हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 13 नवंबर 2025

तापमान
अधिकतम 27.0 डिग्री
न्यूनतम 7.0 डिग्री

12 1.10 लाख आरएफआईडी टैग लगाने का रखा लक्ष्य

12 सरदार पटेल जयंती पर 17 जिले में निकलेंगी...

खबर संक्षेप

बंद मकान से चोरी के आरोपी गिरफ्तार

हांसी। थाना शहर हांसी पुलिस ने बंद मकान से 25 हजार रुपये तथा मोबाइल फोन चोरी किए जाने के एक मामलें में आरोपी प्रदीप उर्फ कबरा निवासी जाखोद खेड़ा हाल शिव कॉलोनी को गिरफ्तार किया गया है। जांच अधिकारी एएसआई शिव कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपी ने 8 नवंबर को वकील कॉलोनी निवासी शबनम के बंद मकान से 25 हजार रुपये, मोबाइल फोन व अन्य सामान चोरी कर लिया था। उन्होंने बताया कि शबनम की शिकायत के आधार पर शहर थाना में मुकदमा दर्ज कर साक्ष्यों के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश करके न्यायालय के आदेशानुसार एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

स्वच्छता नियम तोड़ने पर 5 के काटे चालान

हिसार। नगर निगम के अधिकारी लगातार शहर के विभिन्न इलाकों में सफाई व्यवस्था का निरीक्षण कर रहे हैं। बुधवार को निरीक्षण के दौरान डाबड़ा से निरंकारी भवन रोड से तकनीकी एक्सपर्ट व एएसआई सरोज ने 4 दुकानदारों के द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक के प्रयोग करने पर चालान किया। इसके साथ एक दुकानदार के द्वारा खुले में कचरा डालने पर चालान किया गया। इसके साथ ही टीम ने लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया और उन्हें बताया कि सिंगल यूज प्लास्टिक के स्थान पर कपड़े के थैले जैसे विकल्पों का उपयोग करें।

जूनियर व सब-जूनियर खो-खो प्रतियोगिता 15 से

उकलाना। डीसीएम स्कूल बिठमड़ा के खेल मैदान में 15 और 16 नवंबर को जिला स्तरीय जूनियर एवं सब-जूनियर खो-खो प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। स्कूल के संचालक संजय डीसीएम ने बताया कि प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न विद्यालयों से प्रतिभाशाली खिलाड़ी भाग लेंगे। इस आयोजन का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र की खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करना और खो-खो खेल को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाना है। एमेच्योर खो-खो संघ, हिसार के प्रधान रमेश चंद्र और महासचिव मोनू दलाल ने जानकारी दी कि सब-जूनियर वर्ग के खिलाड़ियों की जन्म तिथि 1 फरवरी 2012 या उसके बाद, जबकि जूनियर वर्ग के लिए 1 जनवरी 2008 या उसके बाद की मान्य रहेगी।

जीटी की बजाय पी-ट्रैप लगाने की मांग

उकलाना। बरसाती पानी की निकासी व्यवस्था को लेकर नगर पालिका एवं जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा सीवरेज के मैनहोल के साथ जीटी का निर्माण किया गया है। इस व्यवस्था को लेकर स्थानीय नागरिकों ने विभाग को सुधार के सुझाव दिए हैं। क्षेत्रवासी जगन बवेजा, बलवंत बिठमड़ा, विक्की बवेजा, सुंदर बंसल, रामचंद्र, मोहित, सरबजीत सिंह, रविंद्र और ईश्वर सोनी आदि ने प्रशासन से आग्रह किया है कि जीटी की जगह पी-ट्रैप प्रणाली लगाई जाए। इससे दुर्गंध पर नियंत्रण रहेगा, निकासी व्यवस्था भी बेहतर होगी और सड़कों से गुजरने वाले लोगों को भी राहत मिलेगी।

दिव्यांग केंद्र में निशुल्क नेत्र ऑपरेशन 17 को

हिसार। स्वर्गीय सीए धर्मपाल सर्राफ की स्मृति में तीसरे चरण का निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में 17 नवंबर को लगाया जाएगा। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष सुरेंद्र कुच्छल, सचिव एडवोकेट राजेश जैन व प्रोजेक्ट हेड रामनिवास अग्रवाल ने बताया कि आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित 30 लोगों का निशुल्क ऑपरेशन इस शिविर में अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा किया जाएगा। निशुल्क पंजीकरण शुरू हो गए हैं। ऋषि नगर में स्थापित दिव्यांग केंद्र में किसी भी कार्य दिवस में फ्री रजिस्ट्रेशन करवाया जा सकता है।

गुर्जर समाज में घटना को लेकर आक्रोश, दी शिकायत

शरारती तत्वों ने निर्माणाधीन सरदार पटेल चौक पर की तोड़फोड़, रोष

शरारती तत्वों की पहचान के लिए पुलिस खंगाल रही है सीसीटीवी फुटेज

हरिभूमिन्यूज ▶▶ हांसी

सिसाय पुल के समीप सरदार वल्लभभाई पटेल के नाम से निर्माणाधीन चौक पर अज्ञात शरारती तत्वों द्वारा तोड़फोड़ किए जाने का मामला सामने आया है। शरारती तत्वों ने चौक पर लगी निर्माणाधीन सरदार वल्लभभाई पटेल चौक की पट्टिका उखाड़ दी और उसके ढांचे पर सफेद चॉक से /"माता चौक/" लिख दिया। इस घटना से स्थानीय लोगों और गुर्जर समाज के लोगों में गहरा आक्रोश जताया है।

हांसी। निर्माणाधीन चौक पर शरारती तत्वों द्वारा तोड़ा पत्थर व चॉक से लिखा "माता चौक" फोटो : हरिभूमि

निर्माणाधीन सरदार वल्लभ भाई पटेल चौक पर तोड़ फोड़ किए जाने से आक्रोशित गुर्जर समाज के प्रधान फतेह सिंह गुर्जर ने इस संबंध में सिसाय पुल चौकी में लिखित शिकायत दी है। चौकी प्रभारी रविकांत ने बताया कि पुलिस को निर्माणाधीन चौक पर तोड़ फोड़ किए जाने बारे शिकायत प्राप्त हुई है उन्होंने बताया कि शिकायत मिलने पर निर्माणाधीन चौक पर की गई तोड़ फोड़ का निरीक्षण कर अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी गई है। उन्होंने बताया कि शरारती तत्वों की पहचान के लिए चौक के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है ताकि आरोपियों की पहचान की जा सके।

चौक पर तोड़फोड़ करने वालों पर कार्रवाई की मांग

शहरवासियों ने निर्माणाधीन चौक पर तोड़फोड़ किए जाने की घटना की कड़ी निंदा करते हुए प्रशासन से दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। लोगों का कहना है कि राष्ट्रीय एकता के प्रतीक लौह पुरुष सरदार पटेल के नाम पर इस तरह की हरकत अस्वीकार्य है और दोषियों को जल्द गिरफ्तार किया जाना

विधायक ने किया था चौक के निर्माण का शुभारंभ

गौरतलब है कि सरदार वल्लभभाई पटेल चौक के निर्माण कार्य का पिछले वर्ष 31 अक्टूबर 2024 (दीपावली के दिन) विधायक विनोद भयाना द्वारा शुभारंभ किया गया था। सरदार वल्लभभाई पटेल की पहले से स्थापित प्रतिमा को और भव्य रूप देने के लिए चौक का सौंदर्यीकरण किया जा रहा था। मगर इस शरारत ने विकास कार्य और सामाजिक सौहार्द दोनों पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

मेयर ने किया वार्ड 3 व 4 में करीब 2 करोड़ के विकास कार्यों का शुभारंभ

- निर्माण कार्यों की गुणवत्ता से किसी प्रकार का समझौता न किया जाएं : पोपली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। वार्ड 4 में विकास कार्यों के शुभारंभ अवसर पर मेयर प्रवीण पोपली, पार्षद हरि सिंह सैनी व अन्य। फोटो :हरिभूमि

मेयर प्रवीण पोपली ने बुधवार को वार्ड 4 में लगभग 1 करोड़ 4 लाख तथा वार्ड 3 में लगभग 88 लाख 55 हजार रुपये विकास कार्यों का शुभारंभ किया। वार्ड 4 के मुख्य कार्यों में मुख्य रूप से सड़कों के निर्माण और मास्टिक लेयर बिछाने के कार्य शामिल हैं। इस मौके पर इस अवसर पर पार्षद हरि सिंह सैनी, मंडल अध्यक्ष लोकेश असीजा, एमई अमित बेरवाल, जेई कुशुल सहित क्षेत्र के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। उधर, वार्ड 3 में लगभग 88 लाख 55 हजार रुपये की लागत से गांधी चौक, बागड़ी चौक और रामपूरा मोहल्ला में सीसी की रोड का निर्माण और कॉरपेटिंग के साथ मास्टिक के कार्य तथा डैमेज रोड रामपुरा मोहल्ला, गली नम्बर 1,3 और 4 के मास्टिक के कार्य शामिल है। इस अवसर पर पार्षद ज्योति वर्मा, पार्षद सुरेश जागड़ा, सुनील वर्मा आदि मौजूद थे।

कमलदीप बने गुजवि एबीवीपी इकाई अध्यक्ष

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) की नई इकाई कार्यकारिणी की घोषणा की गई। कार्यक्रम में एबीवीपी के नगर मंत्री पुष्पम चौधरी, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य तनु पुनिया, हकृवि इकाई के उपाध्यक्ष मोहित कुमार, नगर कार्यालय मंत्री लखविंदर सिंह तथा रोहित सोनी विशेष रूप से उपस्थित रहे। पीएचडी. स्कॉलर कमलदीप अत्री को को बधाई दी।

हिसार सब-डिवीजन में रात 10 बजे के बाद डीजे और लाउडस्पीकर पर प्रतिबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

