हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 18.3 डिग्री
न्यूनतम 3.0 डिग्री

12 अवैध अतिक्रमण हटाने राजगुरु मार्केट में उतरी निगम की टीम

12 स्टार्ट-अप से युवाओं की विदेशों की तरफ जाने...

निगम ने बिजली के पुराने पोल या तो उखाड़े नहीं, या फिर उखाड़कर वहीं छोड़ दिए

मेयर व पार्षदों ने बिजली निगम की कार्यप्रणाली पर उठाए सवाल

ट्रांसफार्मरों की फेंसिंग कराने का एजेंडा पास होने के बाद भी निगम ने नहीं किया कोई कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

शहर में बिजली से जुड़ी समस्याओं के समाधान को लेकर सोमवार को नगर निगम में बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता मेयर प्रवीण पोपली ने की, जिसमें नगर निगम के पार्षदों के साथ-साथ बिजली निगम के अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक का मुख्य उद्देश्य शहर में बिजली आपूर्ति, सुरक्षा और आधारभूत ढांचे से जुड़ी समस्याओं पर चर्चा कर उनका शीघ्र समाधान सुनिश्चित करना था। बैठक में उपस्थित मेयर व उपस्थित पार्षदों ने बिजली निगम की कार्यप्रणाली पर कई सवाल उठाए। पार्षदों ने कहा कि ट्रांसफार्मरों की फेंसिंग कराने का एजेंडा निगम हाउस में पास किया गया था, लेकिन अब तक इस दिशा में कोई कार्य नहीं हुआ। पार्षदों के सवालों पर कई बार निगम अधिकारी बचाव करते दिखाई दिए और यस सर, यर करते रहे। मेयर ने निगम अधिकारियों को निर्देश दिए कि बैठक में उठे एजेंडों पर गंभीरता से कार्य किया जाए। ऐसा नहीं करने पर संबंधित अधिकारियों के खिलाफ सरकार को लिखा जाएगा।

- मेयर ने बिजली समस्याओं के समाधान को लेकर बिजली निगम अधिकारियों के साथ बैठक की
- गर्मी से पहले बिजली से संबंधित कार्य प्राथमिकता के आधार पर करें अधिकारी

बिजली निगम अधिकारियों के साथ बैठक करते मेयर प्रवीण पोपली व पार्षद।

रिपोर्ट नहीं मिलने पर मेयर ने जताई नाराजगी

बैठक को संबोधित करते हुए मेयर प्रवीण पोपली ने हाल में हुई आगजनी की घटनाओं का मुद्दा उठाया। बिजली निगम से रिपोर्ट मांगी गई थी, लेकिन अभी तक निगम की ओर से कोई जवाब नहीं दिया गया है। उन्होंने कहा कि इसके लिए जो जिम्मेदार अधिकारी या कर्मचारी है उन पर निगम कार्रवाई करें। अगर निगम कार्रवाई करने में आनाकानी करता है, तो संबंधित अधिकारी के खिलाफ कार्रवाई के लिए सरकार को लिखा जाएगा।

यह रहे उपस्थित

बैठक में पार्षद मोहित सिंघल, हरि सिंह सैनी, भीम महाजन, मनोहर लाल वर्मा, रवि सैनी जमालपुरिया, नरेश ग्रेवाल, डॉ. सुमन यादव, नवीन कुमार, सत्यवान पानू सहित कई पार्षद मौजूद रहे।

टूटे बिजली के मीटरों को बदलने की मांग

पार्षदों ने तंग गलियों में सिल्वर वायर के स्थान पर केबल तार लगाने की आवश्यकता पर जोर दिया गया, ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सके। टूटे हुए बिजली मीटरों के बॉक्स को बदलने, उन्हें ऊंचाई पर लगाने तथा फ्यूज बॉक्स को कवर सहित सुरक्षित स्थान पर लगाने की मांग भी रखी गई। बैठक में यह भी याद दिलाया गया कि सदन की पूर्व बैठक में शहर के सभी ट्रांसफार्मरों की फेंसिंग कराने का एजेंडा पास किया गया था, लेकिन अब तक इस दिशा में कोई कार्य नहीं हुआ है। इस पर मेयर प्रवीण पोपली ने बिजली निगम को तुरंत इस कार्य को शुरू करने के निर्देश दिए।

पुराने पोल को तुरंत हटाया जाए

बैठक के दौरान पार्षदों एवं पार्षद प्रतिनिधियों ने अपने-अपने वार्डों में बिजली से जुड़ी समस्याओं को विस्तार से रखा। शहर के कई इलाकों में पुराने बिजली पोलों के स्थान पर नए पोल तो लगा दिए गए हैं, लेकिन पुराने पोल या तो उखाड़े नहीं गए हैं या फिर उखाड़कर वहीं छोड़ दिए गए हैं, जिससे दुर्घटनाओं की आशंका बनी हुई है। पार्षदों ने मांग की कि ऐसे सभी पुराने पोलों को तुरंत हटाया जाए।

केबल ऑपरेटरों को नोटिस जारी करने के निर्देश

शहर में बिजली के पोलों पर इंटरनेट और केबल तारों की अव्यवस्था का मुद्दा भी बैठक में प्रमुखता से उठा। मेयर ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि संबंधित इंटरनेट और केबल ऑपरेटरों को सात दिन का नोटिस जारी किया जाए। यदि निर्धारित समय में तार नहीं हटाए जाते हैं तो निगम अपने स्तर पर कार्रवाई करे।

ठेकेदारों पर कार्रवाई की जाए

पेयजल और सीवरेज लाइनों के कार्य के दौरान बिजली पोलों के क्षतिग्रस्त होने का मामला भी सामने आया। पार्षदों ने बताया कि कई स्थानों पर संबंधित एजेंसियों द्वारा टूटे हुए लाइनों की मरम्मत नहीं करवाई गई। इस पर मेयर ने अधिकारियों को आदेश दिए कि संबंधित ठेकेदारों के खिलाफ कार्रवाई की जाए और भविष्य में तय समय-सीमा के भीतर कार्य पूरा करना सुनिश्चित किया जाए। सेक्टर-14 स्थित सुभाष पार्क में एचएसवीपी द्वारा नए मीटर कनेक्शन और मीटर लगाने से संबंधित फाइल के रिजेक्ट होने तथा उसकी सिक्योरिटी राशि रिफंड न होने का मुद्दा भी बैठक में उठा।

खबर संक्षेप

चोरी किए गए झुमकों को गिरवी रखकर बाइक खरीदी

हिसार। पीएलए चौकी पुलिस ने ज्वेलरी शॉप से सोने के झुमके चोरी करने के मामले में नामजद आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान शहर के मॉडल टाउन निवासी प्रदीप कुमार के रूप में हुई है। पुलिस जांच के दौरान आरोपी की संलिप्तता पाए जाने पर उसे गिरफ्तार कर लिया गया। जांच में सामने आया कि आरोपी ने चोरी किए गए झुमकों को फाइनेंस पर गिरवी रखकर एक मोटरसाइकिल खरीदी तथा 50 हजार रुपये नकद प्राप्त किए।

जानलेवा हमला करने के मामले में एक गिरफ्तार

हिसार। सीआईए टीम ने हत्या करने की नीयत से जानलेवा हमला करने के मामले में एक आरोपी आजाद नगर निवासी मोहित रोज को गिरफ्तार किया है। उसे अदालत में पेश कर दिया गया। मामले में जांच अधिकारी एएसआई विक्रांत ने बताया कि इस संबंध में पीड़ित वंश ने थाना सिविल लाइन में शिकायत दी कि उसके पास पिछले वर्ष 1 नवंबर को उसके दोस्त का फोन आया और उसने उसे सेक्टर 13 मार्केट में बुलाया।

संजय ठकराल बने डिस्ट्रिक्ट गवर्नर

हिसार। हरियाणा, पंजाब और राजस्थान में फैले सामाजिक संगठन रोटरी डिस्ट्रिक्ट 3090 के 2028-2029 के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर के चुनाव सिरसा में डिस्ट्रिक्ट भूपेश महता के नेतृत्व में संपन्न हुए। इस चुनाव में दो प्रत्याशी मैदान में थे जिनमें रोटरी सेंट्रल क्लब हिसार से संजय ठकराल एवं नागपुर फतेहाबाद क्लब से हरीश खुराना थे। संजय ठकराल ने इसमें बहुत बड़ी जीत हासिल करते हुए वर्ष 2028-29 के लिए गवर्नर पद पर आसीन हुए।

हेरोइन सहित बाइक सवार गिरफ्तार

हिसार। पुलिस की एबीवीटी टीम ने साउथ बायपास सेक्टर-33 टी-प्वाइंट के समीप एक बाइक सवार व्यक्ति को काबू करके उसके कब्जे से 10 ग्राम हेरोइन बरामद की है। एएसआई जयबीर ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान सूचना के आधार पर साउथ बायपास सेक्टर-33 टी-प्वाइंट पर नाकाबंदी कर वाहनों की जांच कर रही थी। इसी दौरान गांव पीरावली की ओर से आ रहे एक बाइक सवार युवक को रोककर पूछताछ की गई। युवक ने अपना नाम पीरावाली निवासी गोविंदा बताया। तलाशी के दौरान गोविंदा के कब्जे से एक पॉलीथिन थैली में 10 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

भाग्यश्री महिला आश्रम में भेंट किए कंबल

हिसार। अणुव्रत समिति की ओर से आजाद नगर स्थित भाग्यश्री महिला आश्रम में समिति के अध्यक्ष राजेंद्र अग्रवाल की अध्यक्षता में भीषण सर्दी के मौसम को देखते हुए कंबल वितरित किए गए। इस अवसर पर जगदीश अरोड़ा व डॉ. हरीश अरोड़ा मुख्य रूप से उपस्थित रहे। समिति द्वारा महिला आश्रम की महिलाओं को कंबल भेंट किए।

अनुशासन केवल एनसीसी तक सीमित नहीं : कटारिया

हिसार। थर्ड हरियाणा एनसीसी बटालियन के कमान अधिकारी कर्नल सुनील कटारिया द्वारा पीआईओसी शिविर का शुभारंभ किया गया। शिविर 7 जनवरी तक चलेगा। कर्नल सुनील कटारिया ने कहा कि अनुशासन और परिश्रम से ही प्रत्येक लक्ष्य को पाया जा सकता है। अनुशासन केवल एनसीसी तक सीमित नहीं है बल्कि यह जीवन के हर क्षेत्र में आवश्यक है। शिविर के दौरान वेपन हैंडलिंग, फायरिंग आपदा प्रबंधन, मैप रीडिंग. स्वास्थ्य और स्वच्छता जैसे विषयों पर विशेष प्रशिक्षण दिया जा रहा है। समापन समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले ईएसएम को सम्मानित किया जाएगा।

हिसार। सम्मानित करते भारत स्वाभिमान व पंतजलि योग समिति के पदाधिकारी।

योग और आयुर्वेद का संदेश पहुंचाने का लिया प्रण

- पतंजलि योगपीठ का 32वां स्थापना दिवस एवं कार्यकर्ता-योग शिक्षक सम्मान समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

पतंजलि योगपीठ के 31 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में पतंजलि परिवार हिसार द्वारा 32वां स्थापना दिवस एवं कार्यकर्ता–योग शिक्षक सम्मान समारोह बड़े उत्साह, श्रद्धा और हर्षोल्लास के साथ आयोजित किया गया। यह जानकारी देते हुए भारत स्वाभिमान एवं पतंजलि योग समिति के प्रवक्ता सुरेन्द्र पानू हिन्दुस्तानी ने बताया कि कार्यक्रम में पतंजलि योगपीठ से संबद्ध भारत स्वाभिमान, पतंजलि योग समिति, महिला पतंजलि योग समिति, युवा भारत, पतंजलि किसान सेवा समिति सहित अनेक सामाजिक एवं सेवा संगठनों के कार्यकर्ताओं और योग शिक्षकों ने भाग लिया।

सभी ने मिलकर यज्ञ–भजन एवं सामूहिक संकल्प के साथ वर्ष 2026 में घर–घर योग और आयुर्वेद का संदेश पहुंचाने का प्रण लिया। इस मौके पर समर्पित कार्यकर्ताओं एवं योग शिक्षकों को उनके सेवाभाव और उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर भारत स्वाभिमान के प्रांतीय प्रभारी ईश कुमार, हिसार के प्रभारी डॉ. मुकेश कुमार, मुनीराम आर्य, शकुंतला आर्य, डॉ. मुकेश कुमार, वीरेन्द्र बडाला,सुरेंद्र हिन्दुस्तानी, कविता शर्मा, शालू आर्य, संजीव शर्मा, अजय ऐलावादी आदि मौजूद रहे।

भवन निर्माण श्रमिक संघ ने मंत्री को सौंपा ज्ञापन

बरवाला। भवन निर्माण श्रमिक संघ हरियाणा संबंधित भारतीय मजदूर संघ द्वारा अनेक मांगों को पूरा करवाए जाने को लेकर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा से मुलाकात की गई और ज्ञापन सौंपा गया। यह ज्ञापन प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष रोहताश ग्रोवर के नेतृत्व में सौंपा गया। इस अवसर पर प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष रोहताश ग्रोवर, जिला मंत्री राहुल बिश्नोई, कोषाध्यक्ष प्रदीप कापड़ो, नरेश राखी, ब्लॉक अध्यक्ष रिंकू, अजीत चोपड़ा, मास्टर सुभाष, जगफूल व सत्यवान बालक आदि मौजूद रहे।

पाबड़ा पंचायत ने सीएमओ से की मुलाकात

उकलाना। गांव पाबड़ा की पंचायत ने जच्चा-बच्चा केंद्र को पुनः गांव में स्थापित करवाने की मांग को लेकर स्वास्थ्य विभाग की वरिष्ठ अधिकारी डॉ. अनामिका बिश्नोई से मुलाकात की। पंचायत प्रतिनिधियों ने डॉ. बिश्नोई को गांव की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से अवगत करवाया। पंचायत की ओर से बताया गया कि गांव पाबड़ा स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की बिल्डिंग मरम्मत की स्थिति में है, जिसके चलते यहां से जच्चा-बच्चा केंद्र को अस्थायी रूप से दौलतपुर शिफ्ट कर दिया गया था। पंचायत ने मांग रखी कि बिल्डिंग की शीघ्र मरम्मत करवाकर जच्चा-बच्चा केंद्र को स्थायी रूप से वापस पाबड़ा लाया जाए। डॉ. बिश्नोई ने पंचायत की दोनों मांगों को गंभीरता से सुनते हुए समस्या के शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया।

थुराना गांव में युवक पर हमला करके की लूटपाट

- पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू की

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौंद

क्षेत्र के गांव थुराना में पुरानी रंजिश के चलते एक युवक पर जानलेवा हमला करके लूटपाट कर हमलावर मौके से फरार हो गए। घायल युवक को अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पुलिस गहनता की जनता से जांच कर रही है।पेट्रोल पंप पर सेल्समैन के रूप में कार्यरत 28 वर्षीय संदीप पर करीब एक दर्जन युवकों ने लाठी, डंडों और लोहे की रॉड से हमला कर उससे एक लाख रुपये की नकदी छीनकर और उसका मोबाइल तोड़कर मौके से फरार हो गए।

बाइक छोड़कर भागा

पीड़ित संदीप ने पुलिस को बताया कि तीन जनवरी की शाम को वह अपने खेत में मकान की नींव का काम करवाकर बाइक से घर लौट रहा था। जैसे ही वह गांव के रविदास मंदिर के पास पहुंचा, पहले से घात लगाकर बैठे रमेश, बिल्लू, हैप्पी और मनजीत ने उसे रोकने की कोशिश की। संदीप जान बचाने के लिए बाइक छोड़कर भागा, लेकिन पीछे से मनोज, भानू, राजी, मोहित, साहिल और दो नकाबपोशों ने हमला कर दिया।

सावित्री बाई फूले की जयंती पर अर्पित की श्रद्धांजलि

- बेटी पढ़ाओं, बेटी बचाओ था फूले दंपति का मुख्य कार्य : सागर

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

प्रथम भारतीय अध्यापिका ज्ञान ज्योति माता सावित्रीबाई फूले का रविवार को 195वां जंयती समारोह हरि ओम शरणम आश्रम में महंत सागर नाथ के सान्निध्य में महात्मा ज्योतिबा फूले समाज सेवा समिति के प्रधान रामकुमार सैनी की अध्यक्षता में मनाया गया। ज्ञान ज्योति माता सावित्रीबाई फूले शिक्षा केन्द्र की अध्यक्षता गुरप्रीत सोढी ने ज्योत प्रज्जवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। समारोह में लोक जनशक्ति पार्टी के प्रदेशाध्यक्ष प्रवीन संभरवाल ने मुख्य वक्ता व यूथ जुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष देवेन्द्र सैनी ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की।

महंत सागरनाथ ने अपने संबोधन में कहा कि बेटी पढ़ाओं, बेटी बचाओ ये फूले दम्पति का मुख्य कार्य था। एक मिशन के तहत हम वर्तमान सरकार से मांग करेंगे की माता सावित्रीबाई फूले की जन्म जयंती को महिला दिवस या शिक्षिका दिवस के रूप में घोषित करने का काम करें और शिक्षण के आधार पर फूले दम्पति भारत रत्न के हकदार है, इसलिए फूले दंपति द्वारा खोली गई प्रथम भारतीय कन्या पाठशाला का जीर्णोद्धार कर ऐतिहासिक स्थल घोषित करें।

हांसी। माता सावित्री बाई फूले को श्रद्धांजलि अर्पित करते महंत सागर नाथ व अन्य। *फोटो: हरिभूमि*

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रधान रामकुमार सैनी, कंवल सलूजा, ओपी मुंजाल, प्रिंसीपल भरत सिंह, कश्मीरी लाल ग्रोवर, रामनिवास पंचाल, पूर्व प्रधान श्यामसुन्दर सैनी, बंशी भगत, डॉ राजबीर पूनिया, अमीलाल पाली, गुरनाम सिंह सोढी, ओमप्रकाश पटवारी उपस्थित थे।

ठगों ने आरबीआई अधिकारी बनकर हड़पे 16 लाख

- पॉलिसी का पैसा खाते में भेजने की कहकर डलवाए पैसे

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया बैंक के अधिकारी बनकर धोखाधडी करके पैसा हडपने वाले व्यक्तियों के खिलाफ शहर निवासी एक व्यक्ति ने कार्रवाई की मांग की है। पुलिस को दी शिकायत में उसने कहा है कि वर्ष 2015 में उसने एसबीआई बैंक से व्यक्तिगत लोन लिया था।

उस वक्त लोन के समय मेरी उसकी 60 हजार रुपये की एसबीआई लाइफ पॉलिसी बैंक द्वारा की गई थी जिसकी समयावधि पांच वर्ष थी। उसके बाद मई 2017 में उसके मोबाइल पर कोई निर्मला देवी, जो स्वयं को आरबीआई अधिकारी बता रही थी का फोन आया व बताया कि भारत सरकार की नई नीति आई है जिसमें बिना एजेंट को कमीशन दिए आपकी पॉलिसी का सारा पैसा आपको ब्याज सहित मिल जाएगा। इसके लिये आपको 12 हजार 200 रुपये फाइल चार्ज के रुप मे जमा करवाने होंगे और आपकी पॉलिसी का सारा पैसा आपके खाता मे आ जाएगा। इसके लिए आपको 10 हजार 200 रुपये की नेफ्ट करानी होगी।

अलग-अलग बैंक खातों में डलवाए पैसे

शिकायतकर्ता के अनुसार उसने 10 मई 2018 को अपने खाता से उपरोक्त खाते में चेक से नेफ्ट कर दिए। इसके बाद उक्त महिला व अन्य लोगों के अलग-अलग मोबाइल नंबरों से आरबीआई के अधिकारी बनकर फोन आने लगे और उसे अधिकतम लाभ का प्रलोभन देकर बार-बार नेफ्ट के माध्यम से अलग-अलग समय पर अलग-अलग बैंक खातों में पैसे जमा करवाते रहे। उन लोगों ने उसे में लेने के लिये एक पत्र उसके उपरोक्त मोबाइल नंबर पर व्टसएप पर भेजे। पेमेंट नोटिफिकेशन पत्र में उसके नाम से 47 लाख 85 हजार 270 रुपये राशि रिलीज करने बारे लिखा हुआ था। इसके कारण उसे विश्वास हो गया और वह उनके झांसे में आ गया और विश्वास के कारण वह उन लोगों के कहे अनुसार उनके बताए बैंक खातों में रुपये डालने लगा।

स्वच्छता नियमों के उल्लंघन पर नगर निगम ने किए 15 चालान

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

नगर निगम द्वारा स्वच्छता नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ नियमित रूप से कार्रवाई की जा रही है। सोमवार को एएसआई विजेता ने राजगुरु मार्केट में 3 के व्यक्तियों द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग करने पर व एक व्यक्ति के द्वारा खुले में मीट बेचने और 4 के दुकानदारों के द्वारा खुले में कचरा फैलाने पर चालान किए गए। इसके अलावा एएसआई सरोज ने साउथ बाईपास पर खुले में कचरा फैलाने पर 4 व्यक्तियों के खिलाफ चालान की कार्रवाई की। इसके अलावा एएसआई राहुल सैनी व एएसआई राहुल पंवार ने हाउसिंग बोर्ड सिरसा रोड, पुरानी सब्जी मण्डी चौक व पुरानी ऑटो मार्केट में खुले में कचरा फैलाने पर चालान की कार्रवाई की गई। इसके साथ ही टीम ने लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक भी किया।

उल्लंघना करने वाले 167 वाहनों के किए चालान

हांसी। जिला ट्रैफिक पुलिस द्वारा यातायात नियमों की सख्ती से पालना सुनिश्चित करते हुए सोमवार को मोटर वाहन अधिनियम का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध प्रभावी कार्रवाई की गई है। मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत कल कुल 167 चालान किए गए हैं इस दौरान पुलिस द्वारा 630 वाहन चैक किये गये। पुलिस द्वारा किए गए चालानों का मुख्य उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाना, आमजन की जान-माल की सुरक्षा सुनिश्चित करना तथा यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखना रहा है।

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में कुलपतियों के 49वें सम्मेलन का शुभारंभ

देश के कृषि क्षेत्र को आत्मनिर्भर बनाने में कृषि विश्वविद्यालयों की महत्वपूर्ण भूमिका : डॉ. मिड्ढा

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉ. कृष्ण लाल मिड्ढा ने कहा है कि कृषि केवल भारतीय अर्थव्यवस्था का आधार ही नहीं बल्कि हमारी सभ्यता की पहचान भी है। कृषि विश्वविद्यालय किसानों को नवीनतम तकनीक, उन्नत किस्मों के बीज देने के अलावा कृषि क्षेत्र के भविष्य को उज्जवल बनाने के लिए विद्यार्थियों को भी तैयार करते हैं। कृष्णलाल मिड्ढा सोमवार को हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में शुरू हुए कृषि विश्वविद्यालयों के कुलपतियों के 49वें सम्मेलन मुख्य अतिथि के तौर पर संबोधित कर रहे थे। इंडियन एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी एसोसिएशन (आईएयूए) के अध्यक्ष एवं जीबीपीयूएटी पंतनगर के कुलपति डॉ. मनमोहन सिंह कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि रहे जबकि हकृवि के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने सम्मेलन की अध्यक्षता की।

हिसार। स्नातक पाठ्यक्रम के कैटलॉग का विमोचन करते मुख्य अतिथि एवं अन्य।

विद्यार्थियों का ज्ञान के साथ होगा कौशल विकास

सम्मेलन के विशिष्ट अतिथि इंडियन एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी संगठन के अध्यक्ष एवं जीबीपीयूएटी पंतनगर के कुलपति डॉ. मनमोहन सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि जलवायु परिवर्तन एवं घटती जोत जैसी चुनौतियों से निपटने के लिए कृषि विश्वविद्यालयों को एकजुट होकर कार्य करना होगा। साथ ही उन्होंने कहा कि कृषि विश्वविद्यालय राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 को अपना चुके हैं जिसमें विशेष तौर पर विद्यार्थियों को 50 प्रतिशत प्रैक्टिकल एक्टिविटी में समय देकर ज्ञान के साथ साथ उनका कौशल विकास भी किया जा रहा है।

कृषि को उद्यमिता के तौर पर अपनाएं किसान : प्रो. काम्बोज

सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए हकृवि कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कार्यक्रम में सभी का स्वागत करते हुए कहा कि इस दो दिवसीय सम्मेलन में खेत से भविष्य तकः कृषि में नए क्षेत्रों का अन्वेषण, विकसित भारत 2047: कृषि संस्थानों की भूमिका और योगदान तथा सतत कृषि के भविष्य के लिए परंपरा और प्रौद्योगिकी का सेतु बनाना विषयों पर गहन चर्चा की जाएगी।

एक दिन छोड़कर एक दिन पानी, वह भी दूषित

- पेयजल व्यवस्था एक बार फिर सवालों के घेरे में

उकलाना। क्षेत्र की पेयजल व्यवस्था एक बार फिर सवालों के घेरे में है। भाखड़ा नहर से सीधा पानी लाने के लिए करीब 7 करोड़ रुपये खर्च किए जाने के बावजूद भी नगरवासियों को न तो नियमित पानी मिल पा रहा है और न ही स्वच्छ पेयजल। हालात यह हैं कि एक दिन छोड़कर एक दिन पानी की सप्लाई दी जा रही है, वह भी कई क्षेत्रों में सीवरेज मिश्रित होने की शिकायतें सामने आ रही हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि पानी बदबूदार आ रहा है, जिससे स्वास्थ्य पर गंभीर खतरा बना हुआ है। नगर में बनाए गए पानी के टैंक लंबे समय से भरे नहीं, जबकि जानकारी के अनुसार भाखड़ा नहर में 10 दिनों से अधिक समय से पानी चल रहा है।

टैंकों तक पानी पूरा न पहुंचना, पूरी योजना की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े करता है। जन स्वास्थ्य विभाग के उपमंडल अभियंता कंवरपाल ने बताया कि जल्द नई पानी की पाइपलाइन डाली जाएगी जिससे समस्या का समाधान होगा वहीं नहर पूरी आने के बाद नियमित सप्लाई होगी।

हरिभूमि सहेली

आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझें। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

इस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना भूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेंड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंप्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हों या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। 'मैं ही सही हूं' की सोच स्त्री-पुरुष किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सहज स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित होता है। यह न भूलें कि अपनों के साथ सधा-सा गठजोड़ खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस रही हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाएं जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों

या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है। ❁

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेंटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमेन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमेन

निकिता चौहान

आज कॉरपोरेट सेक्टर में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेंटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।

हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेंटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।

डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिफ्रेश करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेक्स मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं। ❁

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी पर्सनल लाइफ को प्रभावित कर रहा है तो मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दें, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की अवधि कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

वातावरण का रखें ध्यान: गार्डन एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देने की भी जरूरत होती है। भले ही सर्दियों के मौसम में पौधे सुप्त अवस्था में होते हैं, इसके बावजूद उन्हें अपनी भोजन बनाने की प्रक्रिया के लिए पानी की जरूरत तो होती ही है। पानी की बदौलत ही पौधे जीवित रहते हैं लेकिन ज्यादा पानी देने से वो नष्ट होने लगते हैं। इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

इन बातों का रखें ध्यान: सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
- जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
- सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती हैं।
- सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
- अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियों और पौधे की धुलाई करती रहें। ❁

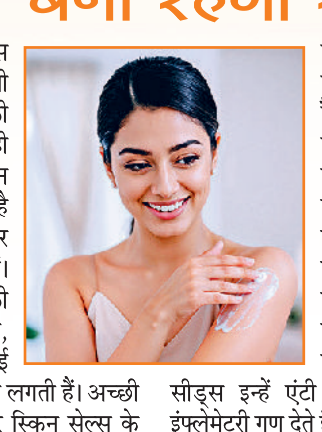
स्किन केयर

अंजू जैन

यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की प्री-मैच्योर एजिंग, इंफेक्शन, क्रैक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाला बॉडी बटर स्किन सेल्स के निर्माण की प्रक्रिया को भी तेज करता है। इसमें मौजूद सामग्री स्किन को विटामिन, मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण देते हैं।



ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तौलिए से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप होंठ, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।

शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉन्ग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फैट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदिंग होती है। ❁

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

डाइट एडवाइस

डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी
सीनियर डाइटीशियन, एम्स-दिल्ली

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।

संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ मखाना, नट्स, आटा या ओट्स के बिस्कुट ले सकती हैं। नाश्ते में बेसन या दाल का चीला लेना बेहतर होता है। दलिया और किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मौसमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर्स भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बथुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है। ❁

प्रस्तुति: संध्या रानी

रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी, फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योगा, प्राणायाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।

खबर संक्षेप

भाविप राघव शाखा की बैठक संपन्न

फतेहाबाद। भारत विकास परिषद राघव शाखा की बैठक निजी होटल में सम्पन्न हुई। बैठक भाविप की संस्कार गतिविधि के राष्ट्रीय सह-संयोजक केके अरोड़ा तथा जिला संयोजक विजय जग्गा के सानिध्य में आयोजित की गई। बैठक की शुरुआत राष्ट्रीय गीत के साथ की गई, जिससे वातावरण में अनुशासन और राष्ट्रभक्ति का भाव देखने को मिला। बैठक को संबोधित करते हुए राघव शाखा के अध्यक्ष अमित रुखाया ने आगामी गतिविधियों की रूपरेखा प्रस्तुत की।

वेनेजुएला पर अमेरिकी हमले की निंदा

फतेहाबाद। अमेरिका द्वारा संप्रभु राष्ट्र वेनेजुएला पर किए गए कायराना हमले और वहां के लोकतांत्रिक रूप से चुने गए राष्ट्रपति व उनकी पत्नी की अवैध गिरफ्तारी की डेमोक्रेटिक यूथ फेडरेशन ऑफ इंडिया ने कड़े शब्दों में निंदा की है। डीवाईएफआई का कहना है कि अमेरिका द्वारा एक संप्रभु राष्ट्र के राष्ट्राध्यक्ष और उनके परिवार को बंधक बनाना न केवल अंतरराष्ट्रीय कूटनीतिक मर्यादाओं का उल्लंघन है, बल्कि यह सीधे तौर पर वैश्विक लोकतंत्र पर हमला है।

नेत्र शिविर में 25 मरीजों का हुआ ऑपरेशन

रतिया। लायंस क्लब द्वारा आयोजित निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर के सातवें दिन 25 जरूरतमंद नेत्र रोगियों के सफल ऑपरेशन किए गए। इसके साथ ही अब तक कुल 175 नेत्र रोगियों की आंखों के ऑपरेशन किए जा चुके हैं। शेष बचे रोगियों के ऑपरेशन 8 जनवरी तक क्रमवार किए जाएंगे। परियोजना अधिकारी कुलदीप शर्मा ने कहा कि यह शिविर केवल इलाज नहीं, बल्कि इंसानियत की सच्ची सेवा है, जो जरूरतमंदों को नया जीवन देती है। विशेषकर उन लोगों के लिए यह शिविर वरदान साबित हो रहा है, जो आर्थिक तंगी के कारण अपनी आंखों की रोशनी खो देते हैं।

महिला को बदनाम करने के आरोप में दो पकड़े

फतेहाबाद। सोशल मीडिया के माध्यम से महिला की फर्जी इंस्टाग्राम आईडी बनाकर अश्लील सामग्री पोस्ट कर बदनाम करने के मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी कुलदीप ने बताया कि पीड़िता ने शिकायत दी थी कि 21 मई को उसे एक अज्ञात व्यक्ति द्वारा व्हाट्सएप कॉल के माध्यम से धमकी दी गई थी। इसके उपरांत 9 अगस्त को को उसके नाम से फर्जी इंस्टाग्राम आईडी बनाकर उसकी असली व एडिट की गई अश्लील तस्वीरें पोस्ट कर बदनाम किया

अमित टुटेजा लगातार चौथी बार बने प्रधान

सिरसा। हरियाणा स्टेट मेडिकल एंड सेल्स रिप्रेजेंटिव यूनियन की वार्षिक आम सभा हुई। संगठन से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा कर सर्वसम्मति से निर्णय लिए गए। बैठक में वर्ष 2026 के लिए नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया, जिसमें अमित टुटेजा को अध्यक्ष, विशाल गोयल व अरुण खट्टर को उपाध्यक्ष, मनिंद्र सिंह को महासचिव, अर्जुन राणा को सचिव, राजिंद्र सचदेवा को संयुक्त सचिव चुना गया।

भट्टू क्षेत्र के किसानों ने अधिकारियों पर लगाया लापरवाही का आरोप

अधिकारियों की लापरवाही के चलते 200 एकड़ भूमि सिंचाई से वंचित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

भट्टू क्षेत्र के किसानों की पीड़ा सुनने वाला कोई नहीं है। ब्रांच नहर के मोगा नंबर 253/500 के अंतर्गत आने वाले किसान, जो वर्षों से अपने खेतों की सिंचाई सुचारु रूप से करते आ रहे थे, आज पानी की एक-एक बूंद के लिए तरस रहे हैं। पहले इस खाल में पानी सही ढंग से बहता था, लेकिन सितंबर-अक्टूबर 2024 में जूही आईसीसी मोगा द्वारा इस खाल को भूमिगत पाइपलाइन में तब्दील किए जाने के बाद पूरा सिस्टम बिगड़ गया है। किसानों का कहना है कि इस निर्माण के बाद से उनकी फसलों को सिंचाई का पानी मिलना लगभग बंद हो गया है। अब स्थिति यह है कि पानी खेतों की ओर जाने के बजाय वापस नहर की ओर ही बह जाता है। इससे किसानों की मेहनत और आजीविका दोनों पर संकट मंडरा रहा है।

दर-दर की ठोकरें खाने को मजबूर किसान

पीड़ित किसानों ने बताया कि वे अपनी समस्या को लेकर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय, पांच बार जिला उपायुक्त कार्यालय, दो बार मुख्यमंत्री दरबार तथा एक बार मंत्री रणबीर गंगवा तक अपनी गुहार लगा चुके हैं। इसके बावजूद भी समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। थक-हारकर अब किसानों ने प्रधानमंत्री कार्यालय में भी न्याय की गुहार लगाते हुए प्रार्थना पत्र सौंपा है।

भट्टूकलां। पानी को लेकर अपनी समस्या बताते किसान। फोटो : हरिभूमि

गेहूं की फसल संकट में

किसान शेर सिंह, बृजलाल, गौरीशंकर, राजेंद्र, रवि सियाग, सोनू साहू, रणधीर, रोहतास, बलवंत, मांगेराम, सुरताराम, विनोद, सरवन, प्रताप, फादर, जीतराम सहित सैकड़ों किसानों ने बताया कि लगभग 200 एकड़ भूमि सिंचाई के अभाव में पड़ी हुई है। गेहूं की बुवाई भी बड़ी मुश्किल से नलकूपों के माध्यम से की गई थी, लेकिन अब सिंचाई न होने के कारण फसल सूखने के कगार पर है। किसानों ने बताया कि इस खाल के अंतर्गत 54 घंटे का सिंचाई पानी निर्धारित है, लेकिन पाइपलाइन की खराब गुणवत्ता, लीकेज और गलत लेवलिंग के कारण पानी खेतों तक नहीं पहुंच पा रहा। किसानों के अनुसार, सितंबर 2024 में पंचायत समिति द्वारा 20 लाख 41 हजार 638 रुपये की ग्रांट स्वीकृत कर ग्राम पंचायत भट्टूकलां के खाते में जमा करवाई गई थी। इस राशि से खाल का निर्माण किया गया, लेकिन यह कार्य बिना किसी सरकारी तकनीकी कर्मचारी, बिना लेवलिंग और बिना निगरानी के मनमर्जी से करवा दिया गया। किसी भी अधिकारी ने निर्माण कार्य की देखरेख करना उचित नहीं समझा।

भट्टूकलां। क्षेत्र में डाली गई पाइप लाइन। फोटो : हरिभूमि

पहले बनी खाल थी पूरी तरह सही

किसानों ने आरोप लगाया कि यह खाल पहले से ही सही ढंग से बनी हुई थी और 2036 तक पूर्ण रूप से मान्य एवं सिंचाई योग्य घोषित थी। इसके बावजूद बिना किसानों की अनुमति के एक व्यक्ति द्वारा सिंचाई विभाग से एनओसी प्राप्त कर इस खाल को दोबारा भूमिगत बनाया गया, जो पूरी तरह अनुचित है। किसानों का कहना है कि इस पूरे मामले में पारदर्शिता का अभाव है और बड़े घोटाले की आशंका दिखाई दे रही है। पाइपलाइन घटिया स्तर की लगाई गई है और किसानों को गुमराह किया गया है। जगह-जगह से पाइप टूटी हुई है और लीकेज साफ दिखाई देता है। पीड़ित किसानों ने मांग की है कि इस पूरे मामले की उच्च स्तरीय जांच कमेटी गठित की जाए, ताकि सच्चाई सामने आ सके और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई हो।

एनएसएस कैंप में स्वस्थ रहने के दिए टिप्स

फतेहाबाद। योगाचार्य चन्द्र प्रकाश आर्य का स्वागत करते स्वयंसेवक।

- डीएवी पुलिस स्कूल में एनएसएस कैंप, चौथे दिन 'स्वस्थ तन व नशा मुक्त मन' पर विशेष सत्र का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चौथे दिन 'स्वस्थ तन व नशा मुक्त मन' विषय पर एक अत्यंत प्रेरक एवं ज्ञानवर्धक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आयुष विभाग से आए योगाचार्य चन्द्र प्रकाश आर्य ने स्वयंसेवकों को योग के वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक पक्ष से अवगत कराया। योगाचार्य आर्य ने विद्यार्थियों को अष्टांग योग, षटकर्म, तथा शरीर की विभिन्न सूक्ष्म क्रियाओं के महत्व को सरल एवं रोचक शैली में समझाया। उन्होंने बताया कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन स्थापित करती है। षटकर्म के माध्यम से शरीर की शुद्धि तथा अष्टांग योग के द्वारा मन की एकाग्रता और आत्मसंयम कैसे विकसित होता है।

तनाव बड़ा खतरा

सत्र के दौरान आर्य ने विशेष रूप से नशा मुक्त जीवन पर बल देते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से तनाव, चिड़चिड़ापन और नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्ति मिलती है, जिससे युवा पीढ़ी नशे जैसे घातक मार्ग से स्वयं को बचा सकती है। उन्होंने विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में प्राणायाम, ध्यान और योगासन अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में एनएसएस स्वयंसेवकों ने योगाचार्य चंद्रप्रकाश के मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। शिविर का यह सत्र विद्यार्थियों के लिए न केवल स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध हुआ, बल्कि उन्हें स्वस्थ शरीर और नशा मुक्त मन के महत्व को आत्मसात करने की प्रेरणा भी दे गया।

शिक्षित समाज ही सशक्त समाज की नींव

- डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा का सम्मान समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा की ओर से बाबा भागीरथ ओड़ समाज धर्मशाला फतेहाबाद में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता डीएससी यूथ ब्रिगेड के जिला अध्यक्ष दिनेश मांगल ने की। समारोह में विशिष्ट अतिथियों में राष्ट्रीय ओड़ सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश ओड तथा डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष धर्मवीर क्रांति उपस्थित रहे। समारोह के दौरान सुरेश ओड़ को डीएससी यूथ ब्रिगेड हरियाणा का प्रदेश संरक्षक मनोनीत किया गया वहीं दिनेश मांगल को डीएससी यूथ ब्रिगेड फतेहाबाद का नव नियुक्त जिला अध्यक्ष घोषित किया गया। मुख्य अतिथि सुनीता दुग्गल ने डीएससी समाज से बच्चों की शिक्षा पर विशेष ध्यान देने और समाज में फैली कुरीतियों को समाप्त करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि शिक्षित समाज ही सशक्त समाज की नींव रखता है। उन्होंने नशे से दूर रहने का आह्वान किया।

फतेहाबाद। समारोह में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल का स्वागत करते डीएससी यूथ ब्रिगेड के पदाधिकारी।

अनुशासन जरूरी

राष्ट्रीय ओड़ सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश ओड़ नें कहा कि शिक्षा किसी भी समाज की प्रगति और उत्थान का सबसे मजबूत आधार होती है। उन्होंने कहा कि जब तक समाज का प्रत्येक बच्चा शिक्षित नहीं होगा, तब तक समाज का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों को केवल पढ़ाई तक सीमित न रखें, बल्कि उन्हें अच्छे संस्कार, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारियों का भी ज्ञान दें। उन्होंने कहा कि आगामी जून माह में बाबा भागीरथ महाराज की जयंती बड़े स्तर पर मनाई जाएगी, जिसकी तैयारियां अभी से शुरू कर दी गई हैं।

भूथनकलां में एनएसएस स्वयंसेवकों को किया जागरूक, नशा न करने का आह्वान

- एनएसएस लक्ष्य गीत व वंदे मातरम गीत से हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गांव भूथनकलां स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस कैंप के छठे दिन की शुरुआत एनएसएस लक्ष्य गीत व वंदे मातरम गीत से हुई। इसके बाद बच्चों ने योगा के माध्यम से अपने आप को वार्मअप किया। आज के कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर जिला पुलिस की नशामुक्ति टीम के इंचार्ज एएसआई सुंदर विद्यालय में पहुंचे। उन्होंने बच्चों को नशा न करने और अपने आसपास के लोगों को भी नशा न करने के लिए जागरूक करने की अपील की। उन्होंने बताया कि किसी भी समाज की उन्नति में नशा सबसे बड़ी बाधा है। उन्होंने बताया कि नशा हमारे लिए कितना खतरनाक है। इसकी शुरूआत कैसे होती है और नशे से बचने के लिए क्या-क्या उपाय किए जाएं। उन्होंने कहा कि नशा करने वाले व्यक्ति को समाज में कोई सम्मान नहीं मिलता और उसका पूरा परिवार उजड़ जाता है।

फतेहाबाद। एनएसएस स्वयंसेवकों को जागरूक करते नशामुक्ति टीम इंचार्ज।

पुलिस लाइन में मनाया जाएगा गणतंत्र दिवस : गौरव गुप्ता

- नगराधीश ने तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नगराधीश गौरव गुप्ता ने कहा कि 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन पुलिस लाइन मैदान में गरिमापूर्ण, अनुशासित एवं राष्ट्रभक्ति की भावना से मनाया जाएगा। इसमें देश भक्ति व विभिन्न लोक संस्कृति से ओत-प्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इस आयोजन को सफल बनाने के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारी आपसी तालमेल से कार्य करें और अपने विभाग से संबंधित तैयारियों को समय रहते पूरा करें। सीटीएम गौरव गुप्ता लघु सचिवालय स्थित सभागार में गणतंत्र दिवस समारोह के भव्य आयोजन को लेकर अधिकारियों की बैठक में आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे थे। सीटीएम गौरव गुप्ता ने पुलिस, शिक्षा, स्वास्थ्य, लोक निर्माण, जन स्वास्थ्य, शहर स्थानीय निकाय, वन विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा रोडवेज के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे आपसी तालमेल के साथ गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियां समय रहते पूर्ण करें। समारोह में विभागों द्वारा निकाली जाने वाली झांकियां सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों व योजनाओं की थीम पर आधारित हो, ताकि लोगों को फायदा हो।

'गुरुदेव सहारा तेरा है, राधे राधे बोल श्याम आएंगे, हरि प्रीत लगाकर चले गए'

- राधा नाम संकीर्तन शिव चौक पर धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गुरुकृपा मंडल द्वारा आयोजित नव वर्ष के उपलक्ष्य पर राधा नाम संकीर्तन शिव चौक में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में काफी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और भजनों का आनंद लिया। इस अवसर पर वंश मुटरेजा ने गणेश वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इसके बाद भजन गायक भारत टुटेजा ने गुरुवंदना के साथ भजनों की शानदार प्रस्तुति दी। 'गुरुदेव सहारा तेरा है, राधे राधे बोल श्याम आएंगे, हरि प्रीत लगाकर चले गये, जय राधे-जय राधे' आदि भजनों की प्रस्तुति दी और सभी को नाचने पर मजबूर कर दिया। श्रद्धालुओं ने संकीर्तन में राधा नाम गुणगान किया। इसके बाद भगवान कृष्ण की पूजा आरती कर भगवान कृष्ण का आशीर्वाद लिया। अंत में श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया गया।

फतेहाबाद। भारत टुटेजा को सम्मानित करते श्यामभक्त।

धूमधाम से मनाया गया पतंजलि योगपीठ का 32वां स्थापना दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

पतंजलि योग समिति द्वारा नहर कालोनी स्थित श्री बालाजी मंदिर प्रांगण में चल रही योग कक्षा में पतंजलि योगपीठ हरिद्वार का 32वां स्थापना दिवस बड़ी धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर समिति के पदाधिकारियों और योग साधकों ने सामूहिक हवन-यज्ञ किया। हवन-यज्ञ में मंत्रोच्चारण के मध्य कार्यकर्ताओं ने आहुतियां दी और सभी के स्वस्थ जीवन व सुख शांति की कामना की गई। मौजूद साधकों ने योग का हर घर तक प्रचार-प्रसार करने और आयुर्वेद व प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया। इस दौरान योगपीठ के संस्थापक स्वामी रामदेव के संदेशों को सुनाया गया। सदस्यों ने बताया कि 5 जनवरी 1995 को स्वामी रामदेव व आचार्य बालकृष्ण ने स्वामी शंकरदेव महाराज के संरक्षण में हरिद्वार के कनखल में दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट की स्थापना कर जन सेवा कार्य आरंभ किया। पतंजलि योग पीठ की स्थापना 4 फरवरी 2005 एवं भारत स्वाभिमान ट्रस्ट की स्थापना 5 जनवरी 2009 को की गई। यह संस्था आज एक वट वृक्ष का रूप धारण कर चुकी है। इस मौके पर पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी धर्मवीर ललित, जिला सोशल मीडिया प्रभारी सुरेश मंगला व अन्य मौजूद रहे।

बैठक में निर्णय, एक घंटे विद्यार्थियों को रहना होगा मोबाइल से दूर

एमएम कॉलेज गवर्निंग बॉडी की बैठक, नए सत्र से शुरू होंगे दो नए कोर्स

बैठक प्रधान राजीव बत्रा की अध्यक्षता में हुई, कई अन्य मुद्दों पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मनोहर मैमोरियल कॉलेज गवर्निंग बॉडी की बैठक प्रधान राजीव बत्रा की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सीडीएलयू वीसी नॉमिनी के रूप में प्रोफेसर सुनील कुमार, रजिस्ट्रार सीडीएलयू सिरसा व उच्चतर शिक्षा विभाग पंचकूला से नॉमिनी के तौर पर गवर्मेंट कॉलेज फॉर गर्ल्ज, रानिया के प्रिंसीपल व डीएचईओ बंता सिंह भोला मौजूद रहे। बैठक में युवाओं में नशे और मोबाइल की बढ़ती लत को लेकर चिंता जताई गई और युवाओं को इनसे दूर रखने के लिए विस्तार से चर्चा के बाद अनेक प्रस्ताव पास किए गए। बैठक में निर्णय लिया गया कि कॉलेज में 'युवाओं को नशे से कैसे दूर किया जाए' विषय पर शीघ्र ही वर्कशॉप का आयोजन किया जाएगा, जिसमें विद्यार्थियों को नशे के दुरूप्रभावों और समाज पर पडऩे वाले इसके प्रभावों को लेकर जागरूक किया जाएगा। इसके अलावा मोबाइल की लत से छुटकारा दिलाने के लिए विद्यार्थियों को एक घंटा मोबाइल से दूर रखने का भी निर्णय लिया गया। बैठक की शुरूआत प्रधान राजीव बत्रा ने अतिथियों और गवर्निंग बॉडी के सदस्यों का स्वागत करते हुए की। गवर्निंग बॉडी के वरिष्ठ सदस्य सुनील सचदेवा व संजय बत्रा ने युवाओं में नशे की बढ़ती लत पर चिंता व्यक्त की और कॉलेज को ड्रग फ्री कैम्पस बनाए रखने के लिए प्रयास जारी रखने का सुझाव दिया। उपप्रधान अशोक तनेजा व कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा ने सुझाव दिया कि विद्यार्थियों को कॉलेज में एक घंटे का ऐसा समय तय किया जाए, जिस दौरान विद्यार्थियों को पूरी तरह मोबाइल से दूर रखा जाए। बैठक में इस पर सहमति जताते हुए इसे जल्द अमलीजामा पहले का निर्णय लिया। सचिव विनोद मेहता एडवोकेट ने कॉलेज में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को लेकर हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया।

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज गवर्निंग बॉडी की बैठक में भाग लेते सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

एमएससी जियोग्राफी और पीजीडीसीए कोर्स होंगे

गवर्निंग बॉडी की बैठक में प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने बताया कि कॉलेज में आगामी सत्र से दो नए कोर्स एमएससी जियोग्राफी और पीजीडीसीए शुरू किए जाएंगे और इसको लेकर जल्द ही सीडीएलयू को प्रस्ताव भेजा जाएगा। प्राचार्य ने बताया कि कॉलेज में टीचिंग की 31 में से 18 सीटें खाली पड़ी है। इनको भरने के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग, पंचकूला को प्रस्ताव भेजने का निर्णय लिया गया है। डॉ. विजय गोयल को एसोसिएट प्रोफेसर बनाने का भी निर्णय लिया गया। इसके अलावा कॉलेज के ऑडिटोरियम में मूलभूत सुविधाओं की कमी का मामला उठाते हुए प्राचार्य ने बताया कि इसको लेकर सीएम हरियाणा को पत्र लिखकर ऑडिटोरियम में इन सुविधाओं को मुहैया करवाने की मांग की जाएगी। प्राचार्य ने बताया कि कॉलेज में विद्यार्थियों के लिए एक घंटे का समय ऐसा रहेगा, जिस दौरान वह मोबाइल का प्रयोग नहीं कर सकेंगे और इस फैसले का तुरंत प्रभाव से कॉलेज में लागू किया जाएगा। बैठक में प्रधान राजीव बत्रा, उपप्रधान अशोक कुमार तनेजा, महासचिव विनोद कुमार मेहता, कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा, बीएड कॉलेज उपप्रधान संजय बत्रा, गवर्निंग बॉडी सदस्य एडवोकेट गुलबहार सिंह, हिमांशु गेरा, केपी सिंह मक्कड़, राजन महतानी, सतपाल अरोड़ा, शरद बत्रा, सुनील कुमार सचदेवा, सुनील चौधरी, एसोसिएट प्रोफेसर प्रतिभा मखीजा व अन्य मौजूद रहे।

गांजा सहित एक काबू

फतेहाबाद। जाखल पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को 610 ग्राम गांजा सहित काबू किया है। थाना जाखल प्रभारी उप निरीक्षक सुरेश ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान लखु वाली ढाणी, जाखल कुलां रोड पर मौजूद थी। सूचना और संदिग्ध गतिविधियों के आधार पर टीम ने विजय उर्फ चपरु पुत्र काला राम निवासी शक्करपुरा, जिला फतेहाबाद को काबू किया।

सूचना

मैं, राजकुमार पुत्र श्री महाबीर सिंह निवासी वकील कालोनी हांसी जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरा पुत्र उमेश दुहन उम्र 24 साल जो कि अविवाहित है, मेरे कहने सुनने से बाहर है इसलिए मैं उसे अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं आज के बाद उमेश के साथ लेन देन व व्यवहार करने वाला व्यक्ति स्वयं जिम्मेदार होगा, मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

पतंजलि योग समिति का स्थापना दिवस मनाया

हांसी। स्वामी रामदेव महाराज एवं आचार्य बालकृष्ण महाराज की प्रेरणा से हांसी में सोमवार को पतंजलि योग समिति का 31वां स्थापना दिवस मनाया गया। योग ऋषि स्वामी रामदेव महाराज एवं आचार्य शिरोमणि, वर्तमान युग के धन्वंतरि आचार्य बालकृष्ण प्रेरणा एवं सूक्ष्म उपस्थिति में पतंजलि योग समिति, हरिद्वार का 31वां संस्थापना दिवस आर्य समाज मंदिर में श्रद्धा एवं अनुशासन के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में पहले सभी योगार्थियों ने योगाभ्यास किया तत्पश्चात वैदिक हवन-यज्ञ एवं अंत में बैठक आयोजित की गई। हवन-यज्ञ का विधिवत संचालन सत्यदेव शास्त्री द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिला प्रभारी राजीव कुमार, जिले सिंह, प्यारे लाल सैनी, जोगिंदर ग्रोवर, अशोक ऐलावादी, अनिल श्योराण,गौरव भारतीय सहित काफी संख्या योग साधक एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

स्वयंसेवकों ने नशामुक्ति का दिया संदेश

हिसार। किरतान के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का समापन हुआ। इस मौके पर मुख्य अतिथि एनएसएस के जिला अधिकारी नरेन्द्र दूहन थे। उन्होंने संबोधित करते हुए कहा कि एनएसएस स्वयंसेवक सामाजिक गतिविधियों व समाजसेवा से जुड़े कर्तव्यों को पूर्ण करते हैं। सामाजिक कुरीतियों को जड़मूल से मिटाने का संदेश देने के साथ राष्ट्र की उन्नति और प्रगति में योगदान देते हैं। इस अवसर पर एनएसएस इंचार्ज सतपाल ने सात दिवसीय शिविर की गतिविधियों के बारे में बताया। इस अवधि में अनेक सामाजिक कार्य किए गए। लोगों को नशामुक्ति का संदेश दिया गया। इस अभियान में मेरा युवा भारत केन्द्र व आजाद हिन्द युवा क्लब गांव किरतान ने भी सहयोग किया। इस मौके पर स्कूल प्रिंसीपल उषा बंसल, एनएसएस अधिकारी नितेश शर्मा, शिक्षिका मीना कुमारी, लकी, ललिता, सरिता, रिंकु, खुशबू, सुलेख, पूर्वी, प्रोमिल आर्य आदि मुख्य रूप से मौजूद थे।

