएस प्रभारी डॉ. चंदन सिंह व डॉ सुरीना के नेतृत्व में माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिवस पर सेवा एवं स्वच्छता पखवाड़े की भी शुरुआत की गई। कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वयंसेवियों को एनएसएस की मूल भावना, उद्देश्य एवं महत्व से अवगत करवाया गया। साथ ही सत्र 2025-26 में होने वाली विभिन्न गतिविधियों एवं नियमों की विस्तारपूर्वक जानकारी भी प्रदान की गई। डॉ. चंदन सिंह ने स्वयंसेवियों को स्वच्छता के प्रति सजग और जिम्मेदार नागरिक बनने का आह्वान किया। इस अवसर पर स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय परिसर एवं आसपास के क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान चलाकर सफाई कार्य किया। सभी ने मिलकर वातावरण को स्वच्छ रखने का संदेश दिया।

अग्रोहा मेडिकल कॉलेज

'स्वस्थ नारी, सशक्त नारी अभियान' की हुई शुरुआत

हिसार। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के शुभ अवसर पर महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज, अग्रोहा में 'स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान' के अंतर्गत निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया। उद्घाटन पूर्व सांसद जनरल डॉ. डी.पी. वत्स ने किया। जिन्होंने न केवल इस पहल की सराहना की बल्कि स्वयं भी मरीजों की जांच की। शिविर में मरीजों ने अपनी आंखों की जांच करवाई और नेत्र रोग विशेषज्ञों से परामर्श लिया। मरीजों को जांच के बाद मुफ्त दवाएं और चश्मे भी वितरित किए गए। कॉलेज की निदेशक डॉ. अल्का छाबड़ा, प्रशासनिक निदेशक डॉ. आशुतोष शर्मा, मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डॉ. राजीव चौहान, डॉ. रोज़मेरी पीटर, डॉ. अपर्णा, डॉ. सागरिका, नेत्र रोग विभाग के सभी विद्यार्थी और कर्मचारी, तथा अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

नेत्र जांच करते पूर्व सांसद जनरल डॉ. डी.पी. वत्स।

हकृवि में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिवस किया पौधरोपण

स्वच्छ और शुद्ध पर्यावरण बनाए रखने को पौधरोपण करना जरूरी: प्रो. काम्बोज

भू-दृश्य संरचना इकाई का सिल्वर जुबली चौक पर कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्म दिवस पर 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत सामूहिक पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। भू-दृश्य संरचना इकाई द्वारा सिल्वर जुबली चौक पर आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत करते हुए अमलतास का पौधा लगाया।

वीसी प्रो. काम्बोज ने कहा कि 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत देशभर में पौधारोपण किया जा रहा है। इससे लोगों में जागरूकता पैदा होती है और पर्यावरण संतुलन में मदद मिलती है।

हिसार। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस पर पौधरोपण करते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज। फोटो : हरिभूमि

हरित क्षेत्र बढ़ाएं

स्वच्छ और शुद्ध पर्यावरण के लिए पौधरोपण जरूरी है। कुलपति ने बताया कि वृक्ष हरित क्षेत्र का विस्तार करने, ग्लोबल वार्मिंग और प्रदूषण को कम करने, स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण तैयार करने तथा भविष्य की पीढ़ियों को सुरक्षित, प्राकृतिक संसाधन उपलब्ध करवाने में अहम भूमिका निभाते हैं। कुलसचिव एवं भू दृश्य संरचना इकाई के अध्यक्ष डॉ. पवन कुमार ने कार्यक्रम में सभी का स्वागत किया।

हिसार। हवन यज्ञ कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते चेयरमैन देव कुमार शर्मा और मेयर प्रवीण पोपली। फोटो : हरिभूमि

अब एचएयू मेले में भी मिलेंगे उच्च क्वालिटी वाले बीज बैग : चेयरमैन

- एचएसडीसी में विश्वकर्मा जयंती व पीएम मोदी का जन्मदिन मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

विश्वकर्मा जयंती एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के अवसर पर हरियाणा बीज विकास निगम (एचएसडीसी) में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर निगम के चेयरमैन देव कुमार शर्मा और नगर निगम हिसार के मेयर प्रवीण पोपली ने हवन यज्ञ कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया और उपस्थित किसानों व अधिकारियों को संकल्प दिलाया कि वे नकली बीजों से बचें और केवल प्रमाणित उच्च गुणवत्ता वाले बीज ही अपनाएं। कार्यक्रम के दौरान चेयरमैन और मेयर ने माता अमृता देवी के नाम से पौधरोपण किया और सभी से पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया। इस अवसर पर निदेशक दारा सिंह, पूर्व निदेशक महेंद्र पायल, जगदीप सिंह, महावीर पायल, सुमित लोटासरा, रघुबीर, राजकुमार, रमेश, नरेश, सुशील सहित बड़ी संख्या में प्रगतिशील किसान, शेयर धारक मौजूद रहे।

