तापमान

अधिकतम 27 .0 डिग्री
न्यूनतम 19 .7 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

10 फसलों की एमएसपी पर खरीद नहीं करने पर प्रदर्शन

10 एयर फोर्स एसोसिएशन ने मनाया 93वां एयर फोर्स डे

खबर संक्षेप

डिजिटल इंडिया में युवाओं की भागीदारी जरूरी : डीसी

हिसार। उपायुक्त अनीश यादव ने युवाओं से आह्वान किया है कि वे केंद्र और राज्य सरकार द्वारा तैयार किए गए डिजिटल पोर्टलों का उपयोग कर सरकारी योजनाओं और नीतियों से जुड़ें तथा राष्ट्र निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि आज के दौर में सरकारी योजनाओं की जानकारी पाने के लिए पारंपरिक साधनों पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं रही। सरकार ने अब ऐसे डिजिटल प्लेटफॉर्म विकसित किए हैं, जो योजनाओं की विस्तृत जानकारी देने के साथ-साथ नागरिकों को नीति निर्माण और संवाद की प्रक्रिया में शामिल होने का अवसर प्रदान करते हैं।

जिला युवा महोत्सव की तैयारी के लिए बैठक कल

हिसार। जिला युवा महोत्सव के सफल आयोजन को लेकर 10 अक्टूबर को एसडीएम ज्योति मित्तल की अध्यक्षता में उनके कार्यालय में आयोजित की जाएगी। बैठक में महोत्सव के आयोजन की रूपरेखा, मंच प्रबंधन, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की व्यवस्था तथा प्रतिभागियों के लिए आवश्यक सुविधाओं की रूपरेखा पर चर्चा की जाएगी। संबंधित विभागों के अधिकारियों को महोत्सव की तैयारियों से संबंधित सभी बिंदुओं पर विस्तृत रिपोर्ट लेकर बैठक में उपस्थित होने के निर्देश दिए गए हैं।

वाल्मीकि ने मानवता की भलाई के कार्य किए

हिसार। वार्ड नंबर 16 पार्षद राजेंद्र बिड़लान व उनके समर्थकों ने भगवान श्री वाल्मीकि जयंती पर उनके स्वरूप पर पुष्प अर्पित किए। उसके उपरांत पार्षद बिड़लान ने कहा कि भगवान वाल्मीकि जी संस्कृत के पहले कवि (आदिकवि) थे, जिन्होंने हिंदू धर्म के महाकाव्य 'रामायण' की रचना की और इससे उन्हें ऋषि महर्षि का दर्जा और 'वाल्मीकि' नाम मिला। उन्होंने कहा कि वाल्मीकि जी वेदों के ज्ञाता, ब्रह्म ज्ञानी तथा मानवता में करुणा, दया और समानता के प्रतीक थे।

श्री बालाजी परिवार ने किया श्री सुंदर कांड पाठ

हिसार। श्री बालाजी परिवार ऑटो मार्केट एवं सहयोगी संस्था श्री राम दूतम सेवा समिति द्वारा शरद पूर्णिमा के उपलक्ष्य में देवी भवन में स्थित गोयंका सेवा सदन में श्री बालाजी महाराज के पावन सुंदर कांड का हर्षोल्लास के साथ आयोजन हुआ। बालाजी महाराज के पावन सुंदर कांड पाठ से पूर्व संस्था के प्रधान कुलप्रकाश बंटी गोयल व संस्था के सदस्यों ने गणपति जी की आराधना की। संगीतमयी सुंदरकांड पाठ का आयोजन निशा शर्मा के मुखारविंद से किया गया। कार्यक्रम के उपरांत पावन आरती के उपरांत उपस्थित श्रद्धालुओं में भंडारे का प्रसाद वितरण किया गया।

हिसार मंडलायुक्त एवं बिजली निगम के प्रबंध निदेशक अशोक गर्ग ने विजेताओं को बांटे पुरस्कार

हिसार ने जीता ओवरऑल चैंपियनशिप का खिताब

डीएचबीवीएन की तीन दिवसीय 15वीं अन्तर सर्कल खेलकूद प्रतियोगिता का समापन

- कुश्ती फ्री स्टाइल में 57 किलोग्राम भार वर्ग में हिसार जोन से अजमेर प्रथम
- फुटबॉल में ऑप्रेशन सर्कल जीद प्रथम, मुख्यालय हिसार द्वितीय तथा फतेहाबाद तृतीय स्थान पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की तीन दिवसीय 15वीं अन्तर सर्कल खेलकूद प्रतियोगिता का बुधवार को समापन समारोह आयोजित किया गया। प्रतियोगिता में 52 अंक लेकर मुख्यालय हिसार ने ओवरऑल चैंपियनशिप का खिताब अपने नाम किया। समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित हिसार मंडलायुक्त एवं बिजली निगम के प्रबंध निदेशक अशोक गर्ग ने विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इससे पूर्व खेल आयोजन समिति की अध्यक्ष व दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की निदेशक प्रोजेक्टस विनीता सिंह ने समापन समारोह के मुख्य अतिथि मंडल आयुक्त हिसार व दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक अशोक कुमार गर्ग, डायरेक्टर फाइनेंस रतन कुमार वर्मा और समारोह के विशिष्ट अतिथि डायरेक्टर ऑप्रेशन विपिन गुप्ता व विशेष आमंत्रित मेहमान उपमंडल अधिकारी (एसडीएम) नारनौंद विकास यादव का स्वागत किया। इस अवसर पर निगम के सी.टी.ओ. अतुल पसरीजा, मुख्य अभियंता प्रशासन रजनीश गर्ग, दिल्ली जोन के मुख्य अभियंता वी.के. अग्रवाल, हिसार जोन के मुख्य अभियंता राजेन्द्र कुमार सभरवाल, मुख्य अभियंता पी. एंड डी. कृष्ण स्वरूप मौजूद रहे।

हिसार। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि अशोक गर्ग व अन्य तथा रस्साकशी मुकाबले में दमखम दिखाती महिला खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

टेबल टेनिस व बैडमिंटन में हिसार छाया

महिलाओं की विभिन्न स्पर्धाओं के मुकाबले में टेबल टेनिस में मुख्यालय हिसार ने प्रथम और हिसार जोन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। बैडमिंटन में ऑप्रेशन सर्कल मुख्यालय हिसार जोन ने प्रथम और ऑप्रेशन जोन दिल्ली ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रस्साकशी के हुए मुकाबलों में मुख्यालय हिसार जोन ने प्रथम और हिसार जोन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। एथलेटिक्स के हुए मुकाबलों में मुख्यालय हिसार प्रथम और हिसार जोन द्वितीय स्थान पर रहा। टेबल टेनिस के हुए मुकाबलों में मुख्यालय हिसार जोन प्रथम और हिसार जोन द्वितीय स्थान पर रहा।

मटका रेस में कौशल्या ने मारी बाजी

खेलकूद प्रतियोगिता के अंतिम दिन विद्युत नगर, परिवार के सदस्यों के लिए विभिन्न खेलों का आयोजन किया गया जिसमें विद्युत नगर के सभी परिवारों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। महिलाओं की 100 मीटर मटका दौड़ बहुत ही रोमांचक रही, जिसमें कौशल्या प्रथम, रीना द्वितीय और ममता तृतीय स्थान पर रही। महिलाओं की म्यूजिकल चेयर रेस में सुमन प्रथम, कौशल्या द्वितीय और शीला तृतीय स्थान पर रही। महिलाओं की रस्साकशी में टीम ए प्रथम व टीम बी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

कैरम में दिल्ली जोन प्रथम

दिव्यांगजनों के हुए विभिन्न मुकाबलों में शतरंज में हिसार जोन ने प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन मे द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कैरम में दिल्ली जोन ने प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। टेबल टेनिस के हुए मुकाबलों में हिसार जोन ने प्रथम और मुख्यालय हिसार ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। बैडमिंटन में मुख्यालय हिसार जोन ने प्रथम और दिल्ली जोन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

हिसार। समापन समारोह में हरियाणवी नृत्य प्रस्तुत करती महिला कर्मचारी।

रस्साकशी में पलवल रहा प्रथम

खेल आयोजन समिति के जनरल सेक्रेटरी व निगम के खेल अधिकारी रवीन्द्र पानू ने बताया कि पुरुषों के रस्साकशी के मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल पलवल प्रथम, ऑप्रेशन सर्कल फरीदाबाद द्वितीय और अंऑप्रेशन सर्कल जीद तृतीय स्थान पर रहा। कबड्डी के मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल सिरसा प्रथग, ऑप्रेशन सर्कल भिवानी द्वितीय और मुख्यालय हिसार तृतीय स्थान पर रहा। टेबल टेनिस के मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल गुरुग्राम प्रथम, मुख्यालय हिसार द्वितीय तथा ऑप्रेशन सर्कल जीव तृतीय स्थान पर रहा। बैडमिंटन के मुकाबलों में मुख्यालय हिसार प्रथम, ऑप्रेशन सर्कल गुरुग्राम द्वितीय और ऑप्रेशन सर्कल भिवानी तृतीय स्थान पर रहा। वॉलीबॉल शूटिंग के मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल गुरूग्राम प्रथम, ऑप्रेशन सर्कल सिरसा द्वितीय और ऑप्रेशन सर्कल फतेहाबाद तृतीय स्थान पर रहा। फुटबॉल के मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल जीद प्रथम, मुख्यालय हिसार द्वितीय तथा ऑप्रेशन सर्कल फतेहाबाद तृतीय स्थान पर रहा। बॉस्केटबॉल के हुए मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल जीव प्रथम, मुख्यालय हिसार द्वितीय और ऑप्रेशन सर्कल सिरसा तृतीय स्थान पर रहा। एथलेटिक्स के हुए मुकाबलों में ऑप्रेशन सर्कल फतेहाबाद प्रथम, ऑप्रेशन सर्कल रेवाड़ी द्वितीय और अंऑप्रेशन सर्कल गिवानी तृतीय स्थान पर रहा।