ध्वनि प्रदूषण (विनियमन और नियंत्रण) नियम, 2000 के नियम 6(2) तथा धारा 152 बीएनएसएस के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए आदेश जारी किया गया है कि हिसार सब-डिवीजन के अधिकार क्षेत्र में रात 10 बजे के बाद किसी भी मैरिज हॉल, बैंक्वेट हॉल, ओपन-एयर स्थल, डीजे ऑपरेटर या व्यक्ति द्वारा डीजे सिस्टम, लाउडस्पीकर या एम्पलीफाइड संगीत का संचालन नहीं किया जाएगा। आदेश में स्पष्ट किया गया है कि ध्वनि प्रणालियों का उपयोग केवल क्षेत्र के लिए निर्धारित परिवेशीय शोर मानकों के अनुरूप ही किया जा सकेगा ताकि आम जनता को किसी प्रकार की परेशानी या असुविधा न हो। इसके लिए संबंधित थाना प्रभारी को निर्देश दिए गए हैं कि वे इस आदेश का कड़ाई से अनुपालन करवाना सुनिश्चित करें।

हकृवि के विज्ञान विभाग को मिला बेस्ट रिसर्च सेंटर अवार्ड

- कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने विभाग के वैज्ञानिकों को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कीट विज्ञान विभाग को बेस्ट रिसर्च सेंटर (रेगुलर) अवार्ड प्रदान किया गया है। एआईसीआरपी के परियोजना समन्वयक डॉ. सचिन एस सुरोश व आईसीएआर की एडीजी डॉ. पूनम जसरोटिया ने संयुक्त रूप से यह अवार्ड प्रदान किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो बीआर काम्बोज ने इस उपलब्धि के लिए विभाग के वैज्ञानिकों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई दी। इस परियोजना की पीआई डॉ. सुनीता यादव और को-पीआई डॉ. मनोज कुमार जाट हैं। प्रो. काम्बोज ने बताया कि भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद और अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना की वार्षिक समूह बैठक में देश के विभिन्न 26 केंद्रों से 40 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। बैठक में हकृवि के कीट विज्ञान विभाग को बेस्ट रिसर्च सेंटर अवार्ड से नवाजा गया। उन्होंने बताया कि इस बैठक में मधुमक्खियों एवं परागणकर्ताओं पर अनुसंधान कार्यों सहित विभिन्न विषयों पर प्रतिनिधियों द्वारा विस्तार से समीक्षा की गई।

प्रशासन ने 50 मकानों की चारदीवारियां तोड़ी

- प्रशासन ने कुछ दिन पहले ही अवैध कब्जा धारकों को नोटिस जारी किए थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

गांव राजथल में प्रशासन ने अवैध कब्जों पर बड़ी कार्रवाई करते हुए 50 से अधिक मकानों और प्लॉटों की चारदीवारियां ध्वस्त की गईं। पूरी कार्रवाई अधिकारियों की देखरेख में शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई। कार्रवाई के लिए नारनौंद कॉलेज के प्राध्यापक कृष्ण कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया था। ब्लॉक बीडीपीओ कार्यालय से एसईपीओ विकास सैनी और ग्राम सरपंच प्रतिनिधि

नारनौंद। कब्जे हटाते जेसीबी मशीन। फोटो : हरिभूमि

अनिल गोदारा भी प्रशासनिक टीम के साथ मौजूद रहे। प्रशासन ने कुछ दिन पहले ही अवैध कब्जा धारकों को नोटिस जारी किए थे। दोपहर करीब दो बजे भारी पुलिस बल के साथ प्रशासनिक अमला गांव राजथल पहुंचा। किसी भी अप्रिय स्थिति से निपटने के लिए पुलिस बल तैनात किया गया था। अधिकारियों ने पहले निरीक्षण किया और फिर जेसीबी मशीनों से अवैध निर्माणों को ढहाने का काम शुरू किया। प्रशासनिक सूत्रों के अनुसार यह जमीन ग्राम पंचायत की शामलात भूमि थी, जिस पर कुछ लोगों ने अवैध कब्जा कर मकान या चारदीवारी बना ली थी। पंचायत की शिकायत और उच्चाधिकारियों के आदेश पर यह कार्रवाई की गई। लगभग 50 मकान और प्लॉटों की चारदीवारियां तोड़ी गईं। एसईपीओ विकास सैनी ने बताया कि अवैध कब्जों को हटाने की यह कार्रवाई लंबे समय से लंबित थी। कई बार नोटिस देने के बावजूद कब्जा धारकों ने जमीन खाली नहीं की, जिसके बाद प्रशासन को यह कदम उठाना पड़ा। कार्रवाई के बाद जमीन को कब्जा मुक्त कर पंचायत को सौंप दिया गया।

मुकलान में नशा मुक्ति जागरूकता अभियान आयोजित

हिसार। पुलिस की नशा मुक्ति टीम की ओर से नजदीकी गांव मुकलान स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान पुलिस टीम ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी और उन्हें नशे से दूर रहने, पढ़ाई एवं खेल-कूद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को नशामुक्त रहने की शपथ भी दिलाई गई। पुलिस की नशा मुक्ति टीम की ओर से आयोजित कार्यक्रम में काफी लोग हुए शामिल।

पुलिस ने सुलझाई ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी नाबालिग सहित तीन को किया गिरफ्तार

- अदालत ने दो आरोपियों को 10 दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

ऑपरेशन ट्रैकडाउन के तहत स्पेशल स्टाफ पुलिस टीम ने इस वर्ष 6 अक्टूबर को सुंदर नगर निवासी राजेश की गोली मारकर की गई हत्या की गुत्थी सुलझा ली है। स्पेशल स्टाफ पुलिस टीम ने इस मामले में एक नाबालिग सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए दो आरोपियों में कोथ खुर्द निवासी अमित उर्फ धोला व कापड़ो निवासी सोनू उर्फ सरपंच शामिल है। तीसरा आरोपी नाबालिग है। टीम प्रभारी निरीक्षक पवन कुमार ने बताया कि 6 अक्टूबर की शाम शहर थाना में सुंदर नगर क्षेत्र में गोली चलने की सूचना मिली। मौके पर पहुंची पुलिस टीम को एक व्यक्ति गली में मृत अवस्था में मिला, जिसकी पहचान सुंदर नगर निवासी राजेश के रूप में की गई। शव को कब्जे में लेकर सिविल अस्पताल पहुंचाया गया। मृतक के छोटे भाई संतू ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि शाम को उसे एक महिला का फोन आया कि उसके भाई राजेश को कुछ अज्ञात युवकों ने गोली मार दी है। जब वह सिविल अस्पताल पहुंचा तो उसने शव की पहचान की और बताया कि अज्ञात हमलावरों ने रंजिशन गोली मारकर उसकी हत्या की है।

रिश्तेदारी के विवाद में दिया था हत्या को अंजाम

जांच के दौरान सामने आया कि मुख्य आरोपी अमित उर्फ धोला और मृतक राजेश के बीच पारिवारिक दूर की रिश्तेदारी का विवाद चल रहा था। उसी रंजिश के चलते अमित उर्फ धोला ने अपने साथियों के साथ राजेश की रेकी कर योजनाबद्ध तरीके से उसकी हत्या कर दी। नाबालिग आरोपी को जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड के समक्ष पेश कर ऑब्जर्वेशन होम भेज दिया गया है जबकि दोनों मुख्य आरोपियों को अदालत में पेश कर 10 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है ताकि वारदात में प्रयुक्त हथियार, वाहन एवं अन्य साक्ष्य बरामद किए।

टाउन पार्क चार दिन में हैंडओवर करने के निर्देश

हिसार। नगर निगम आयुक्त नीरज ने टाउन पार्क के नवीनीकरण कार्य का निरीक्षण किया। उन्होंने ठेकेदारों और कंसल्टेंसी एजेंसी को निर्देश दिए कि शेष कार्य को तेजी से पूरा किया जाए ताकि पार्क को शीघ्र जनता के उपयोग के लिए सौंपा जा सके। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि अगले तीन से चार दिनों के भीतर सभी अधूरे कार्यों को पूर्ण कर हैंडओवर किया जाए। निरीक्षण के दौरान निगमायुक्त के साथ चीफ इंजीनियर बिरेन्द्र कुमार कर्दम, एक्सईएन अमित कौशिक, एक्सईएन जयबीर डूडी, एमई अमित बेरवाल, जेई राजेश्वर, जेई अजय सिहाग, जेई ऋत्विक सहित निर्माण कार्यों से संबंधित ठेकेदारों और कंसल्टेंसी एजेंसियों के प्रतिनिधि भी मौजूद रहे।

मधुमक्खी दिवस पर विद्यार्थियों को किया प्रोत्साहित, बांटा शहद

- मधुमक्खियों एवं परागण के महत्व पर डाला विस्तार से प्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज के साथ कीट विज्ञान विभाग के वैज्ञानिक व अन्य। फोटो :हरिभूमि

अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने बताया कि गत वर्ष कीट विज्ञान विभाग ने कई उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। विभाग द्वारा विश्व मधुमक्खी दिवस पर 250 से अधिक विद्यार्थियों को निःशुल्क शहद वितरित किया गया तथा मधुमक्खियों एवं परागण के महत्व पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। विभाग में केन्द्रीय उन्नत संकाय प्रशिक्षण (सीएएफटी) के अंतर्गत 'बदलते जलवायु परिदृश्य में कीट प्रबंधन' विषय पर 21 दिवसीय राष्ट्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किया गया, जिसमें देशभर से वैज्ञानिकों एवं विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस अवसर पर कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा व मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश यादव उपस्थित रहे।