दुकानदारों को चेतावनी-बाहर सामान रखा तो किया जाएगा जब्त

अवैध अतिक्रमण हटाने राजगुरु मार्केट में उतरी निगम की टीम

- निगम टीम ने पुलिस की मौजूदगी में दुकान के सामने बरामदे खाली करवाए
- निगम टीम की कार्रवाई से बाजार दिखा खुला-खुला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर की सबसे व्यस्ततम राजगुरु मार्केट सहित आसपास की प्रमुख मार्केटों को अतिक्रमण मुक्त करने के लिए सोमवार को नगर निगम द्वारा अभियान चलाया। निगम की टीम भारी पुलिस बल को लेकर राजगुरु मार्केट में अतिक्रमण हटाने पहुंची। निगम को देखकर दुकानदार में हड़कंप मच गया और दुकानों के बाहर बरामदों में रखा सामान फटाफट अंदर करने लगे। इस दौरान अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा राजगुरु मार्केट पहुंचे।

उन्होंने अतिक्रमण हटाने को लेकर दिशा-निर्देश दिए। निगम टीम ने दुकानदारों को चेतावनी भी दी कि भविष्य में भी अगर बरामदों में सामान रखा तो निगम उसे उठाकर ले जाएगा। हालांकि शाम होते ही कई दुकानदारों ने बरामदों पर फिर से कब्जा कर लिया और अपना सामान बरामदों में रख लिया।

जानकारी के अनुसार सोमवार की सुबह राजगुरु मार्केट समेत साथ लगते बाजारों में अतिक्रमण हटाने के लिए नगर निगम की टीम पूरी तैयारी के साथ मौके पर पहुंची। इस कार्रवाई में कार्यालय सहायक सुरेन्द्र वर्मा, तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा अपनी टीम के साथ, पशु पकड़ो अभियान की टीम तथा पुलिस विभाग के कर्मचारी भी मौजूद रहे, ताकि अभियान शांतिपूर्वक और प्रभावी ढंग हो।

सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि राजगुरु मार्केट के बरामदों को पूरी तरह अतिक्रमण मुक्त करा दिया गया है। इसके साथ ही चौधरी मार्केट, बिश्नोई मार्केट, आर्य बाजारी, तेलियान पुल मार्केट, सब्जी मंडी मार्केट, बालाजी मार्केट और पूजा मार्केट में भी अतिक्रमण हटाकर बरामदे खाली करवाए गए। इस कार्रवाई से बाजारों में पैदल चलने वालों और ग्राहकों को काफी सुविधा मिली है।

हिसार। राजगुरु मार्केट में अतिक्रमण हटाने के बाद खाली बरामदे। *फोटो : हरिभूमि*

हांसी। विधायक विनोद भयाना का फूल मालाएं पहनाकर स्वागत करते ग्रामीण।

हांसी को जिला बनाने पर विधायक का सम्मान

- जिला बनने से हांसी में विकास कार्यों को नई गति मिलेगी : विनोद भयाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी को जिला बनाए जाने की ऐतिहासिक घोषणा के बाद गांव जमावड़ी में हांसी के विधायक विनोद भयाना का भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में ग्रामीणों और भाजपा कार्यकर्ताओं ने विधायक का स्वागत करते हुए उन्हें सम्मानित किया। इस अवसर पर पूर्व अध्यक्ष राजपाल यादव सहित भाजपा के अनेक वरिष्ठ नेता और पदाधिकारी मौजूद रहे। समारोह में विधायक विनोद भयाना का स्वागत गर्म जोशी एवं अन्य कार्यकर्ताओं द्वारा फूल-मालाओं के साथ किया गया। बड़ी संख्या में मौजूद लोगों ने हांसी को जिला बनाए जाने पर विधायक और हरियाणा सरकार के प्रति आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर विधायक विनोद भयाना ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि हांसी को जिला बनाना क्षेत्रवासियों की वर्षों पुरानी और जायज मांग थी, जिसे हरियाणा सरकार ने गंभीरता से लेते हुए पूरा किया है। उन्होंने कहा कि जिला बनने से हांसी सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों को प्रशासनिक सुविधाएं नजदीक मिलेंगी, जिससे आमजन को कार्यालयों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे और विकास कार्यों को नई गति मिलेगी।

राजपाल ने विधायक की सराहना की

समारोह के दौरान पूर्व अध्यक्ष राजपाल यादव और अन्य भाजपा नेताओं ने भी हांसी को जिला बनाए जाने को क्षेत्र के लिए मील का पत्थर बताते हुए कहा कि यह फैसला जनता की लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करने वाला है। उन्होंने विधायक विनोद भयाना के प्रयासों की सराहना की और भविष्य में भी क्षेत्र के विकास के लिए एकजुट होकर कार्य करने का संकल्प लिया।

मूल्य संवर्धित दुग्ध उत्पाद किसानों की आय बढ़ाने का प्रभावी माध्यम : डॉ. अविजित डे

- लुवास में पांच दिवसीय किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) के डेयरी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय की ओर से 'मूल्य संवर्धित दुग्ध उत्पादों' विषय पर अनुसूचित जाति वर्ग के किसानों के लिए आयोजित पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू हुआ। सोमवार से शुरू हुए इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद–केंद्रीय भैंस अनुसंधान संस्थान (आईसीएआर–सीआईआरबी) के निदेशक डॉ. अविजित डे रहे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के जिला परियोजना संयोजक वीरेंद्र श्योराण ने की। मुख्य अतिथि डॉ. अविजित डे ने अपने संबोधन में कहा कि मूल्य संवर्धित दुग्ध उत्पाद किसानों की आय बढ़ाने का एक प्रभावी माध्यम हैं। ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम किसानों को वैज्ञानिक तकनीकों, गुणवत्ता नियंत्रण एवं विपणन की समुचित जानकारी प्रदान करते हैं, जिससे वे आत्मनिर्भर बन सकें। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के पाठ्यक्रम निदेशक एवं डेयरी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय के निदेशक डॉ. शरणगौड़ा बी. पाटिल ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। कार्यक्रम के पाठ्यक्रम समन्वयक डॉ. इंदु एवं डॉ. सुमित महाजन ने प्रतिभागियों का स्वागत किया।

हिसार। कार्यक्रम को संबोधित करते मुख्य अतिथि। फोटो : हरिभूमि

ये रहे उपस्थित

उद्घाटन सत्र में विश्वविद्यालय के आईपीवीएस निदेशक डॉ. पवन कुमार, विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. गौतम सहित विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्ष एवं संकाय सदस्य भी उपस्थित रहे।

डॉ. लोहान को मिला आदर्श शिक्षक अवॉर्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में तैनात डॉ अजय लोहान को शिक्षा, समाजसेवा, मोटिवेशन और हरियाणवी संस्कृति के क्षेत्र में अतुल्य योगदान देने के लिए आदर्श शिक्षक अवार्ड से सम्मानित किया गया है। यह अवार्ड राजस्थान की आयाम संस्था द्वारा दिया गया है, जो शिक्षा और संस्कृति के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले शिक्षकों को दिया जाता है। यह अवार्ड उनके द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में किए गए उत्कृष्ट कार्य के लिए दिया गया है। डॉ अजय लोहान द्वारा पढ़ाए गए सात छात्र लेफ्टिनेंट चयनित हो चुके हैं, वहीं 22 छात्र डॉक्टर, 46 छात्र इंजीनियर और 122 छात्रों का दिल्ली व पंजाब यूनिवर्सिटी में चयन हुआ है। उन्होंने विद्यालय को इनफ़ोसिस कम्पनी से छात्रों के लिए फ्री में 10 कंप्यूटर भी दिलवाए हैं। डॉ. लोहान छात्रों को अच्छी शिक्षा देते हैं, बल्कि उनके सर्वांगीण विकास के लिए भी काम करते हैं। वे 2001 से अपने खर्च पर ब्लॉक स्तर पर भाषण, प्रश्नोत्तरी, नाटक, गणित व दूसरी प्रकार की सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाते आ रहे हैं। हरियाणवी संस्कृति के लिए भी डॉ अजय लोहान को कई अवार्ड मिल चुके हैं, जिनमें हरियाणा गौरव अवार्ड, हरियाणा कला रत्न अवार्ड, बैस्ट स्टेट मोटिवेशन अवार्ड और बेस्ट टीचर अवार्ड शामिल हैं।

नारनौंद। डॉ. अजय लोहान को आदर्श शिक्षक अवॉर्ड से सम्मानित करते हुए मुख्य अतिथि। फोटो : हरिभूमि

एनएसएस शिविर के माध्यम से फैलाई जागरुकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल नारनौंद में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना कैंप का समापन किया गया। विद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी तरुण कुमार प्रवक्ता अंग्रेजी व ममता शर्मा प्रवक्ता कॉमर्स ने इस कैंप के आयोजन के लिए सभी स्वयंसेवकों का धन्यवाद किया। कैंप के दौरान विद्यार्थियों को जागरूकता करने के लिए विभिन्न विषयों जैसे रोड सेफ्टी, डिजिटल लिटरेसी, एड्स, नशे के दुष्प्रभाव,साइबर सिक्योरिटी, स्वदेशी का महत्व, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण आदि विषयों पर रिसोर्स पर्सन के द्वारा लेक्चर आयोजित करवाए गए। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय राजपुरा जिला जींद के प्राचार्य सुशील कुमार ने राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका विषय पर अपने विचार सांझा किए।

ये रहे उपस्थित

कैंप के समापन अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य जितेंद्र सोनी, विद्यालय प्रबंधन समिति के प्रधान एवं सदस्य, पार्षद टेक राम, सतबीर सिंह, दलजीत लोहान, नरेश कुमार, मुकेश कुमार आदि उपस्थित रहे।