सेवा पखवाड़ा | प्राचार्य प्रेम किरण ने बताया सेवा पखवाड़े का महत्व

आईटीआई में ट्रेनीज के लिए कार्यक्रम आयोजित

आईटीआई में निबंध, विचार गोष्ठी, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताएं भी करवाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

तोशाम रोड स्थित औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में सेवा पखवाड़े का उत्साहपूर्वक आगाज हुआ। जिसमें संस्थान के ट्रेनीज ने बड़ी संख्या में भाग लिया। इसका उद्देश्य युवाओं में सुविचार, रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता की भावना का विकास करना है। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के प्रधानाचार्या प्रेम किरण बताया कि सेवा पखवाड़ा 2 अक्टूबर तक चलेगा जिसमें ट्रेनीज को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है। विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जीवन पर निबंध, विचार गोष्ठी, रक्तदान शिविर, निबंध व पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता, करियर काउंसलिंग के बारे में बताया गया। पीएम मोदी के जन्मदिन पर आईटीआई मे रेड क्रॉस सोसायटी के तत्वाधान में रक्तदान कैंप का आयोजन किया गया। सूबेदार मेजर मानवीर सिंह, प्रधानाचार्य प्रेम किरण, सुपरीटेंडेंट राजवीर, एनसीसी के लेफ्टिनेंट मुकेश लावट, ललित कुमार पूनिया, दीपक कटारिया, रितु अरोड़ा, अनीता, हिंदी आशुलिपि अनुदेशक किस्मत व लक्ष्मण आदि उपस्थित रहे।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

तेरापंथ युवक परिषद ने स्थापना दिवस पर लगाया रक्तदान शिविर

आदमपुर। तेरापंथ युवक परिषद द्वारा क्लॉथ मार्केट में बुधवार को परिषद की स्थापना दिवस एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस पर एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर जैन समाज के प्रधान घीसा राम जैन ने कहा कि रक्तदान लेकर किसी की जान बचाना सबसे बड़ा धर्म है। हमें रक्तदान में बढ़ चढ़कर भाग लेना चाहिए। इस मौके पर अग्रोहा मेडिकल की टीम ने रक्त संचय किया। शिविर में 51 रकतदाताओं ने रकतदान किया। इस मौके पर मुकुल बंसल, सोमनाथ गुप्ता, अमित गोयल, अनूप बंसल, प्रेम कुमार , विनोद कुमार इत्यादि सहित प्रमुख व्यक्ति मौजूद रहे।

विश्वकर्मा जयंती पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हिसार। विश्वकर्मा जयंती के अवसर पर श्रम विभाग द्वारा हिसार, हांसी और बरवाला में विभिन्न लेबर चौकों पर श्रमिकों के लिए सम्मान एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। उप निदेशक अशोक नैन और रविंद्र सिंह मलिक की देखरेख में किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि के तौर पर जिला पार्षद भीम महाजन, ओपी माल्या, गुलाब सिंह, संजय डालमिया और प्रीतम सैनी ने शिरकत की।

मंडल रोजगार कार्यालय में रोजगार सहायता शिविर कल

हिसार। सेवा पखवाड़ा के उपलक्ष्य में मंडल रोजगार कार्यालय द्वारा 19 सितंबर को एक दिवसीय रोजगार सहायता शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर रोजगार कार्यालय परिसर में आयोजित होगा। कार्यालय के प्रवक्ता ने बताया कि इस शिविर में बेरोजगार युवाओं को बेरोजगारी भत्ता योजना, सक्षम युवा योजना, पुराने भत्ते की योजनाओं, व्यावसायिक मार्गदर्शन, रोजगार कार्यालय में पंजीकरण प्रक्रिया सहित विभिन्न रोजगार एवं कैरियर से जुड़ी विस्तृत जानकारी उपलब्ध करवाई जाएगी।

पहले दिन चलाया स्वच्छता व पौधरोपण अभियान

हांसी। सेवा पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत पहले दिन स्वच्छता और हरियाली को बढ़ावा देने के लिए विशेष कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस दौरान थानों और चौकियों में साफ सफाई अभियान चलाया गया तथा पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया।