तापमान
अधिकतम 33.0 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर, 2025

10 विद्यार्थियों में सेवा भाव जागृत करता है एनएसएस...

10 भाजपा ने बास पीएचसी सेंटर में लगाया रक्तदान...

खबर संक्षेप

नपा के फर्जी चेक घोटाले में तीसरा आरोपी काबू

उकलाना मंडी। पुलिस ने नगरपालिका उकलाना से जुड़े लगभग 12 लाख रुपये के फर्जी चेक घोटाले के मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने उससे 30 हजार रुपये भी बरामद किए हैं। मामले में जांच अधिकारी एएसआई राजबीर सिंह ने बताया कि इस संबंध में जिला नगर आयुक्त, हिसार से प्राप्त शिकायत व जांच रिपोर्ट में पाया गया कि नगरपालिका उकलाना के फर्जी चेक के माध्यम से लगभग 12 लाख का गबन किया गया था।

विदेश भेजने का झांसा देकर 12 लाख की ठगी

हिसार। शहर की एक कॉलोनी के युवक से विदेश भेजने के नाम पर 12 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने का मामला सामने आया है। आरोप है कि आरोपियों ने मेडिकल करवाने के बहाने वीडियो कॉल कर उसकी अश्लील वीडियो बना ली। उसके बाद और रुपये ऐंठने के लिए वीडियो को इंटरनेट पर वायरल करने की बात कह ब्लैकमेल करने लगे। फिलहाल पुलिस ने गुजरात के हिम्मतनगर निवासी सिंकदर, सिमरन कौर और विजय शर्मा के खिलाफ केस दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी है।

खेत में बने मकान से काफी सामान चोरी

हांसी। अज्ञात चोरों ने गांव ढाणी गुजरान के खेतों में बने एक बंद मकान को निशाना बनाते हुए हजारों रुपये का सामान चुराकर ले गए। सूचना मिलने पर पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर मकान मालिक रामफल गुर्जर की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच आरंभ कर दी है।

अपहरण व लूट करने के मामले में आरोपी काबू

हिसार। अपहरण कर लूट करने के मामले में पीएलए चौकी पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान नहला गांव निवासी विक्रांत उर्फ खादू के रूप में हुई है। जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक विनोद कुमार ने बताया कि इस संबंध में सैनियान मोहल्ला निवासी अरुण ने पुलिस को शिकायत दी थी।

किसान पर डंडों से हमला, पांच पर केस

नारनौंद। मिर्चपुर गांव के स्टेडियम में खेतों से लौट रहे किसान पर पांच अज्ञात युवकों ने जानलेवा हमला कर दिया। आरोपियों ने किसान को घसीटकर अंदर ले जाकर बेरहमी से पीटा और धमकी देकर फरार हो गए। नारनौंद पुलिस ने अज्ञात पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़ित किसान सतीश ने पुलिस को बताया कि 14 सितंबर की रात को वह खेत से लौटते हुए स्टेडियम में पौधों की देखरेख कर रहा था।

पहले दिन महाराष्ट्र के खिलाड़ियों का रहा दबदबा

ऑल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी कंट्रोल बोर्ड की 47वीं बैडमिंटन टूर्नामेंट का आगाज

क्वार्टर फाइनल मुकाबलों मे महाराष्ट्र डिस्कॉम ने एमपी पावर को 2-1 से हराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

विद्युत नगर स्थित खेल प्रांगण में हरियाणा पावर स्पोर्ट्स ग्रुप की मेजबानी में ऑल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी कंट्रोल बोर्ड की 47वीं बैडमिंटन टूर्नामेंट का आगाज हुआ। प्रतियोगिता का शुभारंभ ओलंपिक मेडलिस्ट बॉक्सर विजेंद्र सिंह ने बतौर मुख्य अतिथि किया। रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के बीच शुरू हुई बैडमिंटन प्रतियोगिता में विभिन्न राज्यों से आए खिलाड़ियों को सुनील शास्त्री ने मार्च पास्ट करवाया तथा कार्यकारी अभियंता इंजीनियर उर्मिला ने खेल को खेल की भावना से खेलने की शपथ दिलाई।

पहले दिन हुए मुकाबलो के परिणाम : तीन दिवसीय प्रतियोगिता के पहले दिन महिलाओं के प्री क्वार्टर फाइनल मे महाराष्ट्र स्टेट पावर जनरेशन कंपनी ने हिमाचल प्रदेश स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड लिमिटेड को 2-0 से हराया। क्वार्टर फाइनल मुकाबलों मे महाराष्ट्र डिस्कॉम ने एमपी पावर को 2-1 से, राजस्थान विद्युत निगम ने उत्तर प्रदेश स्टेट को 2-0 से व गुजरात ऊर्जा विकास निगम ने महाराष्ट्र स्टेट इलेक्ट्रिसिटी ट्रांसमिशन को 2-0 से हराया।

वही पुरुषों के प्री क्वार्टर फाइनल मुकाबलो मे गुजरात ऊर्जा विकास निगम ने महाराष्ट्र स्टेट इलेक्ट्रिसिटी ट्रांसमिशन को 3-1 से हराया। महाराष्ट्र डिस्कॉम ने राजस्थान विद्युत निगम को 3-1 से, तेलंगाना स्टेट पावर जनरेशन ने बिहार स्टेट पावर होल्डिंग कम्पनी को 3-1 से और टाटा पावर ने मप्र पावर को 3-2 से हराया और हरियाणा पावर स्पोर्ट्स ग्रुप ने महाराष्ट्र स्टेट पावर जनरेशन कंपनी को 3-2 से हराया।

हिसार। मैच में शॉट मारती बैडमिंटन खिलाड़ी वमुख्य अतिथि ओलंपिक मेडलिस्ट बॉक्सर विजेंद्र सिंह को स्मृति चिन्ह देते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

खेलों से हमें आगे बढ़ने की मिलती है प्रेरणा : विजेंद्र सिंह

इससे पूर्व अपने संबोधन में मुख्य अतिथि विजेंद्र सिंह ने बैडमिंटन के सभी खिलाड़ियों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि बैडमिंटन एक ऐसा खेल है, जो न केवल शारीरिक कौशल और तकनीकी दक्षता को बढ़ाता है, बल्कि मानसिक दृढ़ता, अनुशासन और समर्पण का भी प्रतीक है। उन्होंने सभी खिलाड़ियों से आग्रह किया कि आप एक टीम की तरह खेलें। एक-दूसरे का सहयोग करें, एक-दूसरे से सीखें, आपकी एकता ही आप सबकी सबसे बड़ी ताकत है। मुख्य अतिथि बिजेंद्र सिंह ने कहा कि खेलों से हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है तथा खेलों से अनुशासन व नेतृत्व की भावना का विकास होता है।

देशभर से लगभग 200 खिलाड़ी ले रहे हिस्सा

इस अवसर पर हरियाणा पावर स्पोर्ट्स ग्रुप के जनरल सेक्रेटरी व बैडमिंटन नर्सरी के कोच सुरेन्द्र कुमार ने मुख्य अतिथि खिलाड़ियों और अधिकारियों का स्वागत किया। उन्होंने इस तीन दिवसीय बैडमिंटन प्रतियोगिता के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में हरियाणा, हिमाचल, उत्तराखंड, बिहार, राजस्थान, पंजाब, मध्य प्रदेश, मुंबई, गुजरात, महाराष्ट्र और तेलंगाना राज्यों के लगभग 200 खिलाड़ी भाग ले रहें हैं। उन्होंने बताया कि इस टूर्नामेंट में अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी भी खेल रहे हैं, जिनमें अर्जुन अवार्ड विजेता रोहित भाकर, पैरा एशियाड मेडलिस्ट राजकुमारआदि शामिल हैं।

यह रहे उपस्थित

इस अवसर पर डीएचबीवीएन के मुख्य अभियंता/प्रशासन रजनीश गर्ग, अधीक्षक अभियंता एफआर नकवी, एसएस राय, बिजेन्द्र सिंह, एसके. सिंह, सीएओ विजय गुप्ता, कार्यकारी अभियंता होशियार सिंह जाखड़, हरियाणा बॉक्सिंग एसोसिएशन एवं ओलंपिक एसोसिएशन के जॉइंट सेक्रेटरी और बिजली निगम के खेल अधिकारी रविंद्र पानू, इंजीनियर विनीता सिंह, वरिष्ठ लेखाधिकारी प्रदीप कुमार, लेखाधिकारी रमेश वर्मा सहित वरिष्ठ अधिकारी, कर्मचारी और विद्युत नगर परिवार के सदस्य उपस्थित रहे।

बीमारियों से बचने को सफाई रखना जरूरी

आधार अस्पताल ने लगाया स्वास्थ्य जागरुकता शिविर

हिसार। प्रधानमंत्री के 75वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में चलाये जा रहे विशेष स्वास्थ्य पखवाड़ा अभियान के तहत आधार अस्पताल ने मॉडल टाउन स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया। इसमें आधार अस्पताल की स्वास्थ्य टीम ने विद्यार्थियों की प्राथमिक जांच करते हुए उनको स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के टिप्स दिए। स्वास्थ्य टीम ने छात्राओं को विशेष रूप से स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के टिप्स दिए। साथ ही साफ-सफाई और किसी बीमारी के लक्षण होने पर समय पर जांच कराके उपचार लेने की सलाह दी। विद्यालय प्रशासन ने स्वास्थ्य पखवाड़े की सरकार की पहल का स्वागत किया और आधार अस्पताल की टीम का आभार प्रकट किया।

जांच करती आधार अस्पताल की टीम।

राजकीय महाविद्यालय उकलान में चलाया स्वच्छता अभियान

उकलाना। राजकीय महाविद्यालय उकलाना में बुधवार को एनएसएस दिवस एवं स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत महाविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ उत्साहपूर्ण माहौल में किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में प्राध्यापक, छात्र-छात्राएं एवं एन.एस.एस. स्वयंसेवक शामिल हुए। कार्यक्रम का संचालन एन.एस.एस. प्रभारी डॉ. चंदन सिंह एवं प्राध्यापिका डॉ. सुरीना के कुशल नेतृत्व में हुआ। शिविर के दौरान स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय प्रांगण व आसपास के क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान चलाकर साफ-सफाई की और आमजन को स्वच्छता बनाए रखने का संदेश दिया। इस अवसर पर पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए पौधरोपण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।

विश्व की आठवीं सबसे ऊंची चोटी की फतेह

गांव मिंगनी खेड़ा के बेटे पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने रचा नया इतिहास

हिसार। हरियाणा के लाल हिसार जिले के गांव मिंगनी खेड़ा के बेटे पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने दुनिया की सबसे दुर्गम और विश्व की आठवीं सबसे ऊंची चोटी माउंट मनास्लु (8163 मीटर) पर अपनी चढ़ाई पूरी करके भारतीय तिरंगा फहराया है। पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने अपनी इस उपलब्धि से हरियाणा ही नहीं ब्लकि पूरे देशवासियों को गौरवान्वित किया है। पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने दुनिया की सबसे दुर्गम और विश्व की आठवीं सबसे ऊंची चोटी माउंट मनास्लु जिसकी चढ़ाई 8163 मीटर है, पर तिरंगा झंडा फहराने के साहसी अभियान की शुरुआत 7 सितम्बर को शुरू किया और 22 सितम्बर को सुबह 6:00 बजे तिरंगा फहराकर एक नया कीर्तिमान स्थापित कर दिया है। पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने अपने इस अभियान को 15 दिन में पूरा किया।

■ नरेंद्र की इस उपलब्धि से सभी को गर्व

पर्वतारोही नरेंद्र कुमार।

पर्वतारोही नरेंद्र की महत्वपूर्ण उपलब्धियां

पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने दुनिया की सबसे दुर्गम और विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट मनास्लु जिसकी चढ़ाई 8163 मीटर है, इसको अभी 22 सितम्बर को पूरा किया। इससे पहले वे पहले हरियाणवी पर्वतारोही हैं जिन्होंने माउंट अन्नपूर्णा (ऊंचाई 8,091 मीटर) पर तिरंगा फहराया, और उन्होंने पर्वतारोहण में कई राष्ट्रीय एवं विश्व स्तरीय उपलब्धियां भी हासिल की हैं। पर्वतारोही नरेंद्र कुमार ने इससे पहले पर्वतारोहण में कई राष्ट्रीय और विश्व स्तरीय उपलब्धियां हासिल की हैं।

महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में मनाया एनएसएस दिवस

पर्यावरण संरक्षण व नशा मुक्ति का संदेश लेकर सड़कों पर उतरे राष्ट्रीय स्वयं सेवक

हिसार। रैली निकालते एनएसएस स्वयंसेविकाएं।

हिसार। भिवानी रोहिल्ला स्थित महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में एनएसएस दिवस के अवसर पर एनएसएस स्वयंसेविकाओं ने जागरूकता रैली निकाली। रैली का शुभारंभ महाविद्यालय चेयरमैन भारत भूषण प्रधान ने हरी झंडी दिखाकर किया। चेयरमैन ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि इस रैली के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों में पर्यावरण संरक्षण, नशा मुक्ति, सड़क सुरक्षा, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ आदि विषयों पर जागरूकता लाने का प्रयास करना चाहिए। महाविद्यालय डायरेक्टर डॉ. नीलम प्रभा ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का प्रमुख लक्ष्य समाजसेवा के माध्यम से विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का समुचित विकास करना है। प्राचार्या डॉ. शमीम शर्मा ने कहा कि एनएसएस का आदर्श वाक्य 'नॉट मी बट यू', लोकतांत्रिक जीवन के सार को दर्शाता है और निस्वार्थ सेवा की आवश्यकता को पुष्ट करता है।

स्वयंसेवकों ने सामाजिक जागरूकता रैली से दिया समाज सेवा का संदेश

हिसार। छाजूराम मैमोरियल जाट कॉलेज हिसार की एनएसएस इकाई के तत्वावधान में एनएसएस दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ कपेन्द्र सिंह ने महाविद्यालय परिसर में पौधरोपण करके इस कार्यक्रम की शुरुआत की। इसके उपरांत उन्होंने स्वयंसेवकों की सामाजिक जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर महाविद्यालय परिसर से रवाना किया। रैली के दौरान स्वयंसेवकों ने स्वच्छता के मूल्यों तथा सड़क यातायात जागरूकता पर विशेष जोर दिया। इस अवसर पर स्वयंसेवकों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेकर लोक नृत्य तथा देशभक्ति के गीतों की प्रस्तुति दी। अंग्रेजी विभाग के प्राध्यापक डॉ परविंदर दलाल ने स्वयंसेवकों को सामाजिक आदर्शों पर व्याख्यान दिया। एनएसएस दिवस कार्यक्रम का आयोजन कार्यक्रम अधिकारी डॉ कृष्ण लाल एवं डॉ नेहा डांगी के मार्गदर्शन में हुआ।

आयुर्वेद दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम

आयुर्वेद करता रोग के मूल कारणों का निवारण : प्रो. बीआर काम्बोज

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा है कि आयुर्वेद केवल लोगों के उपचार का माध्यम ही नहीं बल्कि शरीर को स्वस्थ रखने में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। उन्होंने यह भी कहा कि आयुर्वेद रोग के मूल कारणों का निवारण करता है। प्रो. बीआर काम्बोज मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय में आयुर्वेद दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। विश्वविद्यालय के औषधीय सुंगधित एवं क्षमतावान अनुभाग और भू-दृश्य सरंचना इकाई द्वारा आयुर्वेद दिवस के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम में कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे जबकि श्री कृष्णा आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र के कुलपति प्रो. वैद्य करतार सिंह धीमान मुख्य वक्ता रहे। मुख्य वक्ता प्रो. धीमान ने कहा कि आज पूरी दुनिया में लोग प्राकृतिक चिकित्सा, योग और आयुर्वेद की ओर आकर्षित हो रहे हैं जिससे इसकी महता और बढ़ गई है। आयुर्वेद हमें प्राकृतिक संतुलन और दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रदान करता है। योग को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति बताते हुए उन्होंनं कहा कि इसमें जड़ी-बूटियों, धातुओं, खनिजों और प्राकृतिक संसाधनों से बने औषधियों का उपयोग किया जाता है। जीवन को ठीक प्रकार से जीने का विज्ञान ही आयुर्वेद है, क्योंकि यह विज्ञान केवल रोगों की चिकित्सा या रोगों का ही ज्ञान प्रदान नहीं करता अपितु जीवन जीने के लिए सभी प्रकार के आवश्यक ज्ञान की प्राप्ति भी करता है।

हिसार। औषधीय पौधे वितरित करते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

समाज में एकता की मजबूती पर दिया जोर

हांसी पुलिस ने किया रन फॉर यूनिटी का आयोजन

हांसी। रन फॉर यूनिटी दौड़ में भाग लेते शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सदानंद वत्स व अन्य।

हांसी। हांसी पुलिस द्वारा बुधवार को विभिन्न सामाजिक संगठनों व स्कूली विद्यार्थियों के साथ मिलकर रन फॉर यूनिटी का आयोजन किया गया। यह दौड़ पृथ्वीराज चौहान किला गेट से प्रारंभ होकर बड़सी गेट और पुराना बस स्टैण्ड होते अंबेडकर चौक पर जाकर संपन्न हुई। यह जानकारी देते हुए शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सदानंद ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य समाज में एकता, भाईचारे और खेल-कूद के माध्यम से स्वास्थ्य जागरूकता फैलाना था। पुलिस अधिकारियों ने सभी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस दौड़ में स्थानीय नागरिकों, छात्रों, युवा खेल प्रेमियों और पुलिसकर्मियों ने भाग लिया।

आरोप | किसान ने बिजली मंत्री, उपायुक्त व सीएम विंडो में भेजी जेई के खिलाफ रिश्वत की शिकायत

बाढ़ आ गई लेकिन किसान को नहीं दिया फ्लड इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन

सिंचाई विभाग ने जांच के बाद आवेदन स्वीकार करके बिजली निगम को भेज दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गब्बर के नाम से प्रसिद्ध बिजली मंत्री अनिल विज के विभाग के हालात यह है कि एक किसान ने मानसून की दस्तक के तुरंत बाद बाढ़ की आशंका जताते हुए अपने खेत व ढाणी में फ्लड इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन के लिए आवेदन कर दिया। सिंचाई विभाग ने जांच के बाद आवेदन स्वीकार करके बिजली निगम को भेज दिया लेकिन आरोप है कि विभाग के जेई (कनिष्ठ अभियंता) ने रिश्वत न मिलने के कारण किसान के इस कनेक्शन की फाइल रिजेक्ट करवा दी।

अपने गांव के किसान के साथ हुई इस घटना के विरोध में राजली गांव की सरपंच सुनीता देवी ने कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा को जेई को भ्रष्ट बताते हुए रिश्वत व शराब मांगने के आरोप में शिकायत भी भेजी है लेकिन स्थिति वही ढाक के तीन पात वाला है। अब किसान राजली गांव निवासी किसान कम नंबरदार सूबे सिंह ने बिजली मंत्री, दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक, उपायुक्त और सीएम विंडो में इस बारे में शिकायत दर्ज करवाई है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष 5 जुलाई को फ्लड इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन के लिए सिंचाई विभाग के बरवाला एसडीओ के पास आवेदन किया था जिसके बाद नहरी पटवारी ने मौके पर आकर नक्शा बनाया और फिर जिलेदार ने उसके बयान दर्ज किए और फ्लड इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन फाइल हिसार सिंचाई विभाग को भेज दी। इसके बाद सिंचाई विभाग ने 6 अगस्त को फ्लड इलेक्ट्रिसिटी इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन पास करके उसकी फाइल बिजली निगम के बाडोपट्टी गांव स्थित एसडीओ कार्यालय को भेज दी। आरोप है कि जेई बहानेबाजी करके चक्कर कटवाता रहा और फिर एक दिन मौके का मुआयना करने आया और उसके भतीजे मुकेश से अकेले में बात की और कहा कि कनेक्शन लगवाने के लिए पांच से सात हजार रुपये रिश्वत देनी होगी।

हिसार। किसान सूबेसिंह अपने खेत में बने घर के बाहर जमा पानी में खड़े होकर मौके की स्थिति बताता हुआ। *फोटो : हरिभूमि*

यह है किसान का आरोप

किसान ने बताया कि उसका राजली गांव सितंबर माह से बाढग्रस्त है और उसकी फसल खराब हो चुकी है तथा अगली फसल की बुआई की भी कोई उम्मीद नहीं है क्योंकि इस समय उसके खेत में तीन से चार फुट तक पानी खड़ा है। ऐसे में वह इस समय कर्ज में डूबा है और उसके घर (ढाणी) में भी पानी घुसा हुआ है। इसलिए वह जेई की रिश्वत की मांग पूरी नहीं कर सका तो उसने मुझे धमकी दी कि जल्दी ही रिश्वत की राशि नहीं दी तो वह उसकी फाइल रिजेक्ट करवा देगा। इसके बाद कनेक्शन लगवाने के लिए उससे काफी मिन्नत की लेकिन वह नहीं माना और उसने मेरी फ्लड इलेक्ट्रिसिटी कनेक्शन की फाइल रिजेक्ट करवा दी।

बाढ़ कारण बताया

गांव में इसलिए आई बाढ़ किसान सूबे सिंह ने राजली गांव में आई बाढ़ का कारण बताते हुए कहा कि इसका मुख्य कारण यह है कि पंघाल गांव से राजली गांव तक आने वाली सड़क, राजली गांव से खेदड़ और सरसौद गांव की तरफ जाने वाली सड़क व हिसार-लुधियाना रेलवे लाइन के नीचे से बाढ़ के पानी की निकासी के लिए साइफन नहीं है, जिसके कारण ही यह समस्या है। यह समस्या दुबारा ना आए, इसके लिए कृपया करके उपरोक्त सड़कों व रेलवे लाइन के नीचे से साइफन बनाया जाए।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?

-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपैडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।

-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।

-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

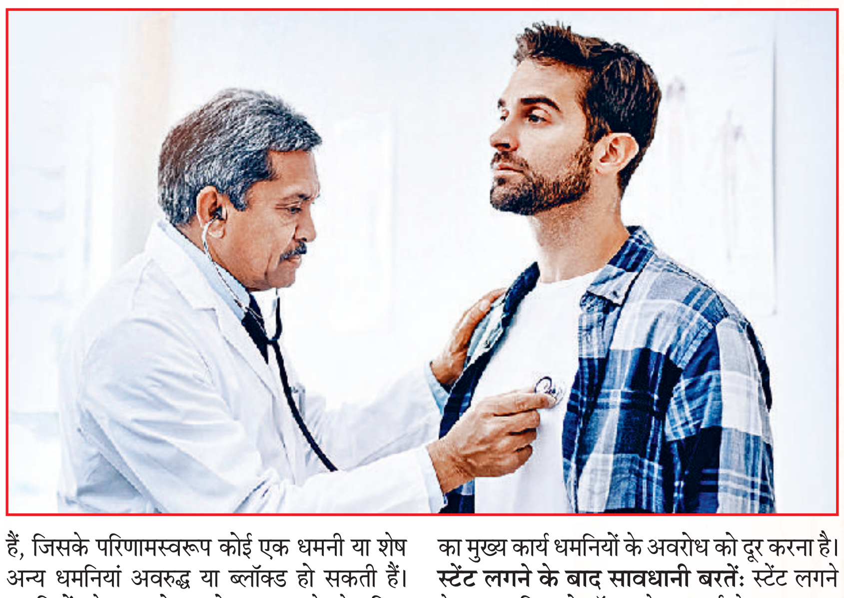
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही हैं। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी



द वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारण: दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमेटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवन शैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाता है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीज: इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडी: मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोल: जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंट: सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टी: हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंट: कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतें: स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरी: अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधान: हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपाय: अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायाम: यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरी: जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवन: नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रित: इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरी: धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रण: मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं- घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिस: एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए, डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहनना: बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजन: शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधि: बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोग: गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपाय: आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिश: वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेल: लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंक: एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्ट: हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्ट: एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूध: रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्ण: रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दाना: एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूते: जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोल: अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंग: नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायाम: हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएं: यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैं: यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंज: किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएं: सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करें: जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

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

अमर ज्योति स्कूल में 37 बच्चों का टीकाकरण

भूना। स्वास्थ्य विभाग फतेहाबाद के निर्देशानुसार बुधवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भूथनकलां और उप-स्वास्थ्य केंद्र की संयुक्त टीम ने अमर ज्योति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूथनकला में 5 से 10 वर्ष आयु वर्ग के विद्यार्थियों को टेटनस का टीका लगाया। इस अभियान का नेतृत्व एमपीएचडब्ल्यू गुरदीप रंगा ने किया। टीकाकरण अभियान के दौरान कुल 37 विद्यार्थियों को टेटनस का टीका लगाया गया। स्वास्थ्य विभाग की यह पहल बच्चों को गंभीर संक्रमणों से सुरक्षित रखने की दिशा में एक सराहनीय कदम रही। बच्चों और अभिभावकों को टेटनस से संबंधित जानकारी भी दी गई ताकि वे समय रहते इसकी गंभीरता को समझ सकें।

रोहतक में चमके डीएवी रतिया के पहलवान

रतिया। रोहतक में आयोजित राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में डीएवी स्कूल, रतिया के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। अंडर-19 भार वर्ग-80 में सुमित एवं अंडर -19 भार वर्ग -70 में अक्षय ने बेहतरीन खेल कौशल का परिचय देते हुए स्वर्ण पदक जीता। वहीं अंडर-14 भार वर्ग -68 में भूपेन व अंडर -14 में भार वर्ग -38 में वीरेंद्र ने जबरदस्त संघर्ष करते हुए रजत पदक हासिल किया। खिलाड़ियों की यह उपलब्धि विद्यालय परिवार के लिए गर्व का विषय बनी। विद्यालय की प्रधानाचार्या मोनिका खन्ना ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि इस सफलता के पीछे उनकी मेहनत, लगन और खेल अध्यापकों का सतत मार्गदर्शन है।

एकमुश्त कर समाधान योजना 27 सितंबर तक

फतेहाबाद। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त (बिक्री कर) आनंद सिंह ने जिला के सभी व्यापारियों से हरियाणा सरकार द्वारा शुरू की गई एकमुश्त समाधान योजना यानि वन टाइम सेटलमेंट स्कीम का लाभ 27 सितंबर तक उठाने का आह्वान किया है। योजना के संबंध में किसी भी सहायता के लिए व्यापारी 27 सितंबर तक प्रतिदिन सायं 7 बजे तक कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। यह योजना एक अप्रैल, 2025 को लागू की गई है। उन्होंने बताया कि यह योजना व्यापारियों के लिए पिछली योजनाओं से अधिक लाभदायक है। उन्होंने बताया कि इस योजना के अंतर्गत एक लाख रुपये तक के बकाया कर तथा ब्याज व जुर्माने को पूर्णरूप से माफ किया जाएगा।

पॉलिसी प्रीमियम के नाम पर 1.49 लाख की ठगी

सिरसा। बैंक की लैप्स पॉलिसी का प्रीमियम वापस दिलाने के नाम पर एक व्यक्ति से 1.49 लाख रुपए की धोखाधड़ी की गई है। पुलिस को दी शिकायत में अरनियांवाली रोड शाह सतनामपुरा निवासी शमशेर सिंह ने बताया कि उसके पास बीती 6 मई को उसके फोन पर कॉल आई और कॉल करने वाले ने खुद को एचडीएफसी बैंक कर्मचारी बताया और उसने उसकी पत्नी मितो देवी के नाम चल रही एचडीएफसी लाईफ पॉलिसी के बारे में जानकारी दी। उसका पूरा नाम व पता, पॉलिसी की जानकारी दी। शमशेर के अनुसार, पॉलिसी की वो जानकारी भी सही थी।

उपायुक्त ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

सभी राजनीतिक दल अपने बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करें : भारती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में बुधवार को विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बूथ लेवल एजेंट एक व दो नियुक्त करने तथा मतदाता सूची से संबंधित अन्य विषयों पर विचार विमर्श करने हेतु बैठक का आयोजन किया गया।

बैठक में उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने सभी राजनीतिक दलों से कहा कि वे भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों अनुसार प्रत्येक मान्यता प्राप्त राजनीतिक दल अपने अध्यक्ष या सचिव या किसी अन्य पदाधिकारी के माध्यम से एक या अधिक जिला प्रतिनिधियों को बूथ स्तरीय एजेंट नियुक्त करने के लिए फॉर्म आईडी बीएलए-1 में अधिकृत करवाएं।

उन्होंने कहा कि राजनीतिक दल का बीएलए 1 प्रत्येक मतदान केंद्र के लिए फॉर्म आईडी बीएलए 2 में बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करेगा। बूथ लेवल एजेंट मतदाता सूची के संबंधित भाग में पंजीकृत मतदाता होना चाहिए, जिसके लिए उसे नियुक्त किया गया है, क्योंकि यह अपेक्षा की जाती है कि बूथ लेवल एजेंट संशोधन अवधि के दौरान ड्राफ्ट रोल में प्रविष्टियों की जांच करेगा और मृत और स्थानांतरित मतदाताओं की प्रविष्टियों की भी पहचान करेगा। बैठक के दौरान सभी दलों को बीएलए 1 व बीएलए 2 नियुक्त करने के फार्म उपलब्ध करवाए गये।

फतेहाबाद। ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण करते उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती। *फोटो : हरिभूमि*

ईवीएम वेयरहाउस का किया निरीक्षण

बैठक के बाद उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. विवेक भारती ने सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ लघु सचिवालय में बने ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने ईवीएम की सुरक्षा के लिए सिक्योरिटी गार्द की लॉग बुक, ड्यूटी रजिस्टर, अग्निशमक यंत्रों, सीसीटीवी कैमरा इत्यादि अन्य बिन्दुओं की जांच की और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। ईवीएम वेयरहाउस की चैकिंग में सभी चीजें व्यवस्थित पाई गई। उल्लेखनीय है कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार निर्धारित अवधि के दौरान ईवीएम वेयरहाउस को खोलकर उसके अन्दर की स्थिति का जायजा लिया जाता है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर नगराधीश गौरव गुप्ता, नायब तहसीलदार चुनाव राज कुमार, भारतीय जनता पार्टी से इन्द्रसैन बतरा, बहुजन समाज पार्टी से जिले सिंह वर्मा, सी.पी.आई.(एम) से रामकुमार बहबलपुरिया, इंडियन नेशनल कांग्रेस से सुशील कुमार बिश्नोई, इंडियन नेशनल लोकदल से राजेश शर्मा व अनिल सक्सेना तथा जन नायक जनता पार्टी से सतीश कुमार आदि मौजूदा रहे।

---

28 को धूमधाम से मनाई जाएगी महाराजा जयंती

ध्वजारोहण के बाद निकलेगी शोभा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

अग्रवाल समाज फतेहाबाद द्वारा महाराजा अग्रसैन जयंती समारोह 28 सितम्बर रविवार को धूमधाम से मनाई जाएगी। रविवार प्रातः 9 बजे महाराजा अग्रसैन जी के तिलक चंदन और माल्यार्पण के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ होगा। यह कार्यक्रम बस स्टैण्ड के नजदीक स्थित अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित किया जाएगा। प्रातः 9:30 बजे ध्वजारोहण और उसके बाद शहर में भव्य शोभा यात्रा निकाली जाएगी। यह जानकारी देते हुए अग्रवाल समाज फतेहाबाद के प्रैस प्रवक्ता एवं समारोह के प्रोजेक्ट चेयरमैन मुकेश बंसल व मीडिया सेल प्रभारी अनिल गोयल ने बताया कि अग्रवाल समाज फतेहाबाद के प्रधान मनोज गर्ग बड़ोपलिया की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर गंगा गुरप गुडगांव के चेयरमैन अशोक गर्ग, डायरेक्टर प्रवीन गर्ग, फतेहाबाद के प्रसिद्ध उद्योगपति अजय जिंदल, अग्रोहा विकास ट्रस्ट की जिलाध्यक्षा नेहा मित्तल व अग्रवाल सभा मदुरई (तमिलनाडू) के प्रधान सज्जन गर्ग भिरड़ाना वाले शिरकत करेंगे।

बुजुर्गों और मेधावी विद्यार्थियों को किया जाएगा सम्मानित

अग्रवाल धर्मशाला से शुरू होगी शोभायात्रा

अति विशिष्ट अतिथि के तौर पर उद्योगपति अशोक बंसल नाभा वाले, युवा उद्योगपति राहुल गोयल, श्री श्याम ऑटो इंडस्ट्रीज फतेहाबाद से सतीश कुमार व अनाज मण्डी के व्यापारी नत्थूराम जिंदल भाग लेंगे। यह शोभा यात्रा अग्रवाल धर्मशाला से शुरू होकर हंस मार्किट, थाना रोड, जवाहर चौक, शिव चौक, जीटी रोड, अनाज मण्डी होते हुए जयंती स्थल श्री राम सेवा समिति धर्मशाला अनाज मण्डी में पहुंचेगी। यहां दोपहर 12:15 मुख्यअतिथियों का स्वागत होगा वहीं 1 बजे सांस्कृतिक कार्यक्रम, 2 बजे अग्र समाज के बुजुर्गों का सम्मान होगा वहीं अग्र समाज के होनहार बच्चों को भी सम्मानित किया जाएगा। यह कार्यक्रम अग्रवाल सभा फतेहाबाद के संरक्षक देवीदयाल तायल, अग्रवाल सभा फतेहाबाद के प्रधान सुभाष गर्ग व श्रीराम सेवा समिति फतेहाबाद के प्रधान धर्मपाल बुढलाडिया की गरिमामयी उपस्थिति में आयोजित होगा।

स्वत्व का अन्वेषण ही आत्म चिंतन का मूल: सविज्ञानानंद

जिला कारागार में तीन दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान ने अपने कारागार सुधार परियोजना एवं पुनर्वास कार्यक्रम अंतरक्रांति प्रकल्प के अंतर्गत जिला कारागार में तीन दिवसीय आध्यात्मिक चिंतन एवं ध्यान आयोजन कार्यक्रम आयोजित किया। बुधवार को प्रथम दिवस पर संस्थान की ओर से स्वामी विज्ञानानंद ने कहा कि भारत में अध्यात्म, देश की पहचान, सांस्कृतिक विरासत और सामाजिक संरचना का अभिन्न अंग है, जो वैदिक काल से लेकर आज तक ज्ञान, योग, भक्ति, आयुर्वेद और दार्शनिक परंपराओं में निहित है। यह न केवल आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है, बल्कि शांति, सद्भाव और सार्वभौमिक एकता वसुधैव कुटुंबकम के वैश्विक संदेश का केंद्र भी है, जो इसे एक व्यावहारिक और हर पहलू में लागू करने योग्य जीवनशैली बनाता है। भारत में अध्यात्म एक जीवंत परंपरा है, जो ज्ञान, विज्ञान और जीवन के हर पहलू को आत्मिक दिव्यता से जोड़ती है और पूरी मानवता के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य करती है। भारत की सांस्कृतिक विरासत वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता जैसे ग्रंथों पर आधारित है, जो कालातीत ज्ञान और एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का मार्ग दिखाते हैं। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद और उपनिषद आध्यात्मिक ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग का आधार हैं। यह आंतरिक शांति और चेतना के विस्तार के लिए प्रयुक्त अ यास हैं, जिनका उल्लेख प्राचीन ग्रंथों में मिलता है।

भारत में दर्शन और धर्म का गहरा संबंध

यह ईश्वर के प्रति प्रेम और समर्पण के माध्यम से दिव्यता को प्रकट करने का एक तरीका है। भारत में दर्शन और धर्म का गहरा संबंध है। भारत का आध्यात्मिक संदेश, संपूर्ण विश्व एक परिवार है, दुनिया को शांति और सद्भाव की ओर ले जाने की क्षमता रखता है। भोगवाद और संघर्ष से जूझ रहे वर्तमान समाज में अध्यात्म ही सभी समस्याओं का सटीक समाधान है, क्योंकि स्वत्व का अन्वेषण ही आत्म चिंतन का मूल है। कार्यक्रम का शुभारंभ कारागार अधीक्षक जसवंत सिंह, सहायक अधीक्षक फूल कुमार व राजेश दुआ ने स्वामी जी के साथ ज्योति प्रज्ज्वलित कर किया। साध्वी विष्णु अर्चना भारती, पूषा भारती व हरजिंद्र ने प्रेरणादायक भजनों का गायन कर कैदी बंधुओं का मार्ग दर्शन किया।

अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से न जोड़ने पर जनता में नाराजगी : गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष व हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने पंजाब जाते समय रतिया में वैश्य समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात की। इस दौरान पत्रकारों से बातचीत करते हुए बजरंग दास गर्ग ने कहा कि अग्रोहा धाम में 7 अक्टूबर को 42वां विशाल वार्षिक मेला लगेगा जिसमें देश के कोने-कोने से भारी संख्या में लोग भाग लेंगे। बजरंग गर्ग ने कहा कि सरकार को अपनी घोषणा के अनुसार हिसार- अग्रोहा-फतेहाबाद- सिरसा को रेलवे लाईन से जोडऩे का काम करना चाहिए जबकि केंद्र सरकार द्वारा अग्रोहा को रेलवे लाईन से जोड़ने की घोषणा अनेक बार की गई है।

■ बजरंग गर्ग ने पंजाब जाते समय रतिया में वैश्य समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात की

रतिया। समाज के प्रतिनिधियों से बातचीत करते हुए बजरंग दास गर्ग।

मंजूरी के बावजूद अभी तक शुरू नहीं हुआ काम

केंद्रीय रेल बजट में हिसार-अग्रोहा-फतेहाबाद-सिरसा 93 किलोमीटर रेलवे लाइन से जोडने की मंजूरी देने के बावजूद भी अभी तक काम शुरू नहीं हुआ है। सरकार द्वारा अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से ना जोडने पर जनता में बड़ी भारी नाराजगी है। बजरंग गर्ग ने कहा कि अग्रोहा धाम में हर रोज हजारों धर्म प्रेमी दर्शन के लिए आते हैं और अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में हर रोज लगभग 3000 मरीजों की ओपीडी है मगर बड़े दुख से कहना पड़ रहा है कि अग्रोहा में ना तो बस अड्डा चालू है, ना ही अग्रोहा में रेलवे लाईन है। अग्रोहा में बस अड्डा व रेलवे लाईन ना होने से आने-जाने वाले हजारों यात्रियों को बड़ी भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है जबकि सरकार अग्रोहा को इंडस्ट्रीज जोन बनाने की बात कर रही है।

सिरसा। सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

सीडीएलयू का सामुदायिक रेडियो तकनीकी अपडेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के सामुदायिक रेडियो स्टेशन को तकनीकी दृष्टि से अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस किया गया है। लंबे समय से उपयोग में आ रहे पुराने उपकरणों को नवीनतम तकनीकी संसाधनों से बदल दिया गया है। इससे रेडियो स्टेशन की ध्वनि गुणवत्ता, प्रसारण क्षमता की वजह से सिरसा शहर तथा आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के श्रोता गुणवत्तापरक कार्यक्रमों का लुफ्त उठा सकेंगे। बुधवार को तीसरे नवरात्रे पर सीडीएलयू के मीडिया सेंटर में अरदास एवं पूजा पाठ के उपरांत नए तकनीकी उपकरणों के साथ रेडियो सिरसा 90.4 पर विभिन्न कार्यक्रमों का विधिवत प्रसारण किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने अपने संदेश में कहा कि सामुदायिक रेडियो विश्वविद्यालय और स्थानीय समाज के बीच संवाद का एक सशक्त माध्यम है। इस अपग्रडेशन कार्यक्रमों की तकनीकी गुणवत्ता में सुधार होगा।

पौधरोपण से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना

राजकीय महाविद्यालय भूना में बुधवार को एनएसएस दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. सुरेन्द्र कुमार ज्यानी के नेतृत्व में हुई। इस मौके पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों भरत व डॉ. रीना ने एनएसएस की उपयोगिता, उद्देश्य और इसकी सामाजिक भूमिका पर विस्तार से जानकारी दी। कॉलेज में विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग और स्पीच प्रतियोगिता प्रमुख रहीं। छात्र-छात्राओं ने सामाजिक मुद्दों को केंद्र में रखकर अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। एनएसएस दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष पौधारोपण अभियान भी चलाया गया, जिसमें स्वयंसेवकों ने बढ़-चढक़र भाग लिया। परिसर में दर्जनों पौधे लगाए गए और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। विद्यार्थियों ने शपथ ली कि वे अपने आस-पास के पर्यावरण को स्वच्छ और हराभरा बनाए रखने में सक्रिय भूमिका निभाएंगे।

■ नएसएस दिवस पर भूना कॉलेज में दिखा उत्साह

भूना। एनएसएस दिवस पर कॉलेज प्रबंधन स्वयंसेवकों को सम्मानित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

एसएसएस के स्थापना दिवस पर महिला कॉलेज में कार्यक्रम

फतेहाबाद। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में बुधवार को एनएसएस के 57वें स्थापना दिवस को मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या डॉ. लखबीर कौर ने एनएसएस की स्वयंसेविकाओं को इस दिवस की बधाई दी और उनको राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि के लिए सेवा, सहयोग और समर्पण के मार्ग पर चलने का संकल्प दिलवाया। उन्होंने स्वयंसेविकाओं को याद दिलवाया कि हम केवल अपने लिए नहीं है बल्कि समाज और देश के लिए भी जिम्मेदार हैं। युवा ही राष्ट्र के नव निर्माता होते हैं। जब युवा सेवा और त्याग की भावना से ओतप्रोत होता है तो वह राष्ट्र प्रगति करता है।

फतेहाबाद। एनएसएस के स्थापना दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

एसडीएम ने किया सरकारी कार्यालयों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को रतिया लघु सचिवालय की प्रथम खंड की बिल्डिंग में स्थित विभिन्न कार्यालयों, ई-दिशा केंद्र और पटवार भवन का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए कि कार्यालय में पूरी पारदर्शिता के साथ कार्य करने व समय पर आकर आमजन के कार्यों को प्राथमिकता से निपटाना सुनिश्चित करें। सभी संबंधित अधिकारी व कर्मचारी अपने-अपने कार्यालयों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। कार्यालयों में सफाई के साथ रिकॉर्ड संबंधित अधिकारी दुरूस्त रखें। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने कहा कि सरकार की योजनाओं व सेवाओं का लाभ निश्चित समय सीमा में पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाने की जिम्मेदारी हम सब की है। जिस भी कार्यलय व ब्रांच में किसी कार्य के लिए पत्र भेजा जाता है उस पर तुरंत कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि कार्यालय परिसर और शौचालयों की साफ सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाएं।

अभियान नशे, साइबर अपराध व रक्तदान के महत्व पर किया जागरूक

भट्टूकलां पुलिस ने सेवा पखवाड़ा के तहत आयोजित किया रक्तदान शिविर

शिविर का आयोजन स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के सहयोग से किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

जिले में चल रहे सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत थाना भट्टूकलां पुलिस द्वारा राजकीय महाविद्यालय, भट्टूकलां में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पुलिस कर्मचारियों, कॉलेज स्टाफ तथा एनसीसी कैडेट्स ने बढ़-चढक़र रक्तदान किया। शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में सहायक पुलिस अधीक्षक दिव्यांशी सिंगला ने शिरकत की। उन्होंने उपस्थित पुलिसकर्मियों, छात्रों और नागरिकों को नशा मुक्त जीवन, साइबर अपराधों से सतर्कता एवं रक्तदान के सामाजिक महत्व पर संदेश दिया।

भट्टूकलां। रक्तदान कर रहे पुलिस कर्मचारियों को प्रोत्साहित करते एएसपी दिव्यांशी सिंगला। *फोटो: हरिभूमि*

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ने सहयोग दिया

शिविर का आयोजन स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के सहयोग से किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में युवाओं, पुलिसकर्मियों और सामाजिक संस्थाओं से जुड़े लोगों ने स्वेच्छा से रक्तदान कर मानवता की सेवा में भागीदारी निभाई।

जनहित में एक प्रशंसनीय पहल

इस अवसर पर थाना प्रभारी उपनिरीक्षक राधेश्याम, कॉलेज प्राचार्य प्रो. सुभाष चंद्र, ब्लॉक वाइस चेयरमैन श्री बंसी, कॉलेज स्टाफ, पुलिसकर्मी और बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे। पुलिस कर्मचारियों, कॉलेज स्टाफ तथा एनसीसी कैडेट्स ने बढ़-चढक़र रक्तदान कियासभी ने इस आयोजन को जनहित में एक प्रशंसनीय पहल बताया और भविष्य में इस प्रकार के जागरूकता, सामाजिक सेवा और पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रमों को नियमित रूप से आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया।

पर्यावरण सरंक्षण का संदेश दिया

शिविर के उपरांत, एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। उन्होंने कहा कि स्वच्छ व हरा-भरा पर्यावरण एक स्वस्थ समाज की नींव है। जितना जरूरी रक्तदान है, उतना ही जरूरी है पेड़ लगाना और उन्हें संरक्षित करना।

एनएसएस के स्थापना दिवस पर निकाली स्वच्छता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बप्पां में बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना का 57वां स्थापना दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत स्वच्छता रैली से हुई। रैली के माध्यम से विद्यार्थियों ने प्लास्टिक मुक्त हरियाणा एवं प्लास्टिक मुक्त समाज का संदेश दिया और लोगों को स्वच्छ एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए जागरूक किया। विद्याालय के प्रार्चाय शुभकरण शर्मा ने बताया कि राव तुलाराम की वीरता और देशभक्ति हमारे लिए प्रेरणास्रोत है। उनके बलिदान से हमें अपने कर्तव्यों का बोध होता है और राष्ट्र सेवा की भावना को हृदय में बसाने की प्रेरणा मिलती है। कार्यक्रम अधिकारी नरेश कुमार ग्रोवर ने एनएसएस के उद्देश्यों और महत्व पर विस्तारपूर्वक बताया। उन्होंने विद्यार्थियों को समाज सेवा, अनुशासन और स्वच्छता जैसे मूल्यों को अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि एनएसएस केवल एक योजना नहीं, बल्कि युवाओं में सेवा भाव और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने का माध्यम है। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने मिलकर सफाई अभियान चलाया और लोगों को भी सफाई बनाए रखने का संदेश दिया। इस अवसर पर विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने सामूहिक शपथ ली कि वे अपने समाज के कल्याण के लिए कार्य करेंगे।

ग्राम पंचायत थुराना
खंड हांसी -II जिला हिसार

सर्वसाधारण को सुचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत थुराना में तालाबो (गोपी तालाब, कुम्हार तालाब, गंगसर तालाब, धानक तालाब) की मछलियों की सफाई की बोली 30.09.2025 को 11.00 बजे सुबह सामानय चौपाल में करवाई जाएगी। जिसके लिए खुली बोली लगाई जाएगी। बोलीदाता को बोली लगाने हेतू मू. 15000/- प्रति तालाब जमानत राशि जमा करवानी होगी। नियम व शर्ते मौके पर पढ़कर सुनाई जाएगी।

सरपंच
रामदिया पान्नू
ग्राम पंचायत थुराना
9467458000

खबर संक्षेप

नई ऑटो मार्केट में जुआ खेलते पांच गिरफ्तार

हिसार। पड़ाव चौकी पुलिस ने नई ऑटो मार्केट में छापेमारी कर पांच व्यक्तियों को जुआ खेलते गिरफ्तार किया है। चौकी प्रभारी एएसआई विक्रम ने नई ऑटो मार्केट स्थित एक दुकान के तीसरे फ्लोर पर छापा मारकर ताश के पत्तों से जुआ खेल रहे पांच व्यक्तियों को काबू किया। इस संबंध में पुलिस ने मालिया मंडी हांसी निवासी रवि, हिसार के शिव नगर निवासी श्रवण कुमार, सेक्टर 15 निवासी रितिक, सैनियान मोहल्ला निवासी अमित सैनी व खेड़ी बर्की निवासी मुकेश कुमार शामिल है।

स्कूटी चोरी के मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने स्कूटी चोरी के मामले में एक नाबालिग सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें दो आरोपी सिरसा के कागदाना निवासी मोहित और भिवानी की बालाजी कॉलोनी निवासी सचिन है जबकि तीसरा नाबालिग है, जिसे अभिरक्षा में लिया गया है। अर्बन एस्टेट पुलिस चौकी में सुभाष नगर निवासी सुरेंद्र ने उसके घर के सामने से स्कूटी चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। उसने 21 सितंबर की शाम को स्कूटी उसके घर के सामने गली में खड़ी की थी जिसे अगले दिन देखा तो उसे वह वहां नहीं मिली।

नशा मुक्ति को लेकर नुक्कड़ नाटक

हिसार। राजकीय आईटीआई में छात्र-छात्राओं द्वारा नशा मुक्ति को लेकर एक नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया। संस्थान की प्रधानाचार्य प्रेम किरण ने बताया कि नुक्कड़ नाटक में छात्र-छात्राओं द्वारा संदेश दिया गया कि नशे से आदि व्यक्ति के कारण देश, समाज व भाईचारे में रुकावटें पैदा होती है तथा समाज कभी भी विकास नहीं कर पाता। ऐसे व्यक्ति के परिवार व सगे संबंधी दुखी रहते हैं तथा उस व्यक्ति के बच्चे कभी तरक्की नहीं कर सकते। इसी कड़ी में संस्थान में सफाई अभियान, करियर काउंसलिंग, जैसे कार्यक्रम भी आयोजित किए गए।

केंद्रीय कारागार में मेडिकल कैंप लगा

हिसार। केन्द्रीय कारागार-2 में सिविल अस्पताल की टीम द्वारा एक मेडिकल कैम्प का आयोजन किया गया। डॉ. अभिषेक, डॉ. उत्कृष्ट, डॉ. कल्पना, डॉ. दिव्या मोहन और चिकित्सा अधिकारी डॉ. पवन कुमार की टीम द्वारा बंदियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। चिकित्सकों की टीम ने जेल प्रशासन के साथ मिलकर जेल में पौधरोपण किया। जेल अधीक्षक रमेश व नोडल अधिकारी नरेश बूरा ने बताया कि मोदी की नीतियों को बढ़ावा देते हुए जेल परिसर को हरा-भरा रखने के लिए छाया व फलदार पौधे लगाए जा रहे है।

ग्रामीण क्षेत्रों में चलाया जागरूकता अभियान

हिसार। लोक कलाकारों की टीम ने कई गांवों का दौरा कर नागरिकों को जागरूक किया। अभियान गांव मोहब्बतपुर, ढाणी मोहब्बतपुर, पुठी मंगल खां, हाजमपुर, सुल्तानपुर, मुजादपुर, उमरा, नलवा, बालावास सहित क्षेत्रों में आयोजित किया गया। लोक कलाकारों में स्टेज मास्टर महावीर शर्मा, भजन पार्टी से लीडर तेजपाल, कृष्ण कुमार, आशीष कुमार, राजेंद्र कुमार, अनूप, मनोज, एमबीपी मंजीत, कलाकार रविंद्र, बीपीडब्ल्यू करतार और ढोलक वादक कृष्ण कुमार आदि ने गीत-संगीत, नाटक, भजन और सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी।

निगम ने रात को 64 बेसहारा पशुओं को पकड़ा

हिसार। नगर निगम ने मंगलवार की रात्रि सड़कों से बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान चलाया और 64 बेसहारा पशुओं को पकड़ा गया। अभियान के नोडल ऑफिसर सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि इस दौरान पुलिस व तहबाजारी टीम के इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा और उनकी टीम मौजूद रही। मंगलवार रात्रि को आजाद नगर, ग्रोवर मार्केट, ग्रीन स्क्वेयर मार्केट, रेड स्क्वेयर मार्केट, बाल्मीकि चैक, पड़ाव क्षेत्र, गुलाब सिंह चैक, भगत सिंह चैक इत्यादि क्षेत्र से 64 पशुओं को पकड़ा।

राजकीय कॉलेज में एनएसएस का 57वां स्थापना दिवस मनाया

विद्यार्थियों में सेवा भाव जागृत करता है एनएसएस : रणबीर

प्राचार्य ने किया मंत्री व अन्य अतिथियों का स्वागत

हिसार। कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों के साथ मंत्री रणबीर गंगवा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा है कि राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और व्यक्तित्व निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह केवल सेवा का मंच नहीं है, बल्कि युवा पीढ़ी के चरित्र निर्माण, नैतिक मूल्यों की स्थापना और समाजहित के संस्कारों को विकसित करने का सशक्त माध्यम है।

मंत्री रणबीर गंगवा बुधवार को गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय में एनएसएस के 57वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम 'भारतीय संस्कृति संगम' में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना विद्यार्थियों के अंदर से अहंकार को समाप्त कर उनमें सेवा, सहयोग, अनुशासन और समर्पण की भावना का संचार करती है। यह संगठन युवाओं को केवल समाज सेवा ही नहीं सिखाता, बल्कि उनमें देशहित और जनहित की चेतना भी जाग्रत करता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में नशा, अपराध और असामाजिक प्रवृत्तियों की ओर युवाओं का झुकाव एक गंभीर चुनौती है, परंतु एनएसएस जैसी संस्थाएं विद्यार्थियों को सकारात्मक दिशा देने में अग्रणी भूमिका निभा रही हैं। एनएसएस के स्वयंसेवक स्वयं तो जागरूक बनते ही हैं, साथ ही अपने प्रयासों से समाज को भी जागरूक करने का कार्य करते हैं।

मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम स्थल पर पहुंचने के बाद गंगवा ने एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा भारत के विभिन्न राज्यों की थीम पर तैयार की गई आर्ट एंड क्राफ्ट प्रदर्शनी का अवलोकन किया। उन्होंने स्वयंसेवकों की कल्पनाशीलता, सृजनात्मकता और मेहनत की सराहना की। प्रदर्शनी के बाद स्वयंसेवकों द्वारा प्रस्तुत अलग–अलग राज्यों की पारंपरिक संस्कृति, लोकनृत्य और वेशभूषा पर आधारित आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने उपस्थित दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और पुष्पगुच्छ भेंट कर मुख्य अतिथि रणबीर गंगवा और विशिष्ट अतिथि डॉ. रमेश आर्य का हार्दिक स्वागत किया।

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम का संचालन एवं सुव्यवस्थित आयोजन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों प्रो. कुमारी सरोज, प्रो. भावना, प्रो. राजेन्द्र प्रसाद और प्रो. सुनील कुमार ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के स्टाफ सदस्य डॉ. अंजू चौधरी, डॉ. राजेन्द्र सेवदा, डॉ. सुरेन्द्र बाजिया, डॉ. स्नेहलता, डॉ. लखबीर सिंह, डॉ. बलवान सिंह, डॉ. मामन सिंह, डॉ. राजबीर सिवाच, डॉ. गोविल, डॉ. रमेश कडवासरा, डॉ. कुलवंत काजल, डॉ. उषा, डॉ. मालविका, डॉ. राजपाल सहित एनएसएस स्वयंसेवक और बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

हिसार। सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

भाजपा ने बास पीएचसी सेंटर में लगाया रक्तदान शिविर, थाने में लगाई त्रिवेणी

- भाजपा युवा नेता अजय सिंधु ने भी किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

नारनौंद। गांव बास में रक्तदान शिविर में रक्तदान करते हुए भाजपा युवा नेता अजय सिंधु व अन्य तथा बास थाना परिसर में त्रिवेणी लगाते हुए भाजपा युवा नेता अजय सिंधु व थाना प्रभारी मनदीप सिंह।

सेवा पखवाड़ा के तहत बास पीएससी सेंटर में विशाल रक्तदान शिवर लगाया गया। इसमें युवाओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में भाजपा युवा नेता अजय सिंधु ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और स्वयं भी रक्तदान करके लोगों को रक्तदान करने के लिए जागरूक किया। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में यह सभी कार्य किए जा रहे हैं। जोकि समाज को नया संदेश देने का काम भी कर रहे हैं।

बास मंडल प्रधान सोनू सैनी एवं युवा मोर्चा के ब्लॉक अध्यक्ष अमित बास ने बताया कि पीएम नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में सेवा पखवाड़ा के तहत रक्तदान शिविर लगाया गया जिसमें युवाओं ने भारी संख्या में रक्तदान करके उन लोगों को जिंदगी देने का काम किया है। जो कि खून की कमी की वजह से शायद जिंदगी को अलविदा कह जाते। इस दौरान बास पुलिस स्टेशन में थाना प्रभारी मनदीप सिंह व अजय सिंधु नेतृत्व में त्रिवेणी लगाई गई। उन्होंने कहा कि लोगों को ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाने के लिए भी जागरूक किया गया है। क्योंकि आज पेड़ पौधों की कमी के कारण वातावरण लगातार दूषित होता जा रहा है इसलिए हमें धरती पर ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाकर वातावरण को स्वच्छ बनाना होगा। इस अवसर पर अमित मोर, डॉ. ईश्वर बडाला, आजाद शर्मा, शमशेर मोर, वीरेंद्र खांडा, प्रीति बडाला, नंबरदार शमशेर, सीताराम, राजेश चेयरमैन, कुलदीप, सोनू, मनजीत कुमारी आदि मौजूद थे।

डीपीएस की इशिका का शानदार प्रदर्शन

- 9 से 12 अक्टूबर को सहारनपुर, उत्तर प्रदेश में आयोजित की जाएगी नेशनल जू-जुत्सु चैंपियनशिप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। प्रधानाचार्या डॉ. मंजू सुधाकर के साथ विजेता इशिका चहल। फोटो :हरिभूमि

दिल्ली पब्लिक स्कूल की प्रतिभाशाली छात्रा इशिका चहल ने झज्जर में आयोजित हरियाणा स्टेट जू-जुत्सु चैंपियनशिप में उत्कृष्ट खेल कौशल का परिचय देते हुए गोल्ड एवं ब्रॉन्ज मेडल जीतकर विद्यालय एवं क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। इशिका का चयन अब नेशनल जू-जुत्सु चैंपियनशिप के लिए हुआ है जोकि 9 से 12 अक्टूबर को सहारनपुर, उत्तर प्रदेश में आयोजित की जाएगी।

विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने विजेता छात्रा,उसके अभिभावकों को तथा प्रशिक्षक सचिन वर्मा को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इशिका की मेहनत, संघर्षशीलता और खेल के प्रति समर्पण ने विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय निदेशक निहाल सिंह ने भी इशिका को बधाई दी।

सेवा पखवाड़ा के तहत हवाई अड्डा परिसर में साइकिल रैली निकाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। साइकिल रैली में उपस्थित प्रतिभागी।

हरियाणा एयरपोर्ट्स डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड एवं नागरिक विमानन विभाग की ओर से सेवा पखवाड़ा के तहत महाराजा अग्रसेन हवाई अड्डा परिसर से साइकिल रैली का आयोजन किया गया। यह रैली एयरपोर्ट के मुख्य द्वार से प्रारंभ होकर वॉटर वर्क्स के आंतरिक क्षेत्र तक पहुंची और पुनः प्रारंभिक स्थल पर समाप्त हुई। बड़ी संख्या में प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया जिससे सेवा, स्वास्थ्य जागरूकता एवं सामुदायिक सहभागिता का संदेश व्यापक रूप से प्रसारित हुआ। यह आयोजन सेवा पखवाड़ा गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा, जिसका उद्देश्य फिटनेस, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक उत्तरदायित्व को बढ़ावा देना है। हरियाणा एयरपोर्ट्स डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड, नागर विमानन विभाग समाज कल्याण और जन-जागरूकता के प्रति प्रतिबद्ध है। वर्तमान में महाराजा अग्रसेन हवाई अड्डा से नियमित हवाई सेवाएं हिसार-अयोध्या, हिसार-दिल्ली, हिसार-चंडीगढ़ एवं हिसार-जयपुर मार्गों पर संचालित हो रही हैं। शीघ्र ही हिसार-अहमदाबाद एवं हिसार-जम्मू मार्गों पर भी हवाई सेवाएं प्रारंभ की जाएंगी।

हिसार। इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में उपस्थित वीर योद्धा भले सिंह व अन्य अतिथिगण। फोटो :हरिभूमि

ऑपरेशन सिंदूर में विशेष भूमिका निभाने वाले वीर योद्धा भले सिंह को किया सम्मानित

हिसार। युवाओं को सेवार्थ भाव से प्रशिक्षित करने और स्वावलंबन की राह पर अग्रसर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट ने वीरता पदक से अलंकृत वीर योद्धा भले सिंह के सम्मान में भव्य समारोह का आयोजन किया। इस अवसर पर निशुल्क पुस्तक वितरण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। बस स्टेंड के पास ऋषि नगर में स्थापित इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट के परिसर में पहुंचने पर ढोल बजाकर और नाचते हुए योद्धा भले सिंह का स्वागत किया गया। सम्मान समारोह व निशुल्क पुस्तक वितरण कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना, दीप प्रज्ज्वलन व तिलक करके हुआ। इस अवसर पर ट्रस्ट से जुड़े विद्यार्थियों ने रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सभी का मन मोह लिया। इस दौरान भले सिंह ने बालाकोट एयर स्ट्राइक व ऑपरेशन सिंदूर से संबंधित अपने अनुभव साझा करके देशभक्ति की अलख जगाई। ट्रस्ट के अध्यक्ष रजत गुप्ता ने भले सिंह को शॉल ओढ़ाकर व स्मृति चिह्न प्रदान करके सम्मानित किया।

मनुष्य के जीवन में प्रश्न होने चाहिए : आचार्य योगेश

- यज्ञ के साथ आर्य समाज, मॉडल टाउन का 73वां वार्षिकोत्सव हुआ शुरु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। आर्य समाज, माडल टाऊन में आयोजित यज्ञ में आहुति डालते यजमान।

आर्य समाज, मॉडल टाउन का 73वां वार्षिकोत्सव सुबह यज्ञ व ध्वजारोहण के साथ शुरु किया गया। सुबह यज्ञ किया गया जिसमें मदन वासुदेव, सतीश चाहर, राज वर्मा एडवोकेट व मोहनलाल शर्मा सपत्नीक यजमान बने। आर्य समाज के आचार्य सूर्यदेव वेदांशु ने बताया कि यजमानों व उपस्थित लोगों ने आहुतियां डाली। यज्ञ उपरांत प्रभु तेरी शरण में हम सब आए, शरण में आए, शीश झुकाए.. .. भजन सुना कर आचार्य सूर्यदेव वेदांशु ने यजमानों के लिए प्रार्थना की। आर्य समाज के प्रधान सेठ जगदीश प्रसाद आर्य एवं मंत्री पवन रावलवासिया ने ध्वजारोहण किया। इसके बाद आयोजित भजन व प्रवचनों के कार्यक्रम में मुजफ्फरनगर से पधारे मुख्य प्रवक्ता आचार्य योगेश भारद्वाज ने उपदेश करते हुए कहा कि व्यक्ति के जीवन में प्रश्न पैदा होने चाहिए, हम मानसिक रुप से तब ही बड़े हो सकते हैं, जब प्रश्न पैदा करेंगे। एक छोटा सा बालक जब सीखता है तो बहुत प्रश्न करता है तब ही वह बहुत कुछ सीख करके आगे बढ़ता है।

उदय सिंह नारनौंद और शमशेर सिंह बने बास मार्केट कमेटी के चेयरमैन

- नवनियुक्त सदस्यों ने पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु का जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

उदयसिंह लोहान

बिजेंद्र सिंह।

शमशेर सिंह।

आजाद शर्मा।

भाजपा सरकार ने अपने कार्यकर्ताओं को सम्मान देते हुए एडजस्ट करना शुरू कर दिया है। बुधवार की शाम को मार्केट कमेटी के चेयरमैन और वाइस चेयरमैन की सूची जारी की गई। इसमें नारनौंद मार्केट कमेटी का चेयरमैन मास्टर उदय सिंह लोहान को बनाया गया है और सुलचानी गांव के पूर्व सरपंच बिजेंद्र सिंह को वाइस चेयरमैन बनाया गया है। बास मार्केट कमेटी में शमशेर सिंह को चेयरमैन और पूर्व मंडल अध्यक्ष आजाद शर्मा को वाइस चेयरमैन नियुक्त किया गया है। सभी ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु का आभार जताते हुए कहा है कि उन्हें जो जिम्मेवारी सौंपी है। उसको पूरी मेहनत में निष्ठा के साथ पूरा करने का काम करेंगे। मंडी में फसल आने के दौरान किसानों को जो भी परेशानियां आती हैं उनका निदान किया जाएगा। प्रदेश सरकार भी किसानों के हितों में अनेक फैसले लेकर उनको राहत देने का काम कर रही हैं। पार्टी को मजबूत करने के लिए वह कार्यकर्ताओं की बीच में रहकर पार्टी की नीतियों का प्रचार करेंगे।

मार्केट कमेटियों के चेयरमैन व वाइस चेयरमैन नियुक्त

हिसार। राज्य सरकार ने मार्केट कमेटियों का गठन कर दिया है। बुधवार को घोषित सूची के अनुसार राज्य के 22 जिलों के मार्केट कमेटियों के चेयरमैन व वाइस चेयरमैन नियुक्त कर दिए गए हैं। सरकार की ओर से घोषित सूची के अनुसार हिसार मार्केट कमेटी में सुरेन्द्र को चेयरमैन व अनिल को वाइस चेयरमैन बनाया गया है। इसी तरह हांसी मार्केट कमेटी के दिनेश धवन को चेयरमैन व सुरजीत वाइस चेयरमैन, बरवाला मार्केट कमेटी का चेयरमैन प्रवीण सैनी को व रोशन घनघस को वाइस चेयरमैन, उकलाना मार्केट कमेटी के चेयरमैन इंद्र सिंह ओला और आनंद जैन वाइस चेयरमैन होंगे तथा आदमपुर मार्केट कमेटी में ठाकर दास पवार चेयरमैन और रितु वाइस चेयरमैन होंगे।

सैलजा के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर, 60 यूनिट रक्त एकत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। शिविर में रक्तदान करते लाल बहादुर खोवाल एडवोकेट व अन्य।

जिला बार एसोसिएशन और अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी कानूनी विभाग हरियाणा राज्य के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को सांसद कुमारी सैलजा के जन्मदिवस अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि के में पूर्व मंत्री संपत सिंह ने शिरकत की वहीं कांग्रेस लीगल डिपार्टमेंट के स्टेट चेयरमैन एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल अध्यक्षता के रूप में मौजूद रहे। बार रूम हिसार में आयोजित शिविर में अधिवक्ताओं सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया। शिविर में कुल 60 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया।

मौके पर यह रहे मौजूद: इस अवसर पर पूर्व मंत्री संपत सिंह ,पूर्व मंत्री अतर सिंह सैनी ,एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल, जिला बार एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट संदीप बूरा, उपप्रधान एडवोकेट विकास पुनिया ,सुनील भारद्वाज,सुनील सहदेव सोनी,एडवोकेट रतन पानू,एडवोकेट जेएस मल्ही, एडवोकेट महेंद्र सिंह नैन, मोहित अरोड़ा, पीसी मित्तल,जीसी वर्मा, मुकेश सैनी, सुरेंद्र सैनी, हरिकिशन प्रभुवाला, चंद्रहंस पोली ,अनेंद्र लोरा,राजेश भनोट, एसएम आनंद,मनोज राठी, अश्विन शर्मा, भूपेंद्र गंगवा, एडवोकेट बजरंग इंदल व अन्य मौजूद रहे।

हिसार। इसरो का शैक्षिक भ्रमण करते राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों से चयनित मेधावी विद्यार्थी।

गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी के छात्रों का इसरो में शैक्षिक भ्रमण

हिसार। तकनीकी शिक्षा विभाग, हरियाणा, पंचकुला के निदेशक जनरल प्रभजोत सिंह की दूरदर्शी पहल पर विद्यार्थियों को उच्च तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र में प्रोत्साहित करने तथा उन्हें देश के अग्रणी वैज्ञानिक संस्थानों से जोड़ने के उद्देश्य से एक विशेष शैक्षिक कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस महत्वाकांक्षी पहल के अंतर्गत प्रदेशभर के विभिन्न राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों से चयनित 28 मेधावी छात्र-छात्राओं को अहमदाबाद स्थित भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) स्पेस एप्लिकेशन सेंटर का शैक्षिक भ्रमण करने का अवसर प्रदान किया गया। विशेष बात यह रही कि इन विद्यार्थियों को यह अनमोल अनुभव हवाई मार्ग से कराया गया, जिससे उनकी यात्रा को और अधिक सहज, तेज एवं यादगार बनाया गया। गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी, हिसार से अमन (अंतिम वर्ष, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग) और योगेश (अंतिम वर्ष, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग) का चयन इस भ्रमण के लिए किया गया।

हकृवि में आज होगा समारोह, मंत्री गंगवा होंगे मुख्य अतिथि

सीएम करेंगे दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की ऐप का शुभारंभ

हिसार समेत राज्य के सभी जिलों में विशेष कार्यक्रम आयोजित होंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। तैयारियों की समीक्षा करती अतिरिक्त उपायुक्त सी जयाश्रद्धा।

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए एक कदम और आगे बढ़ाते हुए हरियाणा सरकार महत्वाकांक्षी दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की गुरुवार 25 सितंबर से शुरुआत करेगी। महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक सम्मान के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी योजना के मोबाइल एप का शुभारम्भ करेंगे। इसी दिन हिसार सहित राज्य के सभी जिलों में विशेष कार्यक्रम आयोजित होंगे। एचएयू के इंदिरा गांधी ऑडिटोरियम में होने वाले जिला स्तरीय समारोह में कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा मुख्य अतिथि होंगे। इसके अतिरिक्त हिसार के उपमंडलों पर भी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। आईजी ऑडिटोरियम में कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा के लिए पहुंची अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा ने बुधवार को बताया कि इस योजना का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर महिलाओं को महीने में 2100 की वित्तीय सहायता देना है।

योजना के दायरे से यह रहेंगे बाहर

एडीसी ने बताया कि वृद्धावस्था सम्मान भत्ता, विधवा/निराश्रित महिला के लिए वित्तीय सहायता, दिव्यांग पैशन, लाडली सामाजिक सुरक्षा योजना, कश्मीरी विस्थापित परिवार के लिए वित्तीय सहायता, बौना भत्ता, तेजाब पीड़ित महिला/लडकी को वित्तीय सहायता, अविवाहित महिला को वित्तीय सहायता, पद्म पुरस्कार विजेताओं के लिए हरियाणा गौरव सम्मान योजना का लाभ लेने वाली महिलाएं दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के लिए पात्र नहीं होंगी।

पंजीकरण की पूरी प्रक्रिया होगी निशुल्क

एडीसी ने दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना का लाभ लेने के लिए आवश्यक दस्तावेजों के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि महिला के पास हरियाणा का स्थायी निवासी प्रमाण पत्र, मोबाइल नंबर जो कि आधार से लिंक हो, परिवार के सभी सदस्यों के आधार कार्ड, अगर महिला विवाहित है तो ससुराल के सभी सदस्यों के आधार कार्ड, बिजली बिल का कनैक्शन नंबर, एचकेआरएन रजिस्ट्रेशन नंबर(यदि बेरोजगार हो), महिला/परिवार के सभी सदस्यों के नाम पर रजिस्टर वाहनों का विवरण, महिला के नाम पर रजिस्टर बैंक खाता विवरण आदि दस्तावेज जरूरी हैं।