हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 14.1 डिग्री
न्यूनतम 8.2 डिग्री

12 ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में उतरे कर्मचारी

12 वाल्मीकि कॉलोनी में मेयर को गिनाई समस्याएं

खबर संक्षेप

लुवास में चौथा शनिवार अवकाश घोषित किया

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास), में अब हर माह के चौथे शनिवार को अवकाश होगा। कुलसचिव कार्यालय ने इस संबंध में आदेश जारी कर दिए हैं। कुलसचिव कार्यालय की ओर से जारी आदेश में स्पष्ट किया गया है कि यह व्यवस्था विश्वविद्यालय के सभी कार्यालयों, विभागों तथा बाह्य इकाइयों (आउटस्टेशनों सहित) पर तत्काल प्रभाव से लागू होगी। इसके साथ ही विश्वविद्यालय के कार्यालयों के कार्य समय में भी परिवर्तन किया गया है।

डॉ. सुमन कादयान को काव्य कुसुम अवार्ड

हिसार। प्रसिद्ध लेखिका एवं कवयित्री को साहित्य में विशेष योगदान के लिए 'काव्य कुसुम अवार्ड' से सम्मानित किया गया है। इन्हें यह राष्ट्र स्तरीय अवार्ड राजस्थान के नाथद्वारा में साहित्य मंडल श्री नाथद्वारा की ओर से आयोजित राष्ट्र स्तरीय साहित्य सम्मान समारोह में प्रदान किया गया। डॉ. सुमन कादयान को प्रशस्ति पत्र, प्रमाण पत्र, श्रीफल, प्रसाद, श्री नाथद्वारा स्मृति चिन्ह व नकद राशि देकर, शॉल ओढ़ाकर, माला पहनाकर व पटका प्रदान करके सम्मानित किया गया।

जनसंगठनों ने फूंका अमेरिका का पुतला

हिसार। जनसंगठनों के बैनर तले शहर के विभिन्न सामाजिक, जनसंगठनों ने साम्राज्यवादी अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो व उनकी पत्नी को सैन्य कार्रवाई की आड़ में आतंकी तरीके से उनके निवास स्थान से अपहरण तथा वेनेजुएला देश के संप्रभुता वाले पक्ष को गुंडागर्दी के तरीके से कुचलने के खिलाफ विरोध मार्च निकालते हुए डोनाल्ड ट्रंप का पुतला दहन किया। लघु सचिवालय के समक्ष किए गए प्रदर्शन के दौरान अमेरिका के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की गई।

सीजेआई के दो दिवसीय दौरे की अंतिम तैयारियों में जुटा प्रशासन

9 व 10 को विभिन्न कार्यक्रमों में शिरकत करेंगे सीजेआई सूर्यकांत

- सीजेआई सूर्यकांत के डिनर में शामिल होंगे 50 से अधिक व्यंजन
- होटल को सौंपा गया मैन्यू, तैयारियां जोरों पर

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया (सीजेआई) सूर्यकांत 9 और 10 जनवरी को अपने गृह जिले हिसार में अनेक कार्यक्रमों में शिरकत करेंगे। उनके कई कार्यक्रम लगभग तय हो गए हैं लेकिन अभी फाइनल टूर प्रोग्राम आना बाकी है। हिसार और हांसी में उनके कई कार्यक्रम हैं, जहां उनको शिरकत करनी है। हरियाणा सरकार की ओर से उनका स्टेट डिनर का प्रबंध किया जा रहा है। शहर के होटल लेमन ट्री में इसके लिए खास तैयारी की जा रही है। डिनर का मेन्यू होटल को भेज दिया गया है जिसमें खासतौर पर वेज खाना परोसा जाएगा। एक जानकारी के अनुसार इसमें लगभग 50 से ज्यादा व्यंजन इसमें शामिल किए गए हैं। खास बात है कि सीजेआई के खाने में श्रीलंका की पारंपरिक डिश श्रीलंकाई वेजिटेबल करी मेन्यू में शामिल की गई है। इसमें नारियल दूध व करी पत्ते का खास इस्तेमाल होता है। इसे खास तौर पर परोसा जाएगा। इसके अलावा सरसों का साग और मक्की की रोटी के अलावा आठ तरह की रोटियों को शामिल किया गया है। वेलकम ड्रिंक से लेकर सात तरह की डेजर्ट आइटम इसमें रखी गई हैं।

हिसार। महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट पर तैयारियों का जायजा लेते अधिकारी तथा सीजेआई के आगमन को लेकर जिला अदालत परिसर में चल रही तैयारियां।