इंटरनेशनल रेसलर पूजा ढांडा आज बंधेगी परिणय सूत्र में

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

पूजा ढांडा

हरियाणा की इंटरनेशनल रेसलर पूजा ढांडा की गुरुवार को शादी होगी। शहर के तोशाम रोड पर स्थित ताज पैलेस में पूजा की शादी बिजनेसमैन अभिषेक बूरा के साथ होगी। दोनों की लगभग तीन महीने पहले सात अगस्त को सगाई हुई थी। हल्दी और मेहंदी की रस्म के बाद बुधवार को पूजा के घर लेडीज संगीत का कार्यक्रम है। हल्दी की रस्म में पूरे परिवार व करीबी रिश्तेदारों को ही निमंत्रण दिया गया था। पूजा ढांडा अरेंज मैरिज कर रही हैं। उनके पिता अजमेर ढांडा ने रिश्ता तय किया है। इससे पहले 23 फरवरी को रोके की रस्म (रिश्ता पक्का) हुई थी। पूजा फिलहाल हिसार के सुंदर नगर में रह रही हैं और हिसार में बतौर सीनियर कुश्ती ट्रेनर अपनी सेवाएं दे रही हैं। पिता अजमेर ढांडा पशुपालन विभाग से ड्राइवर रिटायर्ड हुए थे। हिसार के महावीर स्टेडियम से पूजा ने कुश्ती की शुरुआत की थी। आज वह इस स्टेडियम में बच्चों को कुश्ती की ट्रेनिंग देती हैं। पूजा की मां कमलेश ढांडा गृहिणी हैं। पूजा ढांडा ने यूथ ओलिंपिक में भारत के लिए रजत पदक भी जीता था।

इंटर-जिला बॉर्डर पर वाहन चेकिंग अभियान चलाया

दिल्ली ब्लास्ट के बाद हांसी जिले में पुलिस हाई अलर्ट

संवेदनशील और भीड़भाड़ वाले इलाकों में बढ़ी सुरक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

दिल्ली में मंगलवार शाम को लाल किले के पास हुए कार बम धमाके के बाद हांसी पुलिस हाई अलर्ट पर है। पुलिस ने संवेदनशील और भीड़भाड़ वाले इलाकों में सुरक्षा बढ़ा दी है और स्निफर डॉग के साथ चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन के निर्देशानुसार सुरक्षा की दृष्टि से

हांसी। लाज में ठहरे लोगों के बारे में जानकारी हासिल करते पुलिस अधिकारी।

जिले में चप्पे-चप्पे पर पुलिस बल तैनात कर व्यापक चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस की टीमें चौक, चोराहों सहित विभिन्न मार्गों पर नाकाबंदी कर चेकिंग कर रही है। इंटर-जिला बॉर्डर पर व्हीकल चेकिंग,पब्लिक ट्रांसपोर्ट, पार्किंग एरिया, होटल-धर्मशाला को चैक किया जा रहा है।

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि व्यवस्था को पूरी तरह से अलर्ट कर दिया गया है। जिले में कानून जिला बार्डर सहित अलग-अलग जगह नाके स्थापित किये गए है।

पुलिस की संदिग्धों पर कड़ी नजर

कडी सुरक्षा को लेकर पुलिस के द्वारा संदिग्धों पर नजर रखी जा रही है और आनें जानें वालें संदिग्ध व्यक्तियों व वाहनों को चैक किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सभी थाना प्रबंधकों द्वारा अपने-2 क्षेत्र में असामाजिक तत्वों पर निगरानी रखनें के लिए भीड़-भाड़ वाले इलाकों में गस्त पड़ताल करने के निर्देश जारी किए गए हैं और इसके अलावा उन्हें निर्देशित किया गया कि अगर कोई संदिग्ध पाया जाता है तो उसके खिलाफ सख्त कार्यवाही अमल में लाई जाए। इसके साथ ही सभी थाना व क्राईम युनिट द्वारा भी इलाको में स्थित होटल, धर्मशालाओं व बाजारों बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, धर्मशाला, गेस्ट हाउस इत्यादि को बारीकी से चैक किया जा रहा है।

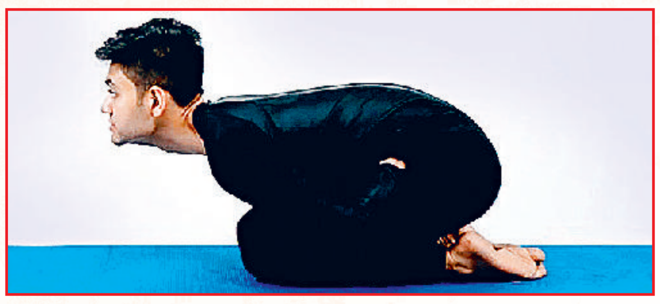
डायबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और शारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

वर्ल्ड डायबिटीज डे
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

इन योगासनों से मिलेगी डायबिटीज से राहत

योगोपचार
अंजू जैन



आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

डायबिटीज रिवर्सल के लिए योग: विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वज्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अग्न्याशय (पैंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

वज्रासन: टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शुगर नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वज्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अग्न्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं

से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।

मंडूकासन: मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि यह पेंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।

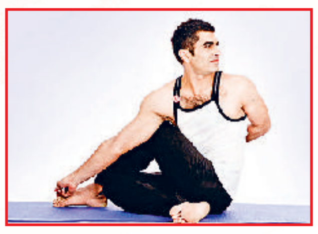
यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

धनुरासन: यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय

करने में मदद सकता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है।

अर्ध मत्स्येंद्रासन: मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येंद्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त संचार बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।

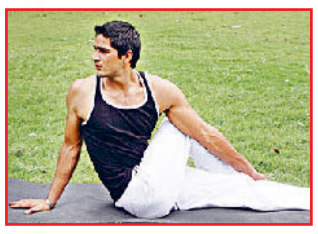
वक्रासन: मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शुगर के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

ये उपाय भी हैं कारगर: आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।

वेट मैनेजमेंट: ओबेसिटी डायबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मेंटेन रखना जरूरी है।



नियमित शारीरिक गतिविधि: एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

(पतंजलि योग केंद्र, कोलकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

डाइट मैनेजमेंट से पॉसिबल है डायबिटीज कंट्रोल

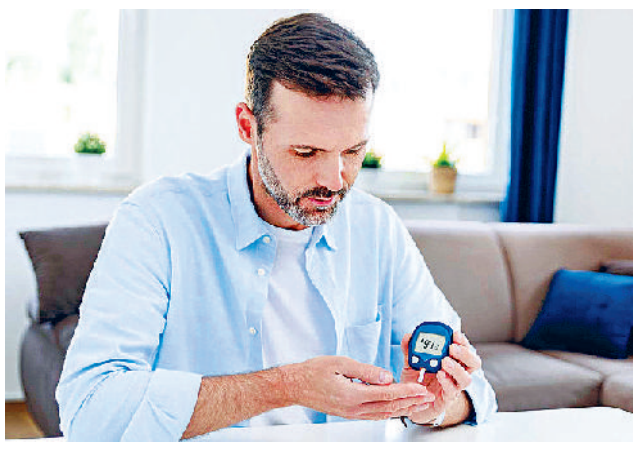
अवेयरनेस
शिखरचंद जैन

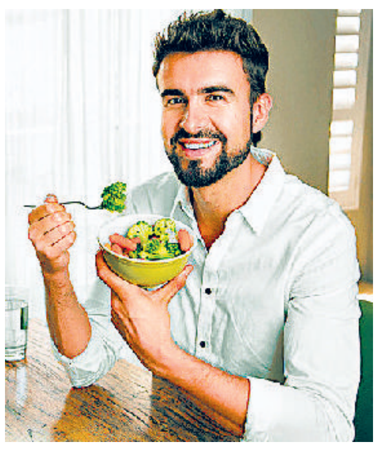
किसी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौरे, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रहा है। प्री-डायबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

डायबिटीज होने के कारण: डायबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए, तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव: हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी हद तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसान आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायबिटीज पेशेंट्स में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है।

एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना उनके मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस





अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।

कारगर है आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा: आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सदियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मार जैसे हर्ब्स इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

डायबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल: इसके तहत डायबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएं: नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नीबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजर्व्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। क्विनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

क्या न खाएं: इन चीजों से परहेज करें।

- मैदा और रिफाइंड चीनी से बने फूड्स।
- पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
- अधिक तला-भुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

कम खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।

भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना स्किप न करें। देर रात भोजन न करें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकता है।

मेथी दाने का पानी: रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से बचाता है।

कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है। प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है।

खाने के बाद 500 कदम चलें: रोज दोनों समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चलें। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे ब्लड शुगर नहीं बढ़ता।

रात को आंवला-हल्दी पानी पिएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में क्रोमियम होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

सर्दियों का अमृत है त्रिफला

हर्बल जोन
रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।

कई समस्याओं से दिलाए राहत: जैसे ही सर्दी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां सिर उठाने लगती हैं। ऐसे में

त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियां बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है, होंठ भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।

जोड़ों के दर्द में मिले आराम: ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है और ठंडी रातें लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वंसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।

सेवन का तरीका: जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। *

हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

डाइट
नेहा जैन

इन दिनों माचा अनेक युवाओं ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मास्क बनाने में भी होता है।

माचा क्या है: माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेनोयु का हिस्सा है।

कहां ज्यादा प्रचलित: वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर क्योटो और उजी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में भी यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो

रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म्स पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।

जापान में उजी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमार्केट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है।

भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स में मिल जाता है। कुछ ट्रेंडी कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

माचा की वैरायटीज: भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।

सेरेमोनियल ग्रेड: इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।

कुलिनरी ग्रेड: खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे माचा आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।

प्रीमियम ग्रेड: यह उपरोक्त दोनों क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाने दोनों के लिए उपयुक्त है।

माचा के सेवन से लाभ: माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर: माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के प्रभाव से बचाव में मदद करता है।

एनर्जी-फोकस: इसमें कैफीन और एल थियानीन होता है, जो किसी प्रकार की उत्तेजना क्रिएट किए बिना एनर्जी और मेंटल कंसंट्रेशन प्रदान करता है।

मेटाबॉलिज्म बूस्टर: माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।

डिटॉक्स: इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

इम्यूनिटी: इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।

स्किन हेल्थ: माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।

बरतें सावधानी: अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *

फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूं बैलेंस

फिटनेस फंडा
मोहित मलिक

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के क्या मायने हैं, इसे वे कैसे मेंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की–गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

डेली रूटीन: फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूं। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूं। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाने से पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूं, जिससे दिन की शुरुआत सकारात्मक होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस्ड रखने में हेल्प करता है। इसलिए अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूं। यह मेरे लिए आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।

डाइट प्लान: हेल्थ फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूं। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूं, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूं। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूं।

मानसिक शांति के लिए: योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निभाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूं, पॉडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

अश्लील पोस्ट व धमकी देने वाली महिला काबू

फतेहाबाद। सोशल मीडिया पर अश्लील पोस्ट कर धमकी देने के मामले में महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने यूपी की एक महिला को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार महिला की पहचान प्रीति पुत्री अशोक कुमार निवासी मथुरा, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। महिला थाना प्रभारी निरीक्षक अरुणा ने बताया कि 24 सितंबर को थाना महिला फतेहाबाद में तमन्ना पुत्री देवेंद्र सिंह निवासी राजीव कॉलोनी, फतेहाबाद की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।

साइबर फ्राड पीड़ित को पैसे मिले वापस

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस साइबर अपराधों के मामलों में तत्परता से कार्रवाई करते हुए पीड़ितों को शीघ्र राहत दिलाने के लिए लगातार प्रयासरत है। इसी क्रम में थाना भुना पुलिस ने साइबर ठगी के एक मामले में पीड़ित को उसकी पूरी 4900 की राशि वापस दिलवाई है। थाना भुना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि शिकायतकर्ता प्रवीण कुमार पुत्र सज्जन कुमार निवासी गांव चौबारा द्वारा ऑनलाइन धोखाधड़ी की शिकायत पोर्टल पर 2 नवंबर को दर्ज कराई गई थी। शिकायत मिलते ही पीएसआई मनदीप द्वारा साइबर हेल्प डेस्क की सहायता से तत्परता से कार्रवाई शुरू की गई। तकनीकी जांच के आधार पर ट्रांजैक्शन ट्रेस कर संबंधित बैंक चैनल के माध्यम से राशि को रिकवर कराया गया। शिकायतकर्ता प्रवीण कुमार ने बताया कि उसके साथ 4900 का ऑनलाइन फ्रॉड हुआ था।

कलोठा में चलाया नशा मुक्ति अभियान

फतेहाबाद। ऑपरेशन जीवन ज्योति के तहत थाना सदर रतिया पुलिस द्वारा नशा मुक्ति व जनजागरूकता संबंधी अभियान लगातार जारी है। इसी क्रम में थाना सदर रतिया में तैनात उपनिरीक्षक राजबाला व सहायक उपनिरीक्षक रेखा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गांव कलोठा का दौरा कर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने ग्रामीणों को समझाया कि नशा व्यक्ति, परिवार और समाज, तीनों के लिए विनाश का कारण बनता है। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे नशे से दूर रहकर अपने जीवन को स्वस्थ और सुरक्षित बनाएं।

कम्पनी को प्रमोट करने लालच देकर ठगा

फतेहाबाद। टेलीग्राम पर कम्पनी के प्रोजेक्ट को प्रमोट कर पैसे कमाने का लालच देकर साइबर ठगों ने फतेहाबाद के एक युवक से हजारों रुपये हड़प लिए। जब युवक को अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। अब इस मामले में साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव कन्हड़ी निवासी सुखदेव पुत्र मुख्तयार सिंह ने कहा है कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। 3 सितम्बर को उसको टेलीग्राम पर संदेश आया कि आपको हमारी कम्पनी के प्रोजेक्ट को प्रमोट करता है। इस पर उसने हां कर दी। इसके बाद उन्होंने उसको ऑनलाइन रिव्यु देने के काम बारे बताया।

खाते से 50 हजार रुपये निकाले, केस दर्ज

फतेहाबाद। गुम हुए मोबाइल फोन का प्रयोग करके अज्ञात ठग ने एक व्यक्ति के बैंक खाते से 50 हजार रुपये निकाल लिए। पुलिस को दी शिकायत में गांव बनमंदौरी निवासी ओमप्रकाश पुत्र इन्द्राज ने कहा है कि 31 अक्टूबर को उसका मोबाइल गुम हो गया था। इसके बाद उसने फोन गुम होने की शिकायत भी दर्ज करवा थी। ओमप्रकाश ने बताया कि उसका मोबाइल नंबर एचडीएफसी बैंक के उसके खाते से लिंक है। 4 नवंबर को जब उसने अपना बैंक अकाउंट चैक किया तो उसके एचडीएफसी बैंक खाता से 31 अक्टूबर को अलग-अलग ट्रांजेक्शन से 13 हजार रुपये तथा एक नवंबर को अलग-अलग ट्रांजेक्शन में 37 हजार रुपये कटने पाए गए। इस पर उसे अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला।

अल्फा सिटी में स्ट्रीट लाइट बहाल, प्रेशर हॉर्न को लेकर सख्त हुई पुलिस, ऑन रोड नहीं होंगे ठेके

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन द्वारा दिए गए सुझावों पर गम्भीरता से विचार करते हुए तुरन्त प्रभाव से कई सुधारात्मक कदम लागू किए हैं। एसपी ने सभी संबंधित प्रबंधक अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए हैं कि जनहित से जुड़े सुझावों पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाए, ताकि आमजन को राहत मिले और जिले में कानून व्यवस्था और यातायात व्यवस्था और अधिक सुदृढ़ हो सके।

ट्रेफिक बूथ स्थापित करने की प्रक्रिया शुरू

शहर में प्रेशर हॉर्न बजाकर अनावश्यक शोर मचाने वाले वाहनों के विरुद्ध तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए गए। पुलिस अधीक्षक ने यातायात प्रभारी उपनिरीक्षक जय सिंह को सख्त निर्देश जारी किए। निर्देश मिलते ही ट्रैफिक पुलिस ने एक ही दिन में 10 वाहनों के विरुद्ध मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कानूनी कार्रवाई की। साथ ही बीघड़ चौक पर यातायात नियंत्रण हेतु ट्रैफिक बूथ स्थापित करने की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। यह बूथ शीघ्र ही तैयार होकर स्थापित किया जाएगा। वहां पर ट्रैफिक कर्मियों की संख्या बढ़ाकर अब 8 पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं। इसके अतिरिक्त, डीएसपी रोड, फव्वारा चौक, जवाहर चौक, खेमाखाती चौक, रविदास चौक और भूना रोड सहित पूरे जिले में नशे की हालत में वाहन चलाने वालों पर सख्त कार्रवाई की जा रही है। केवल एक दिन में ही 8 वाहन चालकों पर कानूनी कार्यवाही की गई।

ठेकों के बाहर खुले में शराब सेवन पर रोक

खुले में शराब पीने और ठेकों के आसपास अव्यवस्था फैलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश जारी किए गए। पुलिस अधीक्षक ने एक्साइज विभाग को पत्र भेजकर सुनिश्चित करने को कहा है कि शराब के ठेके हाईवे या सडक से कम से कम 100 मीटर की दूरी पर हों। साथ ही शहर थाना प्रभारी और क्राइम यूनिट को आदेश दिए गए हैं कि ठेकों के बाहर खुले में शराब पीने वालों और ऐसे व्यक्तियों पर, जो अवैध रूप से शराब परोसते हैं, सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए।

मिनी बाइपास क्षेत्र में रात्रिकालीन गश्त बढ़ाई

शहर के मिनी बाइपास यानि हिसार रोड से सिरसा रोड तक के क्षेत्र में रात के समय अंधेरे और असामाजिक तत्वों की गतिविधियों को देखते हुए पुलिस अधीक्षक ने तत्काल संज्ञान लिया। उन्होंने थाना शहर प्रभारी और सुरक्षा प्रभारी को आदेश दिया कि इस मार्ग पर रात्रिकालीन गश्त को और अधिक प्रभावी बनाया जाए। निर्देशों के बाद अब इस मार्ग पर रात के समय लगातार पुलिस गश्त बढ़ा दी गई है, जिससे नागरिकों को सुरक्षा का अनुभव हो रहा है।

धुंध में यातायात सुरक्षा को लेकर तैयारी

आने वाले धुंध भरे मौसम को ध्यान में रखते हुए एसपी सिद्धांत जैन ने यातायात थाना प्रभारी जय सिंह को निर्देश दिए कि वाहन चालकों को रोड सेफ्टी और फॉग के समय सावधानी से ड्राइविंग के सुझावों के प्रति अधिक से अधिक जागरूक किया जाए। वाहनों पर रिफ्लेक्टर लगाने का विशेष अभियान भी शुरू किया जा रहा है, जिससे धुंध के कारण होने वाले सडक हादसों को रोका जा सके।

स्ट्रीट लाइट समस्या का समाधान

अल्फा सिटी में रात के समय स्ट्रीट लाइटें बंद रहने की शिकायत पर पुलिस अधीक्षक ने तुरन्त संज्ञान लिया। उन्होंने अल्फा सिटी प्रबंधन से संपर्क कर निर्देश दिए कि स्ट्रीट लाइटें बंद न की जाएं, ताकि नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा या अप्रिय घटना का सामना न करना पड़े। साथ ही यह भी निर्देश दिया गया कि उपायुक्त द्वारा निर्धारित 18 नवंबर की बैठक तक लाइटें

सीडीएलयू में युवा महोत्सव के तीसरे दिन सांस्कृतिक कार्यक्रमों का रंग जमा

युवा ऊर्जा तभी सार्थक होती है जब उसमें सृजनशीलता और संस्कृति का समन्वय हो

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। कार्यक्रम को संबोधित करते मुख्य अतिथि तथा युवा महोत्सव में प्रस्तुति देते कलाकार। *फोटो : हरिभूमि*

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा में चल रहे 12वें त्रिवेणी युवा महोत्सव के तीसरे दिन बुधवार को विभिन्न सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। मंच पर प्रस्तुत लोकनृत्य, नाटक, गीत, वाद्य संगीत और लोकगीतों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विश्वविद्यालय परिसर उत्सव के उल्लास से सराबोर रहा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणवी लोककला से गहरा जुड़ाव रखने वाले विष्णु दत्त, (लोककवि लख्मी चंद के पौत्र) ने शिरकत की, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में हिसार आकाशवाणी के जाने-माने उद्घघोषक आज़ाद दुहन उपस्थित रहे। इस अवसर पर युवा कल्याण निदेशक डॉ मंजू नेहरा, प्रो. उमेद सिंह, प्रो. विष्णु भगवान, डॉ आनंद शर्मा, प्रो. हुकुमचंद, प्रो. मोनिका वर्मा सहित निर्णायक मंडल के सदस्य उपस्थित थे। मुख्य अतिथि विष्णु दत्त ने कहा कि युवा ऊर्जा तभी सार्थक होती है जब उसमें सृजनशीलता और संस्कृति का समन्वय हो।

उन्होंने कहा कि त्रिवेणी युवा महोत्सव युवा मन की उस सकारात्मक शक्ति का प्रतीक है, जो समाज में एकता, सहयोग और सांस्कृतिक गौरव की भावना को जगाती है। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने कहा कि कला और संस्कृति शिक्षा का अभिन्न हिस्सा है, जो विद्यार्थियों को संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाती हैं। उन्होंने अपने दादा लोककवि लख्मीचंद के जीवन के प्रेरक संस्मरण साँझा करते हुए कहा कि लोककला और लोकसंस्कृति समाज की आत्मा होती हैं। लख्मी चंद जैसे महान कलाकारों ने अपनी रचनाओं के माध्यम से जन-जागरण और सामाजिक समरसता का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी को इन मूल्यों को आत्मसात कर आगे बढ़ना चाहिए।

आज़ाद दुहन ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के बिना समाज की प्रगति अधुरी है। आज की नारी हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रही है, और ऐसे मंच उन्हें आत्मविश्वास तथा नेतृत्व क्षमता प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में आत्म-अनुशासन, टीम भावना और सकारात्मक दृष्टिकोण का संचार करती हैं। उन्होंने विश्वविद्यालय प्रशासन को इस भव्य आयोजन के लिए बधाई दी और प्रतिभागियों को जीवन में निरंतर उत्कृष्टता के लिए प्रेरित किया। उन्होंने चुटकुले सुना कर युवाओं को अपनी एनर्जी चैनेलाइज करने के लिए भी प्रेरित किया। कार्यक्रम में प्रो. अशोक शर्मा, कल्चरल ककोऑर्डिनेट प्रोफेसर रणजीत कौर, जनसम्पर्क निदेशक डॉ अमित सांगवान, सहायक निदेशक युवा कल्याण निदेशालय राजेश छिकारा, डॉ रविंद्र, शाह सतनाम जी बॉयज कॉलेज के प्राचार्य दिलावर सिंह, शाह सतनाम जी गर्ल्स कॉलेज की प्राचार्या गीता मोंगा सहित विभिन्न विभागों के डीन, डायरेक्टर, प्राध्यापक सहित संबंधित महाविद्यालयों के शिक्षक उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते सांसद कुमारी सैलजा।

वोट चोरी के विरोध में 6 दिसम्बर को फतेहाबाद में होगा विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

- देश में जहां-जहां भी चुनाव हो रहे हैं, वोट चोरी करके भाजपा फिर सत्ता में आने का ताना-बाना बुन रही : सैलजा

सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि देश में हो रहे चुनावों में वोट चोरी बड़े पैमाने पर हो रही है। वोट चोरी के चलते केंद्र में हरियाणा की भाजपा सरकार की मानवीय संवेदनाएं मर चुकी है और लोगों के प्रति अपनी जवाबदेही से भाग रही है। वोट चोरी के विरोध में पूरे हरियाणा में कांग्रेस प्रदर्शन करेगी। 6 दिसंबर को फतेहाबाद में वोट चोरी के विरोध में प्रदर्शन किया जाएगा। सिरसा में फतेहाबाद जिले में वोट चोरी के विरोध में होने वाले कांग्रेस प्रदर्शनों का प्रभारी उन्हें बनाया गया है। वह बुधवार को फतेहाबाद के पुराना रेस्ट हाउस में कांग्रेस कार्यकर्ताओं से बातचीत कर रही थी, कुमारी सैलजा ने इस मौके पर जन समस्याएं भी सुनी। इस अवसर पर शहर के पार्षदों ने भी सांसद से मुलाकात की और उनके धरने को समर्थन के लिए आभार जताया।

सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि वर्षों से राजनीति में हूं लेकिन पिछले कुछ वर्षों में हरियाणा में जिस तरह से सरकारी मशीनरी विशेष कर कर्मचारी व अधिकारी काम कर रहे है हैरानी जनक है। अधिकारियों को खुली छूट देकर उन्हें बेलगाम करने के लिए पूर्णतया हरियाणा की भाजपा सरकार जिम्मेवार है। आज अधिकारी पूरी तरह से लापरवाह बने हुए है यहीं वजह है कि करोड़ों रुपए के प्रोजेक्ट पूरा होने से ही बंद हो जाते है। सांसद ने कहा फतेहाबाद और सिरसा जिले में अधिकारियों द्वारा निर्माण कार्य में बड़ी अनियमिताएं की गई है, जिन्हें वह बार-बार उठा रही है और आगे भी भ्रष्ट अधिकारियों के विरुद्ध पर लगातार आवाज उठाती रहेगी। लोगों को आगे जाकर कांग्रेस का समर्थन करना होगा जब वह अपने चुने हुए प्रतिनिधि को ताकत प्रदान करेंगे तो भ्रष्ट बेलगाम सिस्टम के विरुद्ध जोरदार ढंग से लड़ाई लड़ी जा सकेगी।

बुर्ज के पंच पर हमला कर नकदी छीनने के मामले में पांचवां आरोपी भी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

फतेहाबाद। पंच पर हमला करने के मामले में गिरफ्तार युवक।

जिला पुलिस के ऑपरेशन 'ट्रेकडाउन' के तहत अपराधियों के खिलाफ कार्रवाई जारी है। इस अभियान के दौरान पुलिस ने अब तक 16 कुख्यात अपराधियों को हत्या, हत्या के प्रयास, डकैती, लूट, छीना-झपटी और संगठित अपराधों जैसे गंभीर मामलों में गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। इसी अभियान के तहत थाना सदर रतिया पुलिस ने गांव बुर्ज के पंच पर जानलेवा हमला कर नकदी छीनने के मामले में कार्रवाई करते हुए पांचवें आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान आकाशदीप सिंह संधु पुत्र जरनैल सिंह निवासी घोटडू, भुना के रूप में हुई है। इस मामले में पहले ही चार आरोपी जसपाल, जीवन उर्फ काटा, अमन सफारी और पपली जाट पुलिस की गिरफ्त में आ चुके हैं।

थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक बिजेंद्र सिंह ने बताया कि यह मामला 10 अक्टूबर का है। शिकायतकर्ता हीरा सिंह पुत्र बिट्टू सिंह निवासी बुर्ज ने अपने बयान में बताया था कि वह गांव में पंच है और बुर्ज स्थित एक मकान व जमीन की देखरेख करता है।

घटना के दिन वह अपने साथियों के साथ कमरे में बैठा था, तभी एक सफेद स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार कुछ युवक वहां पहुंचे। आरोपियों में जसपाल निवासी चिम्मो), जीवन उर्फ काटा निवासी घासवां, अमन सफारी निवासी बिलासपुर, पपली जाट निवासी सुखलमपुर तथा अन्य अज्ञात साथी शामिल थे। सभी के हाथों में गंडासी और लोहे की रॉड थी। उन्होंने शिकायतकर्ता पर बेरहमी से हमला किया और उससे 10 हजार रुपये नकद और मोबाइल फोन छीन लिया, और जान से मारने की धमकी दी। पीड़ित किसी तरह बाथरूम में छिप गया, लेकिन आरोपियों ने दरवाजा तोडक़र फिर हमला कर दिया जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। जाते समय आरोपियों ने मकान के बाहर खड़ी दो मोटरसाइकिलें भी क्षतिग्रस्त कर दीं। इस संबंध में पुलिस ने 12 अक्टॅबर को मामला दर्ज किया था। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने पहले चार आरोपियों को गिरफ्तार किया था और अब पांचवें आरोपी आकाशदीप सिंह संधु को भी काबू कर लिया गया है।

13 को भूना व 14 को टोहाना में निकलेगी पदयात्रा

फतेहाबाद। सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150 जयंती के उपलक्ष्य में मेरा युवा भारत तथा जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वाधान में जिला में दो पदयात्राएं निकाली जाएंगी। पहली पदयात्रा 13 नवंबर को भूना खंड में तथा दूसरी पदयात्रा 14 नवंबर को टोहाना में निकाली जाएगी। यात्रा का शुभारंभ 13 नवंबर को सुबह 9.30 बजे गांव गोरखपुर में शिव चौक से उपायुक्त डॉ. विवेक भारती द्वारा झंडी दिखाकर किया जाएगा। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा भी मौजूद रहेंगे।सीटीएम गौरव गुप्ता ने बुधवार को कार्यक्रम को लेकर अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सीटीएम ने कहा कि दोनों यात्राओं में सभी वर्गों के लोग, सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि, विशेष रूप से युवाओं की भागीदारी सुनिश्चित की जाए। पदयात्रा खंड भूना के गांव गोरखपुर से शुरू होकर गांव चोबारा से होते हुए गांव मोचीवाली में राजकीय विद्यालय में समापन होगा। इसके बाद 14 नवंबर को सुबह यात्रा शुरू होगी।

फतेहाबाद। मुख्तयार सिंह कॉलेज में राष्ट्रीय गीत गाते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

राष्ट्रगीत वंदे मातरम से गूंजा कॉलेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

राष्ट्रगीत वंदे मातरम के 150 वर्ष पूरे होने के अवसर पर आज मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज बहबलपुर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में देशभक्ति और राष्ट्रीय एकता की भावना उत्पन्न करना था। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के एनसीसी कैडेटस, एनएसएस स्वयंसेवक व छात्र-छात्राओं तथा शिक्षकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ओमप्रकाश नागपाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि यह गीत 1875 में बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय द्वारा लिखा गया, जिसे 1882 में पुस्तक के रूप में जारी किया गया।

स्वतंत्रता संग्राम के दौरान यह प्रेरणा स्त्रोत बना और आज भी मातृभूमि के प्रति प्रेम समर्पण में एकता का प्रतीक है। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी अमनदीप कौर ने कहा कि वंदे मातरम केवल एक गीत ही नहीं, बल्कि देश की आत्मा का प्रतीक है। यह हमें स्वतंत्रता प्राप्ति के लिए प्रयासों व संघर्षों की याद दिलाता है।

उन्होंने विद्यार्थियों से राष्ट्रहित में अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करने व समाज में सकारात्मक योगदान देने का आग्रह किया। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों ने भारत माता व वंदे मातरम के नारे लगाए जिससे महाविद्यालय परिसर में देशभक्ति का वातावरण उत्पन्न हो गया।

क्रेसंट स्कूल में 'स्वस्थ मुस्कान की ओर एक कदम' पर आधारित स्वच्छता अभियान चला

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में प्री प्राइमरी विंग के नन्हे मुन्ने विद्यार्थियों को 'स्वस्थ मुस्कान की ओर एक कदम' पर आधारित स्वच्छता के महत्व से अवगत कराने हेतु एक विशेष जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य विद्यार्थियों में दांत एवं मुंह की देखभाल की आदत विकसित करना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। आयोजन के दौरान शिक्षकों ने विद्यार्थियों को दांतों की सही सफाई के तरीके सिखाए तथा बताया कि रोजाना दो बार ब्रश करना, भोजन के बाद कुल्ला करना, मीठे खाद्य पदार्थों से परहेज करना और नियमित रूप से दंत चिकित्सक से परामर्श लेना क्यों आवश्यक है। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए कई रोचक प्रश्न भी पूछे। प्रधानाचार्या रितु सिंधु ने नन्हे मुन्ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि स्वच्छ दांत केवल सुंदर मुस्कान ही नहीं, बल्कि अच्छे स्वास्थ्य की भी पहचान हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन में इन स्वच्छता आदतों को अपनाने का आग्रह किया। इस कार्यक्रम ने विद्यार्थियों में मौखिक स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें स्वस्थ रहने का संकल्प दिलाया।

तैयारियां सिरसा के गांव रोड़ी से आरंभ होकर गांव में पहुंचेंगी यात्रा

शहीदी दिवस पर निकाली जा रही नगर कीर्तन यात्रा का 17 को दरियापुर में किया जाएगा भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में निकाली जा रही नगर कीर्तन यात्रा के स्वागत एवं व्यवस्थाओं को लेकर बुधवार को एसडीएम राजेश कुमार की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई।

बैठक में चर्चा

बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारियों, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। एसडीएम ने कहा कि यह यात्रा श्रद्धा, त्याग और बलिदान की प्रतीक है, जिसे गरिमामय और मर्यादित ढंग से संपन्न कराना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। नगर कीर्तन यात्रा सिरसा जिले के गांव रोड़ी से आरंभ होकर 17 नवंबर को फतेहाबाद जिले के गांव दरियापुर पहुंचेगी, जहां जिला प्रशासन, सर्व समाज और विभिन्न सामाजिक-धार्मिक संगठनों द्वारा श्रद्धा और उत्साहपूर्वक स्वागत किया जाएगा। इसके पश्चात यात्रा दरियापुर से चलकर जगजीवनपुरा स्थित गुरुद्वारा सिंह सभा में पहुंचेगी। जहां पर यात्रा का रात्रि ठहराव होगा।

फतेहाबाद। सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करते एसडीएम राजेश कुमार *फोटो : हरिभूमि*

इसके पश्चात 18 नवंबर को नगर कीर्तन यात्रा फतेहाबाद शहर के डीएसपी रोड से रविदास चौक, जवाहर चौक, थाना पार्किंग रोड से अरोड़वंश धर्मशाला, तुलसीदास चौक से वाल्मिकी चौक, गुरूद्वारा गुरूनाकपुरा, रतिया चुंगी से होती हुई गुरुद्वारा श्री झाड़ साहिब पहुंचेगी। इसके बाद यात्रा गांव अयाल्की से होते हुए रतिया क्षेत्र में प्रवेश करेगी। प्रत्येक पड़ाव पर संगत द्वारा यात्रा का भव्य स्वागत किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह यात्रा श्री गुरु तेग बहादुर जी के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का माध्यम बनेगी। एसडीएम राजेश कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि यात्रा मार्ग पर सफाई, पेयजल, यातायात नियंत्रण, प्रकाश व्यवस्था, सुरक्षा और चिकित्सा सहायता जैसी सभी व्यवस्थाएं समय पर पूरी की जाएं ताकि श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने सामाजिक संस्थाओं से आग्रह किया कि वे लंगर, सजावट और स्वागत पंडालों की व्यवस्था सुव्यवस्थित ढंग से करें ताकि यात्रा की शोभा बढ़े और गुरु परंपरा की मर्यादा बनी रहे। बैठक में डीएसपी जगदीश काजला, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के उप निदेशक अमित पंवार, जिला वन अधिकारी राजेश लीलड़, नगर परिषद ईओ राजेंद्र सोनी, डिप्टी सीएमओ डॉ. शरद तुली सहित संबंधित अधिकारी एवं सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

देश की सुरक्षा पर हमला बर्दाश्त नहीं : बजरंग

हिसार। नलवा विधानसभा से पूर्व प्रत्याशी और सामाजिक कार्यकर्ता एडवोकेट बजरंग इंदल ने दिल्ली में हुए लाल किला धमाके की कड़ी निंदा की है। एडवोकेट इंदल ने कहा कि यह सिर्फ़ दिल्ली पर नहीं बल्कि पूरे भारत की आत्मा पर हमला है। निर्दोष नागरिकों की हत्या करने वाले इन आतंकियों और उनके हिमायतियों को इस धरती पर जीने का कोई अधिकार नहीं। अब समय आ गया है कि आतंकवाद के अड्डों को जड़ से खत्म किया जाए।

सीए स्टूडेंट्स के लिए उमंग यूथ फेस्टिवल 15 को

हिसार। एनआईआरसी हिसार ब्रांच द्वारा सीए स्टूडेंट्स के लिए 15 नवंबर को उमंग यूथ फेस्टिवल का आयोजन किया जाएगा। इस युवा उत्सव में सीए की पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों को अपना कौशल दिखाने व पुरस्कार जीतने का अवसर मिलेगा। एनआईआरसी हिसार ब्रांच के चेयरमैन सीए अमन बंसल ने बताया कि गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय के चौ. रणबीर सिंह ऑडिटोरियम में 15 नवंबर को प्रातः 9 बजे से सायं 6 बजे तक युवा उत्सव जारी रहेगा।

पीएसएसएम ने शहर में निकाली शाकाहार रैली

हिसार। पिरामिड स्प्रिच्युअल सोसायटी मूवमेंट के संस्थापक ब्रह्मर्षि सुभाष पत्री के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में निरंकारी हिसार पिरामिड मेडिटेशन सेंटर सैक्टर-14, पतंजलि योग समिति एवं योग स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में एक शाकाहार रैली का आयोजन किया गया। पीएसएसएम की हिसार प्रतिनिधि वीना रानी ने बताया कि रैली को पतंजलि योग समिति के प्रदेश अध्यक्ष ईश आर्य ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

तायो कराटे कप में खिलाड़ियों ने जीते पदक

हिसार। सूरजसेवा फाउंडेशन की ओर से पांचवां तायो काई कराटे कप 2025 का आयोजन किया गया। इसमे जिले की 24 कराटे अकादमियों व विद्यालयों से लगभग 570 खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में न्यू मॉडल टाउन एक्स्टेंशन स्थित ऋषिकुल विद्या मन्दिर के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तीन स्वर्ण पदक, पांच रजत पदक और आठ कांस्य पदक सहित कुल 16 पदक प्राप्त किए। विद्यालय के कोच कमल सैनी ने बताया कि कक्षा चौथी के प्रियांशु, कक्षा पांचवी के रणविजय तथा कक्षा छठी के विहान ने स्वर्ण पदक जीता। कक्षा चौथी के गतिक, कक्षा पांचवी के अरमान, कक्षा छठी के मयंक, कक्षा आठवी के राजेश व अभिनव ने रजत पदक जीता।

याचिका ने मिमिक्री में पाया दूसरा स्थान

बरवाला। राजकीय महाविद्यालय बरवाला की प्रतिभाशाली छात्राओं ने गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित तीन दिवसीय यूथ फेस्टिवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। छात्राओं ने महिला एकल नृत्य, रागनी गायन, हरियाणवी स्किट, मेहंदी, पोस्टर मेकिंग, कोलॉज, हिंदी कविता, क्विज और मिमिक्री इत्यादि में बढ़ चढ़ कर भाग लिया। बी.ए. द्वितीय वर्ष की छात्रा याचिका ने मिमिक्री प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया।

महिला से छीनाझपटी के दो दोषी करार, सजा आज

हिसार। महिला से सोने की ताबीजी लूट मामले में अदालत ने कुलदीप और नरेंद्र को दोषी करार दिया है। दोषियों को 13 नवंबर को सजा सुनाई जाएगी। अदालत में चले अभियोग के अनुसार आदमपुर थाना पुलिस ने फरवरी 2022 को सारंगपुर निवासी महिला प्रेमा देवी की शिकायत पर सोने की ताबीजी लूटने का केस दर्ज किया था।

नशा तस्कर को 4 साल कैद की सजा सुनाई

हिसार। अदालत ने नशा तस्करी के मामले में गांव नियाना निवासी रोहतास को चार साल कैद और 40 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। अदालत में चले अभियोग के अनुसार सदर थाना पुलिस ने 19 जनवरी 2021 को मिर्जापुर रोड पर नहर पुल के पास रोहतास को प्लास्टिक कट्टा सहित पकड़ा था। तलाशी में उसके पास से आठ किलो गांजा बरामद हुआ।

सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रशासन मुस्तैद

1.10 लाख आरएफआईडी टैग लगाने का रखा लक्ष्य

शहर को स्वच्छता की ओर ले जाने की पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

शहर में डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण प्रणाली को और अधिक प्रभावी बनाने तथा सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से मंगलवार को नगर निगम के मुख्य सभागार में निगमायुक्त नीरज की अध्यक्षता में बैठक की गई। बैठक में शहर की स्वच्छता से संबंधित आगामी परियोजनाओं पर विस्तृत चर्चा की गई और कई अहम निर्णय लिए गए। निगमायुक्त ने मौजूद सभी अधिकारियों को डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण प्रणाली को और अधिक कुशल बनाने के निर्देश दिए गए।

निगमायुक्त नीरज ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी वाहनों, एएसआई, एचएसआई और सफाई कर्मचारियों की सूची नियमानुसार तैयार की जाए ताकि सूची के अनुसार कार्य को विभाजित किया जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि नगर निगम के साथ कार्य कर रही एजेंसियों द्वारा अब तक शहर के विभिन्न वार्डों में लगभग 40 हजार आरएफआईडी टैग लगाए जा चुके हैं। उन्होंने आगे बताया कि शहर के रिहायशी और व्यवसायिक क्षेत्रों में लगभग 1 लाख 10 हजार आरएफआईडी टैग लगाने का लक्ष्य रखा गया है,

हिसार। शहर की स्वच्छता को लेकर अधिकारियों को निर्देश देते निगमायुक्त नीरज।

यह रहे उपस्थित

बैठक में अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल, स्वच्छता विशेष अधिकारी हरबीर, अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, एक्सईएन अमित कौशिक, एमई अमित बेरवाल, एमई सुनील लांबा, सीएसआई राजकुमार सहित सभी एएसआई उपस्थित रहे।

नागरिकों को कचरे के सेग्रीगेशन के प्रति किया जागरूक

निगमायुक्त नीरज ने बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि यह बैठक शहर में चल रही आईईसी गतिविधियों को और मजबूत करने के उद्देश्य से आयोजित की गई है। उन्होंने कहा कि हर घर तक पहुंचकर नागरिकों को कचरे के सेग्रीगेशन के प्रति जागरूक किया जाएगा। इसके लिए सभी वार्डों में विशेष टीमें गठित की जाएगी जो घर-घर जाकर लोगों को स्वच्छता का संदेश देगी और सेग्रीगेशन का पालन सुनिश्चित करेंगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि हर टीम को अपनी जिम्मेदारी के साथ कार्य करना होगा।

डोर-टू-डोर कार्य के लिए रूट मैप तैयार

निगमायुक्त ने बताया कि शहर में डोर-टू-डोर कार्य के लिए रूट मैप तैयार कर लिया गया है, जिसकी प्रति प्रत्येक एएसआई, संबंधित पार्षद, जेई और अधिकारियों को उपलब्ध कराई जाएगी। इससे अधिकारियों को अपने क्षेत्र में डोर-टू-डोर सेवा की मॉनिटरिंग करने में आसानी होगी और यह सुनिश्चित किया जा सकेगा कि प्रत्येक घर से समय पर कचरा उठाया जा रहा है या नहीं।

दो ट्रेनी हेल्थ सैनिटरी इंस्पेक्टर होंगे नियुक्त

निगमायुक्त ने कहा कि प्रत्येक वार्ड में दो ट्रेनी हेल्थ सैनिटरी इंस्पेक्टर नियुक्त किए जाएंगे। ये सभी नागरिकों, नगर निगम और एजेंसियों के बीच समन्वय का कार्य करेंगे और लोगों को सेग्रीगेशन तथा स्वच्छता के प्रति जागरूक करेंगे। उन्होंने बताया कि प्रत्येक एएसआई अपने-अपने क्षेत्र में डोर-टू-डोर सेवा की सीधी निगरानी करेगा, जबकि कचरा उठाने वाले वाहन के ड्राइवर और हेल्पर यह सुनिश्चित करेंगे कि कोई भी घर कचरा संग्रहण से वंचित न रहे।

मॉनिटरिंग मोबाइल एप्लिकेशन तैयार होगी

बैठक में निर्णय लिया गया कि आने वाले दिनों में प्रत्येक वार्ड में नियम के अनुसार वर्ग मीटर क्षेत्रफल के हिसाब से एक कर्मचारी की ड्यूटी निर्धारित की जाएगी, जो सफाई व्यवस्था की जिम्मेदारी संभालेगा। साथ ही, निगरानी को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए जल्द ही एक मॉनिटरिंग मोबाइल एप्लिकेशन तैयार किया जाएगा, जिससे अधिकारियों को रियल टाइम में जानकारी मिल सकेगी और किसी भी समस्या का तत्काल समाधान किया जा सकेगा।

जाट कॉलेज के एनसीसी कैडेट्स ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन, किया गया पुरस्कृत

- कैंप में 15 कॉलेजों व स्कूलों के 567 कैडेट्स ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

एनसीसी तृतीय हरियाणा बटालियन के तत्वावधान में कर्नल सुनील कटारिया की अध्यक्षता में संपन्न हुए कैंप में 15 कॉलेजों व स्कूलों के 567 कैडेट्स ने भाग लिया। कैंप में जाट कालेज के एनसीसी विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। जाट कालेज पहुंचने पर प्राचार्य प्रो. सुरेन्द्र कुमार ने एनसीसी कैडेट्स का स्वागत करते हुए उन्हें बधाई दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉ. सुरेश कुमार ने बच्चों को बधाई देते हुए कहा कि एनसीसी भारत का सबसे सुसंगठित संस्था है जिसका उद्देश्य बच्चों के भविष्य का निर्माण करना और उनको बौद्धिक व मानसिक स्तर पर मजबूत कर देश सेवा के लिए तैयार करना है।

इस अवसर पर कालेज के प्राध्यापक व अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे।

हिसार। प्राचार्य प्रो. सुरेंद्र कुमार व एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉ. सुरेश कुमार के साथ कैडेट्स। फोटो :हरिभूमि

आर्य समाज नागोरी गेट का 138वां वार्षिक उत्सव कल से, तैयारी पूरी

- शुभारंभ अवसर पर शहर में निकाली जाएगी भव्य नगर शोभा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

आर्य समाज लाला लाजपतराय चौक नागोरी गेट हिसार का 138वां वार्षिक उत्सव 14 से 16 नवम्बर तक पूरे हर्षोल्लास व श्रद्धा भाव के साथ मनाया जाएगा। इस अवसर पर आर्य जगत के सुप्रसिद्ध अन्तर्राष्ट्रीय वैदिक प्रवक्ता आचार्य सोमदेव आर्य एवं भजनोपदेशिका आचार्या अमृता आर्या कार्यक्रम में विशेष रूप से पहुंच रहे हैं।

कार्यक्रम में स्थानीय संन्यासी विद्वान स्वामी आदित्यवेश गुरुकुल धीरणवास, रामस्वरूप शास्त्री गुरुकुल आर्यनगर, आचार्य प्रो. सत्यकाम, सूर्यदेव वेदांशु, विश्वदेव, लाल देव शास्त्री उपस्थित होंगे। मंच संचालक डॉ. प्रमोद योगार्थी व यज्ञब्रह्मा कर्मवीर शास्त्री होंगे। 14 नवम्बर को विशाल नगर शोभा यात्रा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ होगा। यात्रा का शुभारम्भ स्वामी आर्यवेश, प्रधान सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, दिल्ली करेंगे। यह भव्य नगर शोभा यात्रा सीएवी हाई स्कूल से चलकर नगर के विभिन्न बाजारों में झांकियों का प्रदर्शन व नगर संकीर्तन करती हुई आर्य समाज लाजपतराय चौक पर सम्पन्न होगी। दोपहर 1 बजे से यज्ञ-हवन व ध्वजारोहण मुख्य यजमान देवेन्द्र सिंह सैनी, प्रधान द्वारा किया जाएगा। शोभा यात्रा में नगर की सभी आर्य समाज संस्थाएं व डीएवी के सभी स्थानीय स्कूल स्त्री आर्य समाज मौहल्ला डोगरान, दयानंद ब्रह्म महाविद्यालय, गुरुकुल आर्य नगर, गुरुकुल धीरणवास, गुरुकुल कुम्भा खेड़ा, सीएवी हाई स्कूल आदि के ब्रह्मचारीगण, कन्या गुरुकुल पंचगांव (चरखी दादरी), जगन्नाथ आर्य कन्या उच्च विद्यालय व कन्या गुरुकुल डोभी की छात्राएं भाग लेंगी। रात्रि बैठक 8 से 10 बजे तक होगी जिसमें भजन एवं प्रवचन होंगे।

दयानंद कॉलेज में युवा महोत्सव जीतने की खुशी में मनाया जश्न, किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में आयोजित तीन दिवसीय 13वां विश्वविद्यालय स्तरीय युवा महोत्सव 'प्रबोधिनी' शहर के दयानंद महाविद्यालय, के नाम रहा। महाविद्यालय ने इस प्रतिष्ठित आयोजन में अपनी शानदार प्रस्तुति से सभी को प्रभावित करते हुए ओवरऑल ट्रॉफी जीतकर एक नया इतिहास रच दिया।

इस उपलब्धि के उपलक्ष्य में महाविद्यालय में भव्य 'विजय उत्सव' का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों, शिक्षकों और प्राचार्य ने मिलकर इस गौरवशाली पल का जश्न मनाया। प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा की यह जीत केवल एक ट्रॉफी नहीं, बल्कि हमारे विद्यार्थियों की मेहनत, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। इस मौके पर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रभारी प्रो. विजय सिंह, डॉ. रेनू राठी, डॉ. शम्मी नागपाल, मंजीत सिंह, नरेंद्र कुमार, डॉ. नीरूबाला, सुरेंदर सिंह, अनिल शर्मा व कॉलेज के सभी शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ के साथ-साथ सभी छात्र उपस्थित रहे।

हिसार। जीत की खुशी मनाते प्राचार्य, स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी।