क्रिकेट में हिसार जोन रहा प्रथम

क्रिकेट में पुरुष वर्ग के जोन अनुसार मुकाबले हुए, जिसमें हिसार जोन प्रथम और दिल्ली जोन द्वितीय स्थान पर रहा। कुश्ती के हुए मुकाबलों में हिसार जोन प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन द्वितीय स्थान पर रहा। कुश्ती फ्री स्टाइल में 57 किलोग्राम भार वर्ग में हिसार जोन से अजमेर प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन से सचिन द्वितीय, 65 किलोग्राम भार वर्ग में दिल्ली जोन से सुमित प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन से राजेश द्वितीय, 74 किलोग्राम भार वर्ग में हिसार जोन से पवन प्रथम और दिल्ली जोन से अमित द्वितीय, 86 किलोग्राम भार वर्ग में हिसार जोन से सोमदत्त प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन से साहित द्वितीय, 97 किलोग्राम भार वर्ग में हिसार जोन से अनिल प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन से संदीप द्वितीय और 97 किलोग्राम भार वर्ग से ज्यादा में हिसार जोन से विजेन्द्र प्रथम और मुख्यालय हिसार जोन से अनिल द्वितीय स्थान पर रहे।

विज्डम स्कूल में वार्षिक समारोह में विद्यार्थियों ने बांधा समां

- देशभक्ति, जोश, जज्बा और जुनून से सराबोर दिखा कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

साउथ बाइपास स्थित विज्डम स्कूल में चल रहे वार्षिक समारोह के दूसरे दिन की थीम देशभक्ति की अनूठी छटा देखने को मिली। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना और दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इसके बाद विद्यालय संचालक हरिपाल पिलानिया ने स्वागत भाषण देते हुए कार्यक्रम की थीम पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को देश के प्रति अपने कर्तव्यों के लिए प्रेरित किया। इसके पश्चात एक के बाद एक शानदार प्रस्तुतियों ने ने सभी को मंत्र मुग्ध कर दिया। विद्यार्थियों द्वारा दिल छू लेने वाले गीत संदेशे आते हैं, देश मेरा रंगीला, जय जवान जय किसान, चंदा है तू, जलवा तेरा जलवा अनेक प्रस्तुतियां देकर सभी को उत्साह से भर दिया, तो वहीं छात्रों द्वारा प्रस्तुत भारत की बेटी नृत्य से सभी दर्शक झूम उठे। इसके पश्चात स्कूल उप प्रधानाचार्य नीलम पिलानिया द्वारा पढ़ी गई वार्षिक रिपोर्ट ने विद्यालय की वार्षिक उपलब्धियों को रोशन किया, जिसमें शैक्षणिक, सांस्कृतिक और खेल क्षेत्र में छात्रों के प्रदर्शन की झलक दिखाई गई। अंत में मंच पर वोट ऑफ थैंक्स जिसमें विद्यालय ने सभी अतिथियों, अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों को इस आयोजन को सफल बनाने के लिए धन्यवाद दिया और राष्ट्रीय गान के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

हिसार। कार्यक्रम का शुभारंभ करती उप प्रधानाचार्य नीलम पिलानिया। फोटो : हरिभूमि

हिसार। देशभक्ति गीत की प्रस्तुति देते विज्डम स्कूल के बच्चे।

बस स्टैंड के गेट पर सीवरेज ओवरफ्लो, लोग परेशान

- शिकायतों के बावजूद नहीं हुआ कोई समाधान
- सीवरेज समस्या को जल्द ठीक कराएंगे : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

बस स्टैंड के मेन गेट पर पिछले लंबे समय से सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या लगातार बनी हुई है। बार-बार शिकायतों और आश्वासनों के बावजूद हालात जस के तस बने हुए हैं।

बुधवार सुबह भी बस स्टैंड के दोनों गेटों पर सीवरेज का गंदा पानी नाले की तरह बहता नजर आया। इससे यात्रियों सहित आसपास के दुकानदारों व रेहड़ी संचालकों तथा ऑटो रिक्शा चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। बता दें कि हांसी बस स्टैंड से हर रोज हजारों यात्री गुजरते हैं, लेकिन उन्हें बदबूदार और गंदे पानी में से निकलने को मजबूर होना पड़ रहा है। आस-पास के दुकानदारों का कहना है कि कई बार इस समस्या की शिकायत की जा चुकी है, मगर विभागीय अधिकारी सिर्फ आश्वासन देकर चुप बैठ जाते हैं।

हांसी। बस स्टैंड के अंदर सीवरेज के गंदे पानी से बचकर गुजरते लोग।

समस्या समाधान के निर्देश दिए

इस संबंध में एसडीएम राजेश खोथ ने बताया कि मामले की जानकारी मिलने पर संबंधित विभाग को तुरंत समस्या के समाधान के निर्देश दिए गए हैं। जल्द ही सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या को ठीक करवा दिया जाएगा। वहीं इस बारे में जब विभाग के एक्सईएन संजीव त्यागी से बात की गई तो उन्होंने कहा कि वह फिलहाल हेड ऑफिस गए हुए हैं, और वहां से आने के तुरंत बाद ओवरफ्लो सीवरेज समस्या का समाधान करवाएंगे।

मिला था आश्वासन

बस स्टैंड के आस-पास के दुकानदारों ने बताया कि पिछले दिनों विभाग के जेई ने भी जल्द समाधान का आश्वासन दिया था, लेकिन हकीकत में कोई सुधार नहीं दिखा। सीवरेज का पानी बस स्टैंड परिसर और बस स्टैंड के बाहर सड़क तक फैल चुका है, जिससे न केवल आमजन बल्कि वाहन चालकों को भी भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। हैरानी की बात यह है कि इसी रास्ते से रोजाना कई प्रशासनिक अधिकारी और राजनीतिक नेता गुजरते हैं, फिर भी किसी का ध्यान इस गंभीर समस्या पर नहीं जा रहा।

राज्य स्तरीय महिला सम्मान के लिए आवेदन 14 नवंबर तक

- चयनित महिलाओं को पुरस्कार महिला दिवस पर मिलेंगे

हिसार। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य कर रही महिलाओं को सम्मानित करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक महिलाएं 14 नवंबर तक अपने आवेदन महिला एवं बाल विकास कार्यालय,हिसार में जमा करवा सकती हैं। चयनित महिलाओं को पुरस्कार 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर प्रदान किए जाएंगे। उपायुक्त अनीश यादव ने बताया कि महिलाओं की उपलब्धियों को प्रोत्साहन देने के लिए हर वर्ष राज्य सरकार इन पुरस्कारों का वितरण करती है। इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के तहत एक लाख 50 हजार रुपये और प्रशस्ति पत्र, कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के तहत एक लाख रुपये और प्रशस्ति पत्र, बहन शन्नो देवी पंचायती राज पुरस्कार के तहत एक लाख रुपये और प्रशस्ति पत्र, वहीं लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड के लिए 51 हजार रुपये और प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाएगा।

सोशल मीडिया पर हथियार संग फोटो डालने वाला काबू

हांसी। सीआईए स्टाफ ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर हथियार संग फोटो अपलोड करने वाले आरोपी खरड़ चुंगी निवासी साहिल को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी ने गत दिनों पहले क्षेत्र में दहशत फैलाने के उद्देश्य से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर हथियार संग फोटो अपलोड कर दिया था।

निगमायुक्त ने अधिकारियों के साथ किया स्वच्छता कार्यों का निरीक्षण

अगले एक सप्ताह में 11 जीवीपी प्वाइंट किए जाएंगे खत्म

- जीवीपी प्वाइंट पर कचरा डालने वालों के साथ सख्ती से निपटने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम द्वारा शहर में स्वच्छता कार्यों को और अधिक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से बुधवार को निगमायुक्त नीरज ने विभिन्न क्षेत्रों का निरीक्षण किया। इस निरीक्षण में अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, सीएसआई राजकुमार, एएसआई कपिल, एएसआई बलवान, एएसआई प्रवीण और एएसआई सरोज सहित कर्मचारी मौजूद रहे। निगमायुक्त नीरज ने शहर के प्रीतिनगर, रेलवे लाइन, कृष्णा नगर, कैमरी रोड, मॉडल टाउन, मॉडल टाउन एक्सटेंशन, पीएलए, राजगढ़ रोड, तोशाम रोड, नवदीप कॉलोनी, साउथ बाइपास, अर्बन एस्टेट, न्यू मॉडल टाउन, विश्वासपुरम, और सेक्टर 16-17 में बनाए गए गार्बेज वल्नेरेबल प्वाइंट (जीवीपी) स्थलों का मौका निरीक्षण किया। उन्होंने इन सभी स्थानों पर सफाई व्यवस्था का जायजा लेते हुए इन प्वाइंट्स को पूरी तरह साफ रखने और लगातार निगरानी करने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान निगमायुक्त ने अधिकारियों को स्पष्ट आदेश दिए कि जीवीपी प्वाइंट्स को जल्द से जल्द खत्म किया जाए। इस दिशा में उन्होंने सीएसआई राजकुमार को 3 और अन्य 4 एएसआई को कुल 8 जीवीपी प्वाइंट्स को एक सप्ताह के भीतर पूरी तरह समाप्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इन स्थलों पर यदि कोई व्यक्ति कचरा डालते हुए पाया जाता है, तो उसके खिलाफ तुरंत चालान की कार्रवाई की जाए और उसे स्वच्छता के नियमों के प्रति जागरूक भी किया जाए।

हिसार। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को निर्देश देते निगमायुक्त नीरज।

कर्मियों को निर्देश

निरीक्षण के दौरान निगमायुक्त ने सेकेण्डरी प्वाइंट्स की भी समीक्षा की, जहां पर क्षेत्रीय कर्मचारी कचरा एकत्रित करते हैं। उन्होंने निर्देश दिए कि इन सेकेण्डरी प्वाइंट्स को खत्म कर सीधे डोर-टू-डोर एकत्रित कचरे को वाहन द्वारा डम्पिंग यार्ड तक पहुंचाया जाए। साथ ही, इन स्थानों पर डोर-टू-डोर कलेक्शन की व्यवस्था को और मजबूत करने पर बल दिया गया। उन्होंने बताया कि सैकण्डरी प्वाइंट पर नगर निगम कर्मचारियों द्वारा एकत्रित कचरा डाला जाता है। इसके बाद उस नगर निगम वाहनों में डम्पिंग यार्ड तक पहुंचाया जाता है।

कटवाया चालान

निरीक्षण के दौरान निगमायुक्त ने एक नागरिक को कैम्प चौक से पुरानी सब्जी मंडी पुल के नीचे बने जीवीपी प्वाइंट पर खुले में कचरा डालते हुए पकड़ा। इसके चलते उस पर 200 रुपये का चालान किया गया। साथ ही, उसे समझाया गया कि खुले में कचरा डालना न केवल जुर्माने योग्य अपराध है, बल्कि इससे पर्यावरण और स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। निगमायुक्त नीरज ने सभी संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को आदेशित किया कि वे नियमित रूप से जीवीपी व सेकेण्डरी प्वाइंट्स की निगरानी करें और कचरा डालने वालों के विरुद्ध त्वरित कार्रवाई करें।

मुख्य अभियंता पंवार ने किया जलघर का निरीक्षण

उकलाना। जलघर का निरीक्षण करते जनस्वास्थ्य विभाग के मुख्य अभियंता टी.आर. पंवार। फोटो : हरिभूमि

उकलाना। जनस्वास्थ्य विभाग के मुख्य अभियंता टी.आर. पंवार ने जलघर का निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि हाल ही में अन-अप्रूव्ड से अप्रूव्ड हुई कॉलोनियों में नई पेयजल लाइन बिछाने के लिए विभागीय योजना तैयार की जा रही है। इसके साथ ही अप्रूव्ड कॉलोनियों में सीवरेज लाइन डालने के कार्य को भी जल्द शुरू किया जाएगा। मुख्य अभियंता पंवार ने कहा कि यदि किसी क्षेत्र में छोटी या पुरानी पेयजल लाइनें ठीक से कार्य नहीं कर रही हैं, तो उन्हें बदला जाएगा ताकि नागरिकों को स्वच्छ और सुचारु जल आपूर्ति मिल सके। उन्होंने बताया कि इन विकास कार्यों की नींव हरियाणा के जन स्वास्थ्य एवं लोक निर्माण मंत्री रणवीर गंगवा द्वारा आगामी रविवार को रखी जाएगी। इस अवसर पर विभाग के अधीक्षक अभियंता विकास सिंगरोहा, कार्यकारी अभियंता आदर्श सिंगला, उपमंडल अभियंता आशीष गर्ग सहित विभाग के अनेक अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग

सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेगा।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कुछ बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

इसमें बगैर देखे कुछ भी बता पाना मुश्किल है। इसलिए सबसे पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह इनकी जांच करेंगे और यह देखेंगे कि इनको हटाया जा सकता है या नहीं, क्योंकि कई बार ऐसे भी तिल होते हैं, जिनको हटाना मुश्किल होता है। इसलिए आप सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बदलते मौसम में अकसर मेरे गले में खराश बनी रहती है, दर्द भी होता है। कृपया कोई उपाय बताएं जिससे मुझे इससे राहत मिल सके।

-जतिन, बिलासपुर

यह समस्या काफी लोगों में देखी जाती है। जब मौसम चेंज होता है सर्दी, जुकाम और खराश जैसी समस्या शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए आप सुबह-शाम गर्म पानी से गरारा करें। इसके साथ ही अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल जरूर खाएं। अब आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मेरे पैर अकसर सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई संसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया मेरी इस समस्या का निदान बताएं।

-सुरेश चंद्र, महेंद्रगढ़

आपको जल्द से जल्द किसी न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए और जांच करानी चाहिए, क्योंकि यह समस्या कई बार न्यूरो से जुड़ी होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बगैर जांच कराए ओवर द काउंटर किसी तरह की कोई दवा ना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

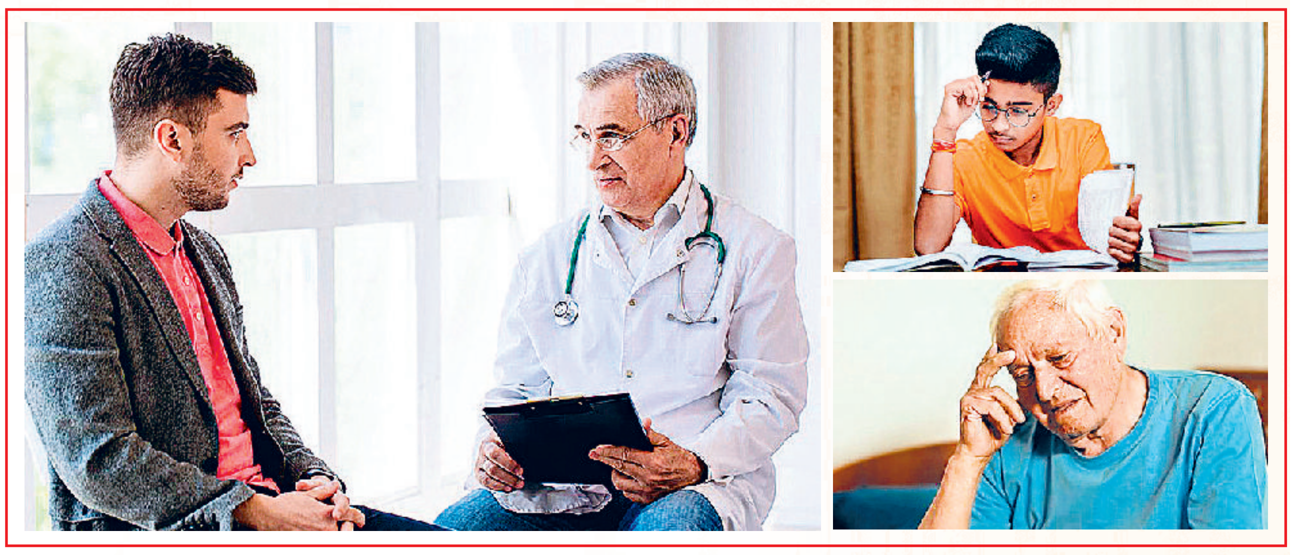
एडवाइस

डॉ. कोमल चावला
प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

स्पेशलः वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और भाग-दौड़ भरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंग्जायटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रसित हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



डब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंग्जाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए?

क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्यूनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंग्जायटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन चीजें फेंकना या टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर

बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करते हैं, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है।

क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वालिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अकसर पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुननी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बॉडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपेरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया जाए, तो यह तनाव, एंग्जायटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपेरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कप्लेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बाउंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाना चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉग की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिस्पांसिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक ओर व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्राथमिकताओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बाउंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कप्लेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें नींद की समस्या, नकारात्मक विचार, भूख की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहा। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्टाइल में आया बदलाव कई बार ग्रैंड-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है।

क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन ग्रुप्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवानी चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैरागवे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूंकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी के विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ल्ले से

यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों की पहली पसंद है बल्कि जो लोग अपना वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल टूथ पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लब्बोलुआब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट-डाइटीशियन, दिल्ली

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगी हेल्दी

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुरू से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है।

ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरॉन्स की एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं।

ओट्सः यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है।

फिशः अगर आप नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरॉन्स की झिल्लियों को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंग्जायटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है।

सीड्स और नट्सः अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रेप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है।

डार्क चॉकलेटः इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिंस नामक हैप्पीनेस हार्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंग्जायटी और स्ट्रेस में कमी आती है।

केलाः यह विटामिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैप्पीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोंस ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। *

प्रस्तुतिः विनीता

फिटनेस

रेखा देशराज

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं।

दोनों फेज हैं फायदेमंदः इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेंसिटी स्टिमुलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटेक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेंसिटी फेज में एड्रेनलिन और ग्रोथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है। जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभः इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है।

सुधरती है मेंटल हेल्थः इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंग्जाइटी के लक्षण कम होते हैं।

नॉर्मल वॉकिंग से बेहतरः इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरीः इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारियां रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरुआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

टैंकरों से निकाला जाएगा पार्क का पानी : नीरज

हिसार। निगमायुक्त नीरज ने ऋषि नगर स्थित सेवक सभा अस्पताल के सामने बने पार्क में जलभराव की समस्या का निरीक्षण किया। इस मौके पर जन स्वास्थ्य विभाग के एक्सईएन बलकार रेडू, पूर्व पार्षद अनिल जैन, अस्पताल के डॉक्टर और क्षेत्रवासीमौजूद रहे। स्थानीय नागरिकों ने निगमायुक्त नीरज को बताया कि बीते कई दिनों से पार्क में जलभराव की स्थिति बनी हुई है, जिससे न केवल स्थानीय लोगों को असुविधा हो रही है, बल्कि अस्पताल आने-जाने वाले मरीजों और परिजनों को भी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

भाषण प्रतियोगिता में अंशु ने मारी बाजी

बरवाला। राजकीय महाविद्यालय बरवाला में भूगोल विभाग के अंतर्गत भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें भूगोल विषय के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि कॉलेज प्रिंसिपल डॉक्टर सत्यपाल सिंह रहे और जज की भूमिका में प्रोफेसर रेखा सलूजा व प्रोफेसर दलबीर गिल उपस्थित रहे। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बीए प्रथम वर्ष की छात्रा अंशु और द्वितीय स्थान पर बीए तृतीय वर्ष की छात्रा अन्नु कुमारी तथा तृतीय स्थान पर बीए तृतीय वर्ष की छात्रा स्नेहा रही।

किरतान गांव के स्कूल में चलाया लगाए पौधे

हिसार। मेरा युवा भारत हिसार, परमेश्वरी देवी युवती विकास ट्रस्ट डोभी एवं आजाद हिन्द युवा क्लब किरतान की ओर से सनराइज हाई स्कूल में पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस मौके पर समाजसेवी इंद्र देव जांगड़ा मौजूद थे। मुख्य अतिथि ने कहा कि हर व्यक्ति कम से कम सौ पेड़ों की जिम्मेवारी ले। जीवन में बहुत से मौके आते हैं जब पौधरोपण किया जा सकता है। पेड़ पौधों के बिना जिन्दगी नहीं। ये हमेशा ऑक्सीजन देते हैं जिससे हमारा जीवन चलता है।

गांव-गांव जाकर होगा धान की फसल का वेरिफिकेशन

सीआरएम एप के माध्यम से होगी खेतों की निगरानी : उपायुक्त

फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर डीसी ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

उपायुक्त अनीश यादव ने कहा कि फसल अवशेष प्रबंधन के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा सीआरएम एप से किसानों द्वारा मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल के माध्यम से दर्ज धान की फसल की ऑनलाइन वेरिफिकेशन की जाएगी। इसके लिए ब्लॉक एवं ग्राम स्तर पर टीमों का गठन किया गया है जिसमें कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अधिकारी व कर्मचारियों, गांव के पटवारी, ग्राम सचिव, राजस्व व पंचायत विभाग के अधिकारियों को शामिल किया गया है। धान की फसल की कटाई उपरांत फसल अवशेष के इन-सीटू व एक्स-सीटू प्रबंधन करने वाले किसानों को सरकार द्वारा 1200 रुपये सब्सिडी डीबीटी के माध्यम से दी जाएगी।

हिसार। बैठक में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते उपायुक्त अनीश यादव। फोटो : हरिभूमि

सरकार ने उठाया ठोस कदम

उपायुक्त अनीश यादव की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित सीआरएम एप प्रशिक्षण के लिए एक बैठक का आयोजन भी किया गया। उपायुक्त ने कहा कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक है बल्कि इससे मिट्टी की उर्वरता पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। उपायुक्त ने कहा कि सरकार ने इस समस्या से निपटने के लिए ठोस कदम उठाए है। इसी कड़ी में फसल अवशेष प्रबंधन को प्रभावी बनाने हेतु सीआरएम नामक एप को लांच किया गया है।

पराली जलाने की घटना मिलने पर अधिकारियों की तय होगी जिम्मेदारी

उपायुक्त ने निर्देश दिए कि गठित टीमें गांव-गांव जाकर किसानों द्वारा मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर दर्ज पंजीकरण के अनुसार धान फसल की वेरिफिकेशन करें। उपायुक्त ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि यदि किसी भी क्षेत्र में पराली जलाने की घटना पाई जाती है, तो संबंधित अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की जाएगी और सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि निगरानी टीमें नियमित रूप से क्षेत्रीय दौरे करें और अपनी रिपोर्ट समय पर प्रस्तुत करें ताकि किसी भी प्रकार की लापरवाही न हो।

एप की दी जानकारी

सांगवान ने दी सीआरएम एप के संचालन की जानकारी सहायक कृषि अभियंता गोपीराम सांगवान ने सीआरएम एप के संचालन बारे पूरी जानकारी उपस्थित अधिकारियों/कर्मचारियों को दी। उन्होंने बताया कि इस ऐप के माध्यम से न केवल धान की फसल की वेरिफिकेशन की जाएगी बल्कि फसल अवशेष जलाने से संबंधित घटना भी ऑनलाइन दर्ज की जा सकती है। इस एप पर किसान द्वारा एमएफएमबी पोर्टल पर दर्ज बोई गई धान की फसल की पूर्ण जानकारी उपलब्ध है। गठित टीमों को खेत में जाकर फसल अवशेष प्रबंधन के प्रकार की जानकारी वेरीफाई करनी होगी। बैठक के दौरान हिसार एसडीएम ज्योति मित्तल, हांसी एसडीएम राजेश खोथ, नारनौंद एसडीएम विकास यादव, बरवाला एसडीएम डॉ वेदप्रकाश बेनीवाल, उप कृषि निदेशक राजवीर सिंह सहित संबंधित विभागों एवं टीमों के सदस्य उपस्थित रहे।

रेजीडेंट वेल्फेयर सोसायटी के पदाधिकारियों ने सौंपा मांग पत्र

हिसार। मांग पत्र सौंपते कॉलोनीवासी। फोटो : हरिभूमि

- कालोनी में लंबे समय से समस्याओं की भरमार : बडाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

रेजिडेंट वेल्फेयर सोसायटी ग्लोबल स्पेस सेक्टर 24 की बैठक प्रधान जयभगवान बडाला की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन सचिव नरेश सैनी ने किया। इस दौरान कालोनी की विभिन्न समस्याओं को लेकर प्रतिनिधि सूरज दुआ को मांग पत्र भी सौंपा गया। प्रधान जयभगवान बडाला ने कहा कि कालोनी में लम्बे समय से समस्याओं की भरमार है। यहां के नागरिक पानी की समस्या से त्रस्त है और पेयजल की एक एक बूंद को तरस रहे हैं।

लोगों में रोष

प्रधान ने कहा कि कभी केवल 30-40 मिनट के लिए केवल पानी की सप्लाई दी जाती है जो कई बार गन्दा व दुर्गंधयुक्त होता है। सड़के खस्ताहाल हैं। कालोनीवासियों के लिए बनाए गए क्लब हाउस व अन्य भवनों को भी बिल्डर द्वारा अपने हित के लिए प्रयोग किया जा रहा है। कालोनी के लोगों में इन समस्याओं को लेकर रोष है। सोसायटी द्वारा इस विषय में कंपनी प्रतिनिधि सूरज दुआ जी को मांग पत्र सौंप कर मांग की है कि समस्याओं का तुरंत समाधान समय रहते नहीं किया तो सोसायटी के साथ मिलकर सख्त से सख्त कदम उठाएगी। इस अवसर पर कार्यकारिणी के सभी सदस्य मौजूद रहे।

एडवोकेट चौधरी ने शौक को बनाया जुनून

20 हजार से ज्यादा माचिसें की एकत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जब लोग नए शहरों में घूमने जाते हैं तो वहां के मशहूर व्यंजन या ऐतिहासिक स्थल देखने का शौक रखते हैं लेकिन हिसार की डिफेंस कॉलोनी निवासी एडवोकेट मोहित चौधरी का जुनून कुछ अलग है। लगभग 33 वर्षीय मोहित जहां भी जाते हैं, वहां की माचिस ढूंढते हैं। पिछले 11 सालों में वे अब तक 20 हजार से ज्यादा माचिस की डिब्बियां अपनी संग्रहशाला में जोड़ चुके हैं। खुद को एडवोकेट के साथ फिलुमिनिस्ट (यानी माचिस संग्रहकर्ता) बताते हुए मोहित कहते हैं कि शौक तो शौक है, और इसे जिंदा रखना हर किसी के लिए जरूरी है। माचिस सिर्फ आग जलाने का साधन नहीं, यह समाज को संदेश देने का माध्यम भी है। मोहित बताते हैं कि उनका यह शौक चंडीगढ़ स्थित पंजाब यूनिवर्सिटी से शुरू हुआ। वहां पढ़ाई के दौरान कई फिलुमिनिस्ट उनसे माचिस मंगवाते थे। धीरे-धीरे यह रुचि शौक में और शौक जुनून में बदल गया।

मैचबॉक्स एक्सचेंज इंडिया ग्रुप भी करता है मदद

मोहित चौधरी ने बताया कि देशभर के फिलुमिनिस्ट ने फेसबुक पर मैच बॉक्स एक्सचेंज इंडिया नाम से एक ग्रूप भी बनाया हुआ है और वह भी उससे जुड़े हुए हैं। वह हिसार में बैठे हुए दक्षिणी भारत और पूर्व भारत में प्रचलित माचिस उनसे मंगवा लेते हैं और यहां की माचिस उनको भेज देते हैं। इसके अलावा व्हाट्सअप भी फिलुमिनिस्ट के काफी ग्रुप बने हुए है।

प्रदर्शन की तैयारियों को लेकर मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की जिला कमेटी की बैठक

भिवानी में मंत्री श्रुति चौधरी के आवास पर 11 को करेंगे प्रदर्शन

बैठक में यूनियन की जिला की सभी 11 ब्रांचों के पदाधिकारियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की जिला कमेटी की बैठक आईबी मैकेनिकल ब्रांच हिसार के कार्यालय में यूनियन के जिला वरिष्ठ उपप्रधान रविंद्र शर्मा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन जिला सचिव दीपक मेहरा ने किया। बैठक में यूनियन की जिला की सभी 11 ब्रांचों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

यूनियन जिला सचिव दीपक मेहरा ने बताया कि बैठक में संगठन द्वारा 11 अक्तूबर को भिवानी में कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी के आवास पर किए जाने वाले प्रदर्शन की तैयारियों पर विचार विमर्श किया गया। उन्होंने बताया कि यह प्रदर्शन युक्तिकरण के नाम पर सिंचाई विभाग में हजारों पद समाप्त करने के विरोध में तथा विभागीय मांगों को लेकर होगा। यूनियन नेताओं ने बताया कि प्रदर्शन में जिला हिसार से सैकड़ों कर्मचारी हिस्सा लेंगे। उन्होंने कहा कि सरकार सिंचाई विभाग में खाली पदों को समाप्त करने की नीति लागू कर रही है, जो अस्वीकार्य है।

हिसार। जिला कार्यकारिणी की बैठक को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी।

प्रमुख मांगें

दीपक मेहरा ने विभाग के बढ़ते क्षेत्रफल के अनुसार नए पद सृजित करने, सभी श्रेणियों में कर्मचारियों की पक्की भर्ती करने, कॉमन कैडर रद्द करने, नहरों की सफाई करवाने, पंप हाउस की बिगड़ती स्थिति सुधारने और नहरों के गेटों पर इलेक्ट्रिक मोटर लगाने की मांग उठाई। बैठक में जिला कमेटी से राजेश शर्मा, प्रीतम, सूरत, सतीश, राजेश, प्रदीप, विनोद फौजी, राजपाल फौजी, सुरेंद्र फौजी, नरेंद्र पाल, शैलेंद्र, राकेश वशिष्ठ, राजपाल, दीपक शर्मा, सुनील, राजेश, देवेंद्र व अशोक यादव आदि पदाधिकारी शामिल रहे।

त्योहारी सीजन शुरू होते ही हांसी के बाजारों में लगा जाम

हांसी। त्योहारी सीजन के चलते बाजारों में भारी भीड़ और जाम की समस्या देखने को मिल रही है। शहर के छाबड़ा चौक, प्रताप बाजार, लंबा बाजार और बड़सी गेट के अंदर जैसे प्रमुख क्षेत्रों में दिनभर जाम व यातायात बाधित रहता है। वाहनों और पैदल यात्रियों की अत्यधिक आवाजाही से स्थिति बेकाबू हो चुकी है। पुलिस प्रशासन ने शहर में यातायात व्यवस्था सुधारने के लिए पहले से तैयारियां की थी, लेकिन बढ़ती भीड़ के आगे ये सभी इंतजाम नाकाफी साबित हो रहे हैं। बाजारों में प्रवेश करते ही लोगों को लंबी कतारों में फंसना पड़ रहा है। दुकानदारों द्वारा अपनी दुकानों के सामने बाहर तक सामान रखे जाने तथा सड़कों पर गलत तरीके से खड़े वाहन जाम की स्थिति को और बिगाड़ रहे हैं।

वित्तीय सशक्तिकरण पर व्याख्यान

- आर्थिक सुरक्षा के लिए स्पष्ट और स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना अत्यंत आवश्यक : पंघाल

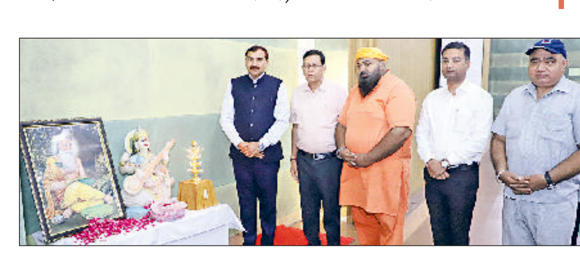
हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ की ओर से एनएसई एकेडमी लिमिटेड, मुंबई के सहयोग से विश्वविद्यालय की छात्राओं, शोधार्थियों और शिक्षिकाओं के लिए 'महिलाओं की वित्तीय सशक्तिकरण' पर एक प्रेरणादायक व्याख्यान आयोजित किया गया। व्याख्यान का उद्देश्य महिलाओं में वित्तीय जागरुकता को बढ़ावा देना और उन्हें आत्मविश्वासी वित्तीय निर्णय लेने के लिए कौशल प्रदान करना था।

हिसार। व्याख्यान कार्यक्रम में मुख्य वक्ता जगदीप पंघाल को सम्मानित करते महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्षा प्रो. दीपा मंगला। फोटो : हरिभूमि

चक्रवृद्धि ब्याज की शक्ति को समझाया

मुख्य वक्ता एनएसई एकेडमी लिमिटेड, मुंबई के प्रमाणिक प्रशिक्षक जगदीप पंघाल थे जबकि अध्यक्षता महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्ष प्रो. दीपा मंगला ने की। मुख्य वक्ता जगदीप पंघाल ने जीवन के विभिन्न वित्तीय लक्ष्यों-जैसे बच्चों की शिक्षा, घर का निर्माण, विवाह, चिकित्सकीय आपात स्थिति, वाहन क्रय और सेवानिवृत्ति योजना-पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि आर्थिक सुरक्षा के लिए स्पष्ट और स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना अत्यंत आवश्यक है। पंघाल ने मुद्रास्फीति के निवेश प्रतिफल पर प्रभाव और संपत्ति निर्माण में चक्रवृद्धि ब्याज की शक्ति को विस्तारपूर्वक समझाया। उन्होंने प्रतिभागियों को म्यूचुअल फंड की अवधारणा से परिचित कराया।



हिसार। गुजवि में कार्यक्रम का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

महर्षि वाल्मीकि खगोल विद्या के थे प्रकांड विद्वान

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा है कि महर्षि वाल्मीकि आध्यात्मिक विद्या के साथ-साथ ज्योतिष एवं खगोल विद्या के भी प्रकाण्ड विद्वान थे। भगवान वाल्मीकि जी का आदर्श जीवन हमें सिखाता है कि स्वच्छता और शुद्धता हमारे भीतर से प्रारंभ होनी चाहिए। स्वच्छता केवल हमारे भौतिक परिवेश तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक जीवन का भी महत्वपूर्ण अंग है। प्रो. नरसी राम बिश्नोई गुजवि व भगवान वाल्मीकि प्रगट दिवस आयोजन समिति, सामाजिक समरसता मंच के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित भगवान वाल्मीकि प्रगट दिवस समारोह को बतौर मुख्यातिथि सम्बोधित कर रहे थे। चौधरी रणबीर सिंह सभागार में हुए इस समारोह में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. विजय कुमार अति विशिष्ट अतिथि जबकि आबकारी एवं कराधान संयुक्त आयुक्त के कृष्ण कुमार विशिष्ट अतिथि थे। समारोह का आयोजन स्वामी गुरचरण जी के सानिध्य में किया गया। अध्यक्षता ऑल हरियाणा यूनिवर्सिटी एम्पलाइज फेडरेशन के चेयरमैन एवं गैर शिक्षक कर्मचारी कल्याण संघ के प्रधान चरणदास अठवाल ने की।

मनरेगा सहयोग मंच का प्रतिनिधिमंडल अधिकारियों से मिला

हिसार। अखिल भारतीय मनरेगा सहयोग मंच की बैठक उपायुक्त अनीश यादव व मनरेगा अधिकारियों से साथ हुई। बैठक में मनरेगा की समस्याओं के समाधान पर विस्तार से चर्चा हुई। मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष राम अवतार सुलचानी ने बताया कि बैठक में अधिकारियों ने जिला स्तर के कार्य तुरंत प्रभाव से लागू करने की बात कही। इसके अलावा उपायुक्त ने आश्वासन दिया कि पॉलिसी मैटर को मुख्यमंत्री के पास भेजा जाएगा। प्रतिनिधिमंडल में उपायुक्त व प्रशासन के सामने मांग उठाते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष ने कहा कि देश भर में मनरेगा एडवाइजरी काम बंद करने का आदेश वापस ले तुरंत काम शुरू करवाया जाए।

विश्वविद्यालय ने राजस्थान की निजी कंपनी से किया समझौता

अब राजस्थान के खेतों में लहलाएगी सरसों की उन्नत किस्म आरएच 1975

हरियाणा कृषि विवि के वैज्ञानिकों की विकसित की गई किस्में देशभर में लहरा रही परचम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा विकसित किए गए उन्नत किस्म के बीज अधिक से अधिक किसानों तक उपलब्ध करवाने के लिए निजी क्षेत्र की कंपनियों के साथ समझौता ज्ञापन किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में निजी क्षेत्र की कम्पनी रब सीड्स प्राइवेट लिमिटेड, राजस्थान के साथ हकृवि द्वारा विकसित की गई सरसों की नई उन्नत किस्म आरएच 1975 के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने बताया कि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा लगातार विभिन्न फसलों की उन्नत किस्में विकसित की जा रही हैं। वैज्ञानिकों द्वारा ईजाद की गई उन्नत किस्में देशभर में अपना परचम लहरा रही हैं। किसानों को विश्वसनीय किस्मों का बीज एवं तकनीक उपलब्ध करवा कर प्रदेश एवं देश के खाद्य उत्पादन में बढ़ोतरी की जा सकती है। इससे किसानों की आर्थिक स्थिति में भी सुधार आएगा।

रब सीड्स प्राइवेट लिमिटेड ने किए हस्ताक्षर

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज की उपस्थिति में हुए समझौते पर रब सीड्स प्राइवेट लिमिटेड राजस्थान की ओर से निदेशक रवि ज्याणी व मनप्रीत सिंह ने हस्ताक्षर किए जबकि विश्वविद्यालय की ओर से अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने हस्ताक्षर किए।

पैदावार के साथ तेल की मात्रा भी अधिक

सरसों अनुभाग के वैज्ञानिक डॉ. रामअवतार ने बताया कि आरएच 1975 की औसत पैदावार 11-12 क्विंटल प्रति एकड़ तथा 14-15 क्विंटल प्रति एकड़ उत्पादन क्षमता है। इस किस्म में तेल की मात्रा 39.5 फीसद है जिसके कारण यह किस्म अन्य किस्मों की अपेक्षा किसानों के बीच अधिक लोकप्रिय है। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. पवन कुमार, कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा, मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश कुमार, बीज विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के अध्यक्ष डॉ. वीरेन्द्र मोर, आईपीआर सेल के प्रभारी डॉ. योगेश जिंदल, डॉ. रेणू मुंजाल व डॉ. जितेन्द्र भाटिया उपस्थित रहे।

मानसिक स्वास्थ्य हमारी समग्र जीवन गुणवत्ता के लिए जरूरी : विक्रमजीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- दयानंद कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर हुआ विशेष कार्यक्रम आयोजित

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर दयानंद कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग द्वारा एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय के गौरवशाली पूर्व छात्र कुनाल कुमार उपस्थित हुए। उन्होंने 2014 में दयानन्द महाविद्यालय से बीसीए की पढ़ाई पूरी की और वर्तमान में नेटएप, बेंगलुरु में सॉफ्टवेयर इंजीनियर के रूप में कार्यरत हैं। इस अवसर पर उनके साथ टीम के सदस्य विकास कुमार, अरुण, संजू, शिवांशी और विश्वदीप भी उपस्थित थे, जिन्होंने मिलकर छात्रों के साथ अपने अनुभव साझा किए।कार्यक्रम की शुरुआत में प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया और इसके महत्व पर प्रकाश डाला।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह, स्टाफ सदस्य एवं छात्र।

छात्रों को ध्यान का महत्व समझाया

विक्रमजीत सिंह ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारी समग्र जीवन गुणवत्ता के लिए कितना आवश्यक है और छात्रों को अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर विभागाध्यक्ष डॉ. रेनू राठी, डॉ. शर्मिला गुनपाल, पूजा, सीमा, संदीप, परवीन (लेब एटेंडेंट) और सभी छात्रों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। कुल मिलाकर यह कार्यक्रम छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और ध्यान के महत्व को समझने का एक प्रेरणादायक अनुभव रहा।

खबर संक्षेप

छात्रों ने हरियाणवी संस्कृति को जाना

हिसार। विश्वास सीनियर सेकेंडरी स्कूल द्वारा कक्षा पांचवीं से आठवीं तक के विद्यार्थियों के लिए झज्जर स्थित प्रतापगढ़ हेरिटेज फार्म पर एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण यात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा का मुख्य उद्देश्य बच्चों को शहरी जीवन से दूर हटाकर ग्रामीण परिवेश, पारंपरिक कृषि पद्धतियों और हरियाणवी संस्कृति की झलक से रूबरू कराना था। यात्रा के दौरान बच्चों के चेहरे उत्साह और उमंग से चमकते नजर आए। फार्म पर पहुंचते ही सबसे पहले बच्चों का तिलक लगाकर स्वागत किया गया। इसके बाद विद्यार्थियों ने ऊंट और घोड़े की सवारी का भरपूर आनंद लिया। यह उनके लिए एक नया और रोमांचक अनुभव था।

द इन्सपायर इंडिया ने मनाया स्पोर्ट्स डे

हिसार। द इन्सपायर इंडिया संस्था द्वारा आयोजित 11वां वार्षिक स्पोर्ट्स डे ठाकुर दास भार्गव सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बड़े उत्साह और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संस्था से जुड़े लगभग 120 प्रतिभागियों ने अपने परिवारों के साथ भाग लेकर इस दिन को यादगार बना दिया। इस कार्यक्रम के इंचार्ज कॉर्डिनेटर प्रतीक नागपाल व रजनीश जांगड़ा ने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य सभी में खेलों के प्रति रुचि जगाना, टीम भावना को प्रोत्साहित करना और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा के माध्यम से आपसी सहयोग को बढ़ावा देना था।कार्यक्रम में कई मनोरंजक व पारंपरिक खेलों का आयोजन किया गया, जिनमें प्रतिभागियों ने पूरे जोश और आत्मविश्वास के साथ भाग लिया।

चीफ जस्टिस पर जूता फेंकने की निंद

हिसार। लायर्स यूनियन के जिला संयोजक एवं बार एसोसिएशन के पूर्व सचिव सोमदत शर्मा एडवोकेट ने सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस बीआर गवई पर अदालत में जूते फैंकने की कड़ी निंदा की है। उन्होंने सरकार से मांग करते हुए कहा कि इस तरह के घटनाओं पर रोक लगाने के लिए उचित प्रबन्ध किया जाए ताकि न्यायपालिका बगैर दबाव में स्वतन्त्र होकर कार्य कर सके।

लाखों की ठगी मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

हांसी। थाना साइबर क्राइम पुलिस ने ट्रेडिंग के नाम पर 18,50,000 की धोखाधड़ी मामले में संलिप्त दूसरे आरोपी उत्तरप्रदेश के सहारनपुर निवासी शुभम को गिरफ्तार किया है। थाना साइबर क्राइम में एएसआई रामबिलास ने बताया कि पकड़े गए आरोपी ने अपने दोस्त के साथ मिलकर जुलाई 2025 में दूर्गा कालोनी निवासी संदीप के साथ ट्रेडिंग के नाम पर 18,50,000 रुपये की धोखाधड़ी की थी।

उकलाना। विजेता बच्चों को सम्मानित करते चेयरमैन डॉ. केसी शर्मा।

रामायण क्विज में गांधी हाउस ने मारी बाजी

उकलाना। सरस्वती हाई स्कूल में आज रामायण क्विज प्रतियोगिता का आयोजन बड़े उत्साह और उल्लास के साथ किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ नेताजी हाउस की कैप्टन इशिका और वाइस कैप्टन वर्षा ने रामायण की मधुर चौपाइयों से किया, जिससे वातावरण भक्ति और प्रेरणा से सराबोर हो गया। स्कूल के चारों सदनों के विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रश्नोत्तरी का संचालन पूनम सपरा ने प्रभावशाली ढंग से किया। गांधी हाउस के प्रतिभागी अंकित, निकेत और अंजना ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सभी प्रश्नों के सटीक उत्तर दिए और बोनस अंक भी अर्जित किए। उत्कृष्ट प्रदर्शन के दम पर गांधी हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

एयर फोर्स एसोसिएशन ने मनाया 93वां एयर फोर्स डे

यह दिवस हर वायु सैनिक के गौरव और अनुशासन का प्रतीक : राजेन्द्र गोदारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

एयर फोर्स एसासिएशन ने बुधवार प्रातः जिला सैनिक बोर्ड में 93वां एयर फोर्स डे मनाया। सर्वोदय हॉस्पिटल के निदेशक लै. कर्नल नीरज सेवानिवृत ने केक काटकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। एसोसिएशन के प्रधान अजीत सिंह ने कहा कि भारतीय वायु सेना ने हर युग के युद्धों में निर्णायक और अहम भूमिका निभाई है, चाहे वह 1947, 1965, 1971 या कारगिल युद्ध रहा हो। आज भी हमारी वायु सेना देश की सीमाओं की सुरक्षा के साथ-साथ आपदा प्रबंधन और राहत कार्यों में अग्रणी भूमिका निभा रही है। जूनियर वारंट ऑफिसर राजेन्द्र गोदारा सेवानिवृत ने सभी सम्मानित सदस्यों और अतिथियों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम की गतिविधियों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि यह दिवस हर वायु सैनिक के गौरव और अनुशासन का प्रतीक है। इस आयोजन का उद्देश्य वायु सेना परिवार के आपसी सहयोग, सोहार्द और एकता को मजबूत करना है। उपस्थित सदस्यों ने भारतीय वायु सेना के गौरवशाली इतिहास और उसके आदर्श वाक्य नभः स्पृशं दीप्तम को याद करते हुए देश के लिये बलिदान देने वाले शहीदों को नमन किया।

हिसार। एयर फोर्स डे मनाते वायु सेना के सेवानिवृत सैनिक। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर विंग कमांडर सुजाता, संदीप स्कवाइन लीडर सुरेन्द्र कुल्हड़िया, कर्नल नीरज, अजीत सिंह, राजेन्द्र गोदारा, बलजीत, सतबीर, राजेन्द्र सिहाग, सोमबीर, संतलाल, कर्ण ढाका, पवन, सुशील त्यागी, संदीप, राजकुमार, सुरेन्द्र सिहाग, सर्वोदय हॉस्पिटल से एचआर मैनेजर मुस्कान, सीईओ जसपाल सिंह, पुनीत वधवा, अशोक वर्मा, सुदेश आदि उपस्थित रहे।

अखिल भारतीय किसान सभा की हिसार इकाई के सदस्यों ने नई अनाज मंडी का निरीक्षण किया

फसलों की एमएसपी पर खरीद नहीं करने के विरोध में प्रदर्शन

फसल एमएसपी पर नहीं खरीदी गई तो किसान करेंगे बड़ा आंदोलन

- किसान सभा सदस्यों ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की
- एमएसपी पर खरीद की मांग को लेकर मार्केट कमेटी सचिव को ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

अखिल भारतीय किसान सभा की हिसार तहसील कमेटी के पदाधिकारियों ने तहसील प्रधान रमेश मिरकां के नेतृत्व में स्थानीय नई अनाज मंडी का निरीक्षण किया। किसान सभा के तहसील सचिव अभय राम फौजी ने बताया कि निरीक्षण में पाया गया कि किसानों की बाजरा, मूंग, कपास, मूंगफली व धान किसी भी फसल की सरकारी एजेंसियों द्वारा एमएसपी पर खरीद नहीं की जा रही है। किसान सभा ने इसके विरोध में अनाज मंडी प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस दौरान किसान सभा ने फसलों की एमएसपी पर खरीद करने की मांग को लेकर मार्केट कमेटी सचिव को ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर किसान सभा के राज्य उपप्रधान शमशेर नम्बरदार ने कहा कि यदि किसानों की फसल एमएसपी पर नहीं खरीदी गई तो इसको लेकर किसान बड़ा आंदोलन करेंगे।

हिसार। फसलों की एमएसपी पर खरीद नहीं किए जाने के विरोध में प्रदर्शन करते किसान सभा पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

कूड़े के बड़े-बड़े ढेर लगे

तहसील सचिव अभय राम फौजी ने बताया कि मंडी पर कूड़े के बड़े-बड़े ढेर लगे हुए हैं, जिसके चलते बीमारी फैसले की आशंका बनी हुई है। इसलिए मंडी में सफाई व्यवस्था दुरूस्त करने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि कर्मचारियों की हड़ताल के कारण हैफेड का अनाज मंडी स्थित कार्यालय बंद मिला। किसान सभा ने हैफेड के मधुबन पार्क के पास स्थित मुख्य कार्यालय में पहुंचकर कर्मचारियों के धरने का समर्थन किया। कर्मचारियों ने बताया कि सरकार जानबूझ कर विभाग को बंद करना चाहती है। उनकी मुख्य मांगों में फसलों की खरीद पर कमीशन में कटौती न करने, आंगनबाड़ी केंद्रों पर ट्रांसपोर्टेशन चार्ज बढ़ाना व खाद की सप्लाई में कोटा 40 प्रतिशत से बढ़ाकर 60 प्रतिशत करना आदि मांगें शामिल हैं। इस अवसर पर सूबे सिंह बूरा, सुरेंद्र मान, कमला देवी, वजीर सिंह, सतपाल शर्मा, डॉ. ललित डाबड़ा सहित काफी संख्या में किसान उपस्थित रहे।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप क्लब थ्रो में रजत पदक विजेता एकता भ्याण व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चुनौतियों का सामना करके ही लक्ष्य की प्राप्ति संभव : एकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- गांव शिकारपुर के सरकारी स्कूल में पहुंची विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप क्लब थ्रो में रजत पदक विजेता एकता भ्याण

विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप क्लब थ्रो में रजत पदक विजेता एकता भ्याण बुधवार को गांव शिकारपुर के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय शिकारपुर में पहुंची। उन्होंने स्कूल में आयोजित प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों को संबोधित करते उनका उत्साहवर्धन किया।

उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आत्मविश्वास और निरंतर प्रयास के द्वारा सपनों को पूरा किया जा सकता है। चुनौतियों का सामना करके ही लक्ष्य की प्राप्ति संभव है। उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि जीवन में कभी हार न मानें, निरंतर परिश्रम करते रहें और आगे बढ़ते रहें। उन्होंने कहा कि सफलता की पहली सीढ़ी अनुशासन है। इसलिए विद्यार्थी अनुशासन को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। इस दौरान एकता भ्याण ने विद्यालय के विकास के लिए 21 हजार रुपए सहयोग राशि के रूप में प्रदान किए। एकता भ्याण ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण भी किया गया।

रक्तदान से दे सकते हैं दूसरों को जीवनदान

- युवाओं को रक्तदान करने के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

रक्त की एक-एक बूंद मानव जीवन के लिए अनमोल है। रक्त की पूर्ति केवल रक्तदान से ही संभव है। इसलिए एक स्वस्थ व्यक्ति को रक्तदान करने के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए। इसी के चलते युवा सौरभ उर्फ गोलू शर्मा ने भी तीसरी बार रक्तदान करके लोगों को जागरूक करने का काम किया है। उन्होंने कहा कि मनुष्य अपने जीवन में धन-दौलत व अन्य प्रकार के दान तो करता रहता है, लेकिन उसे रक्तदान भी अवश्य करना चाहिए क्योंकि यह एक प्रकार से जीवनदान है। सौरभ ने बताया कि बीमार व्यक्तियों, थैलेसीमिया से पीड़ित बच्चों तथा सडक़ दुर्घटनाओं में घायल व्यक्तियों को प्रतिदिन रक्त की आवश्यकता होती है। इसलिए हमें भी जरुरतमंद व्यक्तियों की मदद करने के लिए तैयार रहना चाहिए। रक्त की कमी के कारण किसी भी व्यक्ति को परेशानी ना उठानी पड़े, इसलिए युवाओं को रक्तदान शिविरों में बढ़-चढक़र भाग लेना चाहिए। उन्होंने बताया कि अनेक सामाजिक संगठन और संस्थाएं इस क्षेत्र में उल्लेखनीय भूमिका निभा रही हैं।

हिसार। रक्तदान करते युवा सौरभ शर्मा। फोटो : हरिभूमि

भाकियू ने डीसी को सीएम के नाम ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- बाढ़ प्रभावित फसलों की गिरदावरी करवाने की मांग

भारतीय किसान यूनियन (अंबावता) के प्रदेश अध्यक्ष दिलबाग सिंह हुड्डा के नेतृत्व में यूनियन के पदाधिकारियों ने ज़िला मुख्यालय पहुंचकर डीसी अनीश यादव को मुख्यमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में यूनियन ने बताया कि पिछले 24 घंटों में आए आंधी-तूफान और भारी वर्षा के चलते धान और अन्य फसलें पूरी तरह से तबाह हो चुकी हैं। इससे पहले भी प्राकृतिक आपदाओं के चलते भारी नुकसान हो चुका है। ऐसे में इनकी विशेष गिरदावरी (सर्वे) करवाई जाए। सभी प्रभावित किसानों को 50,000 रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से मुआवजा दिया जाए। जिन किसानों के मकान क्षतिग्रस्त हुए हैं और जान-माल व पशुधन की हानि हुई है, उसकी भरपाई की जाए। डीएपी व यूरिया जैसी खादों की भारी कीमतों के चलते किसान परेशान हैं, इनके लिए सरकारी रेट पर उचित प्रबंध किया जाए। इस मौके पर जिला महासचिव रामवीर ढांडा, रविंद्र दहिया, सतबीर लौरा, दलवीर हुड्डा, बलजीत मेहला, अमर सिंह श्योराण, सुरेंद्र आर्य, करतार सिंह खोखा, राज्पाल बेनीवाल, दिलबाग सहारण, सूरजमल पनिहार, मास्टर सतबीर गढ़वाल, सचिव सतबीर सिंह झाझरिया आदि मौजूद थे।

हिसार। डीसी अनीश यादव को ज्ञापन देते भारतीय किसान यूनियन के पदाधिकारी।

दुकानदार से मोबाइल और नकदी छीनने के मामले में आरोपी काबू

हिसार। अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने किरयाना स्टोर संचालक से लूट के मामले में दूसरे आरोपी शिव कॉलोनी निवासी तुषार उर्फ गोलू को गिरफ्तार किया है। पूछताछ के बाद आरोपी तुषार को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। शेष तीसरे आरोपी की पहचान की जा चुकी है, जिसकी गिरफ्तारी के प्रयास जारी हैं। उप निरीक्षक कर्मवीर ने बताया कि 5 जुलाई की शाम औद्योगिक क्षेत्र हिसार स्थित एक किरयाना स्टोर पर तीन व्यक्तियों ने मिलकर मोबाइल फोन व नकदी छीन ली थी। इस संबंध में शिव कॉलोनी निवासी शिवकुमार ने थाना अर्बन एस्टेट में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के आधार पर पुलिस ने जांच की तो पता चला कि छीनी गई राशि को आरोपियों ने आपस में तीन हिस्सों में बांट लिया था। पुलिस द्वारा मामले में एक आरोपी महेंद्र निवासी शिव कॉलोनी को पहले गिरफ्तार किया जा चुका है।

एनआईए स्टाफ बनकर ठगी करने वाला गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

उकलाना पुलिस ने एक ठगी व धमकाने के मामले में बधावड़ निवासी दीपक को गिरफ्तार किया है। उसे पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

इस संबंध में भैणी बादशाहपुर निवासी सूबे सिंह ने उकलाना थाना में शिकायत दी थी। उसने कहा कि दो दिन पूर्व 8 अक्टूबर दोपहर को एक सफेद रंग की ब्रेज़ा कार पर भारत सरकार का बोर्ड लगा हुआ था, जो उसके घर के सामने आकर रुकी। इसमें से तीन युवक घर में घुसे और खुद को एनआईए स्टाफ दिल्ली का सदस्य बताते हुए उसके बेटे पर ऑनलाइन सट्टा खेलने का आरोप लगाया। उक्त युवकों में से एक ने रिजनल पासपोर्ट आफिस का आई कार्ड (नाम दीपक कुमार) दिखाया और शिकायतकर्ता व उसके बेटे के मोबाइल फोन लेकर जांच करने लगे। इसके बाद उन्होंने ऑनलाइन जुआ-सट्टा में फंसाने की धमकी देकर दिल्ली ले जाने और मुकदमा दर्ज करने की बात कही।

दो लाख मांगे, 80 हजार में हुई सेटलमेंट

थाना प्रभारी ने बताया कि आरोपियों ने मुकदमा दर्ज न कराने के एवज में दो लाख की मांग की, जो बाद में 80 हजार रुपये में सेटलमेंट हुई। शिकायतकर्ता ने गांव से रकम इकट्ठी कर उन्हें दे दी। पुलिस ने दी गई शिकायत पर थाना उकलाना में केस दर्ज करके जांच करते हुए एक आरोपी दीपक को गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि आरोपी दीपक के पास एक फर्जी एलडीसी का कार्ड बरामद हुआ है। उसने खुद को रिजनल पासपोर्ट ऑफिस चंडीगढ़ में तैनात बताया। आरोपी युवकों ने झूठ बोलकर, धमकी देकर व धोखाधड़ी से पैसे ठगे। एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है।

साइबर अपराधियों से रहें सावधान : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- पुलिस अधीक्षक सावन ने नागरिकों को साइबर ठगी के प्रति चेताया

शशांक कुमार सावन, एसपी, हिसार।

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने कहा है कि हाल के दिनों में साइबर ठग टेलीग्राम, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर इन्वेस्टमेंट या ऑनलाइन ट्रेडिंग में हाई रिटर्न का झांसा देकर लोगों से ठगी कर रहे हैं। ऐसे में नागरिकों को ऐसे साइबर ठगों से सावधान रहने की जरूरत है। पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने कहा कि अक्टूबर माह को साइबर जागरूकता माह के रूप में मनाया जा रहा है। ऐसे में नागरिकों को पुलिस द्वारा साइबर ठगी के प्रति जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि साइबर ठग आकर्षक ऑफर और नकली स्क्रीनशॉट दिखाकर लोगों को किसी ऐप या वेबसाइट पर निवेश करने के लिए प्रेरित करते हैं। प्रारंभ में थोड़ी राशि वापस कर विश्वास कायम करते हैं और उसके बाद बड़ी रकम निवेश कराने के बाद पीड़ित को ब्लॉक कर देते हैं। ऐसे सभी ऑनलाइन इन्वेस्टमेंट फ्रॉड पूरी तरह जालसाजी पर आधारित हैं और किसी भी सरकारी या अधिकृत वित्तीय संस्था से मान्यता प्राप्त नहीं होते।

साइबर फ्रॉड से बचाव के उपाय: किसी भी अनजान लिंक, वेबसाइट या ऐप पर पैसे निवेश न करें, सोशल मीडिया पर हाई रिटर्न, डबल पैसा या तेज़ मुनाफा जैसी योजनाओं से दूर रहें, अपनी बैंक डिटेल्स, यूपीआई आईडी या ओटीपी किसी के साथ साझा न करें, किसी भी निवेश से पहले केवल अधिकृत बैंक की वेबसाइट से ही जानकारी लें।

विद्यार्थियों को किया साइबर अपराधों के प्रति जागरूक

हांसी। साइबर सुरक्षा पखवाड़ा के तहत पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन के निर्देशानुसार पुलिस द्वारा साइबर अपराधों से बचाव के लिए जन-जागरूकता की मुहिम पूरे जोश और उत्साह के साथ जारी है। इसी क्रम में बुधवार को थाना प्रबन्धक साइबर क्राइम इंस्पेक्टर सुखजीत ने गांव भाटोल स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों, स्कूल स्टाफ एवं स्काउट्स-गाइड्स को साइबर क्राइम के प्रकार, उनके दुष्परिणाम तथा बचाव के उपायों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। इंस्पेक्टर सुखजीत ने कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में साइबर अपराधी नए-नए तरीके अपनाकर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। ऐसे में हर व्यक्ति को जागरूक रहना अत्यंत आवश्यक है।

जांच एसपी अमित यशवर्धन ने पुलिस चौकियों का किया औचक निरीक्षण

चौकियों में आने वाली शिकायतों का इंद्राज कर उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा

आपराधिक रिकॉर्ड का अवलोकन किया, दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने बुधवार को शहर थाना के अंतर्गत आने वाली अनाज मंडी व सदर थाना के अंतर्गत आने शेखपुरा पुलिस चौकी का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली। इस अवसर पुलिस अधीक्षक ने दोनों चौकियों के रिकॉर्ड, आपराधिक रिकॉर्ड का अवलोकन किया। उन्होंने चौकियों के इंचार्ज कक्ष व मुंशी कक्ष की भी जांच की। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने चौकी दोनों इन्चार्जों को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा कि चौकियों में आने वाली शिकायतों का इंद्राज कर उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करे। सभी अपनी ड्यूटी जिम्मेवारी से निभाये। चौकियों में आने वाले शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मान पूर्वक व्यवहार कर उनकी बातों को ध्यान से सुन, शिकायत का समयावधि में निदान करे। अदालत से जुड़े मामलों के त्वरित निष्पादन करने व अन्य मामले में शीघ्र गिरफ्तारी सुनिश्चित करे।

हांसी। पुलिस चौकी के रिकार्ड का निरीक्षण करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन। फोटो : हरिभूमि

- सभी कर्मचारी अपनी ड्यूटी जिम्मेवारी से निभाएं
- शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मानपूर्वक व्यवहार करें

सभी कार्य समयावधि में पूरे करें

पुलिस अधीक्षक ने चौकियों में तैनात अनुसंधानकर्ताओं को निर्देशित करते कहा कि सभी लंबित अभियोगों का समय सीमा के अंदर निदान करें और अनुसंधानकर्ता के साथ प्रबंधक भी घटनास्थल पर जाए। किसी भी प्रकार की परेशानी होने पर उच्च अधिकारियों के साथ संपर्क कर मदद ले। साथ ही चौकी इन्चार्जों को चौकियों का रिकॉर्ड सुरक्षित रखने, चौकियों में साफ सफाई रखने के निर्देश दिए। चौकी में कोई भी कार्य लंबित नहीं रहना चाहिए। और सभी कार्य समय अवधि में पूरे किए जाए।

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