हांसी। मीटिंग की अध्यक्षता करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन

सीजेआई के प्रस्तावित कार्यक्रम पर एसपी ने की मीटिंग

हांसी। सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत शर्मा के 9 व 10 जनवरी को हांसी व हिसार न्यायालय परिसर तथा अन्य स्थानों पर प्रस्तावित कार्यक्रम को लेकर सोमवार को पुलिस अधीक्षक हांसी अमित यशवर्धन की अध्यक्षता में सोमवार को पुलिस अधिकारियों व सिविल प्रशासन के अधिकारियों व कर्मचारियों की मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग में एसडीएम हांसी राजेश खोथ, डीएसपी नारनौंद देवेन्द्र नैन, डीएसपी सिद्धार्थ, हांसी बार एसोसिएशन के प्रधान पवन कुमार, वन अधिकारी रमेश कुमार व अन्य अधिकारी मौजूद रहे। मीटिंग में सीजेआई सूर्यकांत शर्मा के प्रस्तावित कार्यक्रमों के मद्देनजर यातायात प्रबंधन, पार्किंग बैरिकेडिंग, ट्रेफिक रुट ड्यूटी, स्टेज सीटिंग व्यवस्था, गार्ड ऑफ आनर, और वीवीआईपी मुवमेंट इत्यादि से सम्बन्धित सभी विभागों के अधिकारियों को उचित प्रबंध करने बारे आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए।

खरड़ अलीपुर कबड्डी टीम ने जीता एक लाख का इनाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

डाटा गांव में आयोजित विशाल कबड्डी प्रतियोगिता में खरड़ अलीपुर की कबड्डी टीम ने अलेवा को हराकर पहला स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में हरियाणा व पंजाब की 21 टीमों ने भाग लिया।

गांव डाटा की ओर से इस शानदार कबड्डी कप का आयोजन किया। टीम कोच महेश मास्टर ने बताया कि खरड़ अलीपुर की टीम ने पहले गिरावड, क्वार्टर फाइनल में मोरखी, सेमी फाइनल में घिराय को हराकर फाइनल में प्रवेश किया। खरड़ अलीपुर की टीम ने शानदार प्रदर्शन जारी रखते हुए फाइनल मैच में अलेवा की टीम की 21-10 अंक के अंतर से हराकर पहला ईनाम 1 लाख रुपये प्राप्त किया।

प्रतियोगिता के बेस्ट रेडर साहिल देंबन व भूरिया सीसर और बेस्ट कैचर शीलू बहु अकबरपुर व पहाड़ी खरड़ अलीपुर ने 71-71 हजार रुपए ईनाम के रूप में जीते। मास्टर महेश ने बताया की खरड़ अलीपुर की जीत पर पूर्व सरपंच सोनी, सुरेश मास्टर, सुखबीर, मास्टर पवन शर्मा आदि ने टीम को शुभकामनाएं दी।

हिसार। मीटिंग में बात रखते पूर्व मंत्री रणजीत सिंह।

हिसार रैली में लूंगा बड़ा सियासी फैसला : रणजीत

हिसार। पूर्व मंत्री रणजीत सिंह ने कहा कि 20 फरवरी के बाद हिसार में प्रदेश स्तरीय रैली करुंगा। रैली में मैं अपनी राजनीति के अगले फैसले का एलान करूंगा। यह रैली 2024 के विधानसभा के बाद प्रदेश में हुई रैलियों में सबसे बड़ी रैली होगी। वे सोमवार को लोक निर्माण विश्राम गृह में कार्यकर्ताओं के साथ बैठक करने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

प्रदेश में भाजपा सरकार के तीसरे कार्यकाल से जुड़े सवाल पर रणजीत सिंह ने कहा कि एक साल का कार्यकाल कम होता है। नायब सिंह सैनी को अभी कम समय मिला है। प्रदेश में नायब सैनी के नेतृत्व में सरकार ने कई अच्छे कार्यों के द्वारा जनता पर अपनी छाप छोड़ी है। मेरा मानना है कि प्रदेश में कानून व्यवस्था पर सख्ती दिखाने की जरूरत है। बिजली के रेट बढ़ाए जाने के प्रस्ताव को लेकर पूर्व मंत्री ने कहा कि खर्च बढ़ने पर कई बार रेट बढ़ाना मजबूरी हो जाता है। मैंने अपने कार्यकाल में बिजली के रेट में बढ़ोतरी नहीं होने दी। हमने जनता को सस्ती तथा निर्बाध बिजली देने का वादा निभाया। कांग्रेस की स्थिति पर पूर्व मंत्री ने कहा कि कांग्रेस अपने इतिहास के सबसे बुरे दौर से गुजर रही है। देश में कांग्रेस पार्टी की हालत सबसे खराब है।

स्वयंसेवकों के लिए लगाया स्वास्थ्य जांच शिविर

बरवाला। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुलेरी में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर के छठे दिन विद्यार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए एक विशेष हेल्थ चेकअप कैंप लगाया गया। कार्यक्रम अधिकारी राजकुमार ने बताया कि इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. राखी रानी ने शिरकत की। उनके साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की टीम ने सभी स्वयंसेवकों के स्वास्थ्य की बारीकी से जांच की। विशिष्ट अतिथि के रूप में एसएमसी प्रधान सुबे सिंह उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत में एनएसएस वॉलेंटियर वंदना ने मुख्य अतिथि और मेडिकल टीम का पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। इस दौरान कार्यक्रम अधिकारी राजकुमार, प्राध्यापक रामनिवास, संदीप कुमार और रवीना ने स्वयंसेवकों को स्वास्थ्य कार्ड वितरित करने और कतारबद्ध रखने में सहयोग किया।

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

मार्गदर्शन — 'स्ट्रेंथनिंग एन्टरप्रिन्योरशिप इकोसिस्टम इन हायर एजुकेशनल इंस्टीट्यूशंस' पर कार्यशाला

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में विशेषज्ञों ने युवाओं को किया प्रेरित

स्टार्टअप से हमारे युवाओं की विदेशों में जाने की प्रवृत्ति कम हुई : प्रो. शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा राज्य उच्चतर शिक्षा परिषद् के अध्यक्ष प्रो. कैलाश चन्द्र शर्मा ने कहा है कि स्टार्ट-अप शुरू करने के मामले में भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा देश बन गया है। भारत में वर्तमान में दो लाख छह हजार से अधिक स्टार्ट-अप हैं। युवाओं की विदेशों की तरफ जाने की प्रवृत्ति कम हुई है। इस प्रवृति को हमें पूरी तरह से रोकना है।

प्रो. कैलाश चन्द्र शर्मा गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में हरियाणा राज्य उच्चतर शिक्षा परिषद्, उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा तथा गुजवि के संयुक्त तत्वाधान में 'स्ट्रेंथनिंग एन्टरप्रिन्यूरशिप इकोसिस्टम इन हायर एजुकेशनल इंस्टीट्यूशंस' विषय पर हुई एक दिवसीय कार्यशाला को मुख्य अतिथि के तौर पर संबोधित कर रहे थे। कार्यशाला की अध्यक्षता गुजविप्रौवि के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने की। विश्वविद्यालय के चौधरी रणबीर सिंह सभागार में हुई इस कार्यशाला में उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा के महानिदेशक एस. नारायणा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। हरियाणा के अधिकतर महाविद्यालयों में विद्यार्थी ग्रामीण परिवेश से आते हैं। ऐसे में संस्थानों की और अधिक जिम्मेदारी बनती है कि वे विद्यार्थियों के लिए उनके कौशल, प्रदेश व राष्ट्र की जरूरत तथा उपलब्ध संसाधनों के आधार पर उद्यमीयता के सेक्टरों की पहचान करें तथा उन्हें विकसित करने के लिए एक प्रभावी इकोसिस्टम विकसित करें।

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'मेक इन इंडिया', 'आत्मनिर्भर भारत' तथा 'विकसित भारत@2047' के संकल्पों के साथ आगे बढ़ रहा है। हरियाणा में युवाओं के लिए नौकरी पाने की बजाय नौकरी देने के लिए उद्यमी तैयार करने वाला इकोसिस्टम विकसित हो रहा है। भारत के पास शिक्षा व्यवस्था की महान विरासत है।

हिसार। कार्यशाला का उद्घाटन करते मुख्यातिथि प्रो. कैलाश चन्द्र शर्मा।

इनक्यूबेशन सेंटर

मुख्यातिथि प्रो. शर्मा ने कार्यशाला में भाग लेने वाले विश्वविद्यालयों तथा महाविद्यालयों के प्राचार्यों तथा प्रतिनिधियों से कहा कि ज्यादातर संस्थानों में इनक्यूबेशन सेंटर स्थापित हो चुके हैं। जहां नहीं स्थापित हुए हैं, वहां ये सेंटर स्थापित किए जाए तथा उन्हें और मजबूत किया जाए।

ये रहे उपस्थित

उद्घाटन समारोह में मंच पर हरियाणा राज्य उच्चतर शिक्षा परिषद् के उपाध्यक्ष एसके गक्खड़, हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रो-वाइस चांसलर प्रो. पवन के. शर्मा, गुजविप्रौवि के डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. योगेश चाबा तथा पीडीयूआईआईसी के निदेशक प्रो. पुनीत कत्याल भी उपस्थित रहे।