एक करोड़ 49 लाख से होगा विकास

हिसार। हरियाणा सरकार ने विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम योजना के तहत बरवाला विधानसभा क्षेत्र के 21 विकास कार्यों के लिए एक करोड़ 49 लाख 56 हजार रुपये की राशि स्वीकृत की है। इसमें खरकड़ी, खेड़ी बर्की, धांसू, तलवंडी राणा, पाना महराणा, मिर्जापुर, बुगाना, राजली, देवगढ़, अलीपुर, मिरकां, नियाणा, बहबलपुर, धिकताणा, मय्यड़, ढाणी मिरदाद की चौपाल शामिल हैं। स्वीकृत की गई राशि से सामान्य वर्ग, पिछड़ा वर्ग व एससी समाज की विभिन्न चौपालों में समाज के प्रतिनिधियों द्वारा सुझाए गए निर्माण कार्य करवाए जाएंगे। सभी निर्माण कार्य वित्त वर्ष 2025-2026 के पूर्ण होने से पहले करवाए जाएंगे।

डॉ. गौतम ने संभाला विस्तार शिक्षा निदेशक का कार्यभार, दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

लाला लाजपत राय पशुचिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के कॉलेज ऑफ वेटरनरी साइंसेज के वेटरनरी एवं एनिमल हज़्बेंड्री एक्सटेंशन एजुकेशन विभाग के प्रो. एवं विभागाध्यक्ष डॉ. गौतम को विश्वविद्यालय का विस्तार शिक्षा निदेशक का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया है। इस अवसर पर रजिस्ट्रार डॉ. एस.एस. ढाका, डीन कॉलेज ऑफ वेटरनरी साइंस डॉ. मनोज रोज़, एचआरएम डॉ. राजेश खुराना, डीएसडब्ल्यू डॉ. संदीप गुप्ता, एचओडी डॉ. राजेश छाबड़ा आदि मौजूद रहे।

हिसार। डॉ. गौतम के कार्यभार संभालने के अवसर पर साथ में रजिस्ट्रार डॉ. एस.एस. ढाका व अन्य। फोटो :हरिभूमि

डॉ. गौतम के पास शिक्षण, अनुसंधान एवं विस्तार कार्यों का 25 वर्षों से अधिक का अनुभव है। उन्होंने वर्ष 2009 में असिस्टेंट प्रोफेसर के रूप में विभाग में योगदान दिया था। इसके बाद वे 2013 में एसोसिएट प्रोफेसर तथा 2016 में प्रोफेसर के पद पर पदोन्नत हुए। वर्तमान में वे 25 जुलाई 2020 से विभागाध्यक्ष के रूप में कार्यरत हैं।

डीपीएस के जुजुत्सु खिलाड़ियों ने की पदकों की बौछार

- पदक विजेताओं को पुरस्कार देकर किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

दिल्ली पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने झज्जर में आयोजित हरियाणा स्टेट जुजुत्सु चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में खुशी ने दो स्वर्ण पदक, रौनक ने दो स्वर्ण पदक, समर प्रताप ने एक स्वर्ण पदक, रिहान ने एक स्वर्ण और एक रजत पदक, प्रिंस ने एक रजत और एक कांस्य पदक, कुणाल चावला ने एक रजत पदक तथा यक्षित ने एक रजत पदक अर्जित कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। उल्लेखनीय है कि इन प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का चयन अब नेशनल जुजुत्सु चैंपियनशिप के लिए हुआ है, जो उत्तराखंड में आयोजित की जाएगी। यह उपलब्धि न केवल विद्यार्थियों के परिश्रम और लगन का परिणाम है बल्कि विद्यालय के खेल क्षेत्र में सशक्त योगदान को भी दर्शाती है।

विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने विजेता खिलाड़ियों, उनके अभिभावकों तथा प्रशिक्षक सचिन वर्मा को बधाई दी है।

हिसार। विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर के साथ विजेता विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

भव्य बिश्नोई बने राजस्थान पिकलबॉल एसोसिएशन का अध्यक्ष, दी बधाई

- भव्य ने एक्स पर पोस्ट करके जताया नियुक्ति पर आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई के बेटे भव्य बिश्नोई को राजस्थान पिकलबॉल एसोसिएशन का अध्यक्ष बनाया गया है। पिकलबॉल टेनिस और बैडमिंटन की तरह खेले जाने वाला गेम है। यह बैडमिंटन के आकार के कोर्ट पर खेला जाता है, जिसमें एक नेट होता है। भारत सरकार के खेल मंत्रालय ने इसे 2016 में इस खेल को मान्यता दी थी। राजस्थान में पिकलबॉल गेम काफी फेमस है। अपनी नियुक्त पर भव्य बिश्नोई ने आभार बताया है। भव्य ने अपने एक्स हैंडल पर पोस्ट करते हुए लिखा है कि राजस्थान पिकलबॉल एसोसिएशन का अध्यक्ष नियुक्त होने पर गौरवान्वित हूं। राज्य में इस रोमांचक खेल के विकास में योगदान देने के लिए दिए गए विश्वास और अवसर के लिए भारतीय पिकलबॉल एसोसिएशन का हार्दिक आभार। युवा नेता भव्य बिश्नोई का राजस्थान से सीधा जुड़ाव है। उनकी शादी 2020 बैच की आईएएस परी बिश्नोई से हुई है जो राजस्थान के बीकानेर जिले के गांव काकड़ा की रहने वाली हैं।

युवा नेता भव्य बिश्नोई

एसडी मॉडर्न स्कूल में संस्कृत प्रतियोगिता आयोजित

- आठवीं कक्षा की छात्र पिहू रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल में बुधवार को सातवीं और आठवीं कक्षा के विद्यार्थियों के मध्य संस्कृत श्लोक उच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में संस्कृत भाषा के प्रति रुचि एवं आदर की भावना जागृत करना था। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा अपने सुंदर उच्चारण और भावपूर्ण प्रस्तुति से सभी को प्रभावित किया। प्रतियोगिता में आठवीं कक्षा से पिहू और तवीशा, तथा सातवीं कक्षा से मानवी और येशना ने अत्यंत सुंदर ढंग से श्लोकों का गायन किया। कार्यक्रम में निर्णायक की भूमिका हिंदी अध्यापिका कविता देवी ने निभाई।कार्यक्रम का संचालन संस्कृत विभागाध्यक्षा सीमा ठकराल व संस्कृत अध्यापिका अर्चना जैन की देखरेख में संपन्न हुआ अंत में प्रधानाचार्या ऋतु सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी। विद्यालय प्रबंधन समिति के प्रबंधक सज्जन कुमार अग्रवाल, मैनेजर नकुल अग्रवाल, सचिव रजत अग्रवाल और कैशियर चंद्रभान गर्ग ने आयोजन की सराहना की।

हांसी। श्लोक उच्चारण प्रतियोगिता में भाग लेने वाले विद्यार्थियों के साथ स्कूल प्राचार्या ऋतु सिंह।

आदमपुर। पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई आदमपुर हलके में लोगों से मिलते हुए।

सैनी सरकार दे रही विकास पर ध्यान : कुलदीप

आदमपुर। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने कहा है कि प्रदेश की नायब सिंह सैनी सरकार आदमपुर हलके के विकास में कोई कमी नहीं छोड़ रही है और हलके के विकास के लिए हरियाणा सरकार पूर्ण रूप से प्रयासरत है। हलके में करोड़ों की लागत से विकास कार्य हो रहे हैं और कई कार्य पूर्ण हो चुके हैं। कुलदीप बिश्नोई आदमपुर हलके के दौरे के दौरान क्षेत्रवासियों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने विभिन्न कार्यक्रमों शिरकत की और कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पूरे प्रदेश में समान रूप से विकास कार्य करवाकर प्रदेश को प्रगति पथ पर अग्रसर कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि आदमपुर बाइपास रोड़ का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। एक करोड़ 53 लाख की लागत से ये निर्माण कार्य जल्द ही यह पूरा होने वाला है। आदमपुर बस स्टेंड से लेकर गोपीराम धर्मशाला से लेकर एक नंबर कोठी तक करीब 74 लाख रुपये की लागत से सडक का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। इसी तरह क्रांति चौक से लेकर फाटक 63 लाख रुपये की लागत से बनने वाले रोड की मंजूरी मिल चुकी है। जल्द ही ये काम भी शुरू हो चुका है।

एडीसी ने दिए पदयात्रा को लेकर सभी प्रबंध करने के निर्देश

सरदार पटेल जयंती पर 17 जिले में निकलेंगी पदयात्राएं

17 नवंबर, 18 नवंबर को नारनौंद में होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के मौके पर भारत सरकार के युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय माय भारत के जरिए पूरे देश में पदयात्राओं का आयोजन किया जाएगा। इसी कड़ी में हिसार व हांसी में 17 नवंबर, 18 नवंबर को नारनौंद तथा 19 नवंबर को बरवाला में यह पदयात्रा निकाली जाएगी।

हिसार। बैठक में अधिकारियों को दिशा निर्देश देती अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा। फोटो : हरिभूमि

अतिरिक्त उपायुक्त सी जयाश्रद्धा ने बुधवार को अधिकारियों की बैठक लेते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि पदयात्रा को लेकर सभी व्यापक प्रबंध समय रहते पूर्ण कर लिए जाएं। उन्होंने बताया कि यह राष्ट्रव्यापी अभियान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जनभागीदारी से राष्ट्र निर्माण के विजन से प्रेरित है। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रीय गौरव, एकता और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को मजबूत करना है। इस अवसर पर हांसी एसडीएम राजेश खोथ ने बताया कि 17 नवंबर को हिसार में आयोजित होने वाली पदयात्रा चंदन नगर, मलिक चौक, लक्ष्मी बाई चौक व फव्वारा चौक होते हुए आजाद नगर स्थित कबीर छात्रावास में संपन्न होगी। इसी प्रकार हांसी में आयोजित होने वाली पदयात्रा एसडी महिला महाविद्यालय से चलकर विभिन्न बाजारों से होते हुए पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस पर संपन्न होगी। इसी प्रकार 18 नवंबर को नारनौंद और 19 नवंबर को बरवाला में भी इस पदयात्रा का आयोजन किया जाएगा।

इस अवसर पर ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सीटीएम हरिराम, भाजपा से कृष्ण सरसाना, डॉ. मनीष, तहसीलदार डॉ. अनिल, धर्मबीर पानू, मनीष ऐलावादी, आरएस मोंगा, कोमल सहित संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।