बाजरे की रोटी, लहसुन की चटनी, लस्सी और मूंग की दाल पसंद

सूर्यकांत के बड़े भाई शिवकांत ने बताया कि सूर्यकांत सादा खाना पसंद करता है। घर में कुछ भी बना हो, वह खा लेता है। जज बनने के बाद घर पर आना हुआ। हालांकि, हम उसकी पसंद का ध्यान रखते हैं। उनको मिसी रोटी, बाजरे की रोटी, लहसुन की चटनी, लस्सी और मूंग की दाल पसंद है।

हिसार एयरपोर्ट पर लैंड होगा प्लेन

अभी तक के शेड्यूल के हिसाब से हिसार एयरपोर्ट पर सीजेआई का प्लेन 9 जनवरी दोपहर 3 बजे लैंड होगा। उनके स्वागत को राज्य के तमाम बड़े अधिकारी, हाईकोर्ट के प्रशासनिक अधिकारी व हिसार की सेशन जज भी जाएंगी। इसके बाद सीजेआई सीधा हांसी जाएंगे। विकल्प के तौर पर हांसी के श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल परिसर में सीजेआई के हेलीकॉप्टर के उतरने के लिए हेलीपेड तैयार किया गया है। यहां बार एसोसिएशन के कार्यक्रम में शामिल होंगे। करीब आधा घंटा यहां रुकने के बाद वह हिसार बार के हाई टी कार्यक्रम में शामिल होंगे। इसके बाद वह स्टेट डिनर में जाएंगे। यहां वे हाईकोर्ट के न्यायाधीशों, हिसार कोर्ट के ज्यूडिशियल अफसरों, हरियाणा सरकार के अधिकारियों के साथ डिनर करेंगे। इसके बाद अगले दिन वह हिसार से बरवाला और नारनौंद कोर्ट कॉम्प्लेक्स का उद्घाटन करेंगे। इसके बाद वह अपने पैतृक गांव पेटवाड़ जाएंगे। यहीं से इसी दिन हिसार में एलुमनी मीट में पुराने गवर्नमेंट कॉलेज जाएंगे।

मेन्यू में ये आइटम रहेंगे शामिल

सब्जियों में पनीर रूलादे, सरसों का साग, दाल मखनी, वेज जलफ्रेजी ड्राई, भरवा आलू खुंब, श्रीलंकाई वेजिटेबल करी, सीजनल सब्जियां होंगी। इनके अलावा गोल गप्पे, दही भल्ले, पापड़ी चाट, तवा वेजिटेबल, टी टपरी, बीट कॉफी, लहसुन दाल तड़का, चार तरह का पास्ता होगा। 9 तरह की रोटियां, जिसमें तवा रोटी, मक्की की रोटी, तंदूरी रोटी, नान (प्लेन, स्टफ और गार्लिक), लच्छा पराठा, मिस्सी रोटी, प्याज की रोटी शामिल रहेंगी। डेजर्ट में केसर रसमलाई, चॉकलेट ब्राउनी विद हॉट चाकलेट सॉस, ट्रफल बटर स्कॉच पेस्ट्री, गाजर का हलवा, जलेबी विद हॉट मिल्क, अमेरिकन नट्स और मैंगो आईसक्रीम शामिल रहेंगी।

केंद्रीय कानून मंत्री भी गांव पहुंचेंगे

सीजेआई के बड़े भाई मास्टर ऋषिकांत ने बताया कि उनके भाई सीजेआई सूर्यकांत गांव के स्कूल में सम्मान समारोह में शिरकत करेंगे। गांव पेटवाड़ की ग्राम पंचायत उनका सम्मान समारोह कर रही है। इसमें केंद्रीय कानून मंत्री अर्जुनराम मेघवाल व मुख्यमंत्री नायब सैनी भी शामिल होंगे। वह यहां दोपहर को भोजन भी करेंगे। इसके लिए खास तैयारी की जा रही है। चीफ जस्टिस बनने के बाद सूर्यकांत जब पैतृक गांव पेटवाड़ पहुंचेंगे तो ग्रामीण रामलला जैसा स्वागत करने की तैयारी में हैं। एक बार फिर गांव में दीवाली देखने को मिलेगी। उनका हमेशा से ही गांव की मिट्टी से जुड़ाव रहा है।

हिसार को राजधानी, हाईकोर्ट या हाई कोर्ट की शाखा बनाए जाने की मांग

- पर्यटन विकास मंच ने सीएम व सीजेएम को पत्र लिखा

हिसार। पर्यटन विकास मंच ने हरियाणा के मुख्यमंत्री और देश के मुख्य न्यायाधीश को पत्र लिखकर हिसार को हरियाणा की राजधानी बनाने, हरियाणा की अलग हाईकोर्ट या हाई कोर्ट की शाखा हिसार में बनाए जाने की मांग की है। मंच के चेयरमैन राजेश गारनपुरा व वाइस चेयरमैन सिलोचना सिहाग का कहना है कि भौगोलिक, प्रशासनिक और विकास की दृष्टि से हिसार इस उद्देश्य के लिए सबसे उपयुक्त शहर है। मांगपत्र में कहा गया है कि हिसार हरियाणा के लगभग मध्य में स्थित है, जिससे यह पूरे प्रदेश के लिए एक संतुलित और सुगम केंद्र बनता है। हिसार को महानगर के तर्ज पर विकसित करने के लिए हिसार मेट्रोपोलिटिन डेवलपमेंट ऑथोरिटी का गठन किया गया है। यहां महाराजा अग्रसेन इंटरनेशनल एयरपोर्ट का निर्माण अंतरराष्ट्रीय स्तर पर किया जा रहा है। सुरक्षा के लिहाज से बीएसएफ और आर्मी कैंट की मौजूदगी हिसार को और अधिक मजबूत बनाती है। प्रशासन के पास राजधानी बनने के लिए या हाईकोर्ट जैसे बड़े प्रोजेक्ट्स के लिए पर्याप्त भूमि उपलब्ध है।

पैतृक गांव पेटवाड़ में होगा सम्मान कार्यक्रम

- सीजेआई का हांसी आगमन पर किया जाएगा भव्य स्वागत : पवन रापड़िया

हांसी। भारत के मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत आगामी 9 जनवरी को दोपहर करीब 3 बजे हांसी आएंगे और हांसी बार एसोसिएशन द्वारा सीजेआई का भव्य स्वागत किया जाएगा। लोक निर्माण विश्रामगृह में आयोजित पत्रकार वार्ता में यह जानकारी देते हुए बार एसोसिएशन के प्रधान पवन रापड़िया ने बताया कि हांसी बार एसोसिएशन में आयोजित कार्यक्रम में पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के कई न्यायाधीश भी शिरकत करेंगे। बार एसोसिएशन की ओर से कोर्ट परिसर में सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सम्मान समारोह में बार एसोसिएशन द्वारा मुख्य न्यायाधीश के समक्ष हिसार में उच्च न्यायालय की डिवीजन बेंच स्थापित करवाने सहित विभिन्न मांगें भी रखी जाएंगी। उन्होंने बताया कि हांसी में कार्यक्रम में शिरकत करने के उपरांत मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत हिसार जिला बार एसोसिएशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करेंगे। उन्होंने बताया कि 10 जनवरी को मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत सुबह नारनौंद व बरवाला में न्यायिक परिसर भवन का शिलान्यास करेंगे। इसके पश्चात वे अपने पैतृक गांव पेटवाड़ में उनके सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करेंगे।

नारनौंद। उपमंडल परिसर में जायजा लेते हुए एसपी अमित यशवर्धन, एडिशनल सेशन जज निशांत शर्मा व सीजेएम अशोक कुमार। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने की फाइनल रिहर्सल, दिए कड़े निर्देश

- एडिशनल सेशन जज निशांत शर्मा व सीजेएम अशोक कुमार ने भी किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

देश के चीफ जस्टिस सूर्यकांत के नारनौंद और पेटवाड़ में कार्यक्रम को लेकर पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने फाइनल रिहर्सल की और अधिकारियों को कड़े निर्देश दिए कि कार्यक्रम के दौरान कोई भी कर्मचारी ड्यूटी में लापरवाही न बरते। कार्यक्रमों को मध्य नजर रखते हुए यातायात प्रबंधन, पार्किंग बैरिकेडिंग, ट्रेफिक रुट डयूटी, और वीवीआईपी मूवमेंट इत्यादि से सम्बन्धित सभी प्रकार के उचित प्रबंध व्यवस्थाओं का जायजा लिया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन में कार्यक्रम स्थल पर काफी देर तक निरीक्षण करते रहे। उनके साथ में एडिशनल सेशन जज निशांत शर्मा, सीजेएम अशोक कुमार ने भी कार्यक्रम में सुरक्षा को लेकर काफी देर तक चर्चा की। जिस बिल्डिंग में कोर्ट की शुरुआत होगी उसका भी निरीक्षण किया। उसके साथ बार एसोसिएशन का कार्यक्रम होगा वहां के लिए वाटर प्रूफ टेंट लगाया जा रहा है। वहां पर भी जाकर व्यवस्था की जानकारी ली। वहां पर किसी भी बाहरी व्यक्ति के प्रवेश पर प्रतिबंध रहेगा। उसके बाद पुलिस अधीक्षक गांव पेटवाड़ पहुंचे और वहां पर भी सुरक्षा को लेकर गहनता से मंथन किया। इस अवसर निशांत शर्मा एडिशनल सेशन जज हिसार, सीजेएम अशोक कुमार भी मौजूद रहे। डीएसपी देवेन्द्र नैन, डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई, डीएसपी विनोद शंकर, डीएसपी रविंदर सांगवान, थाना प्रभारी रमेश कुमार, इंस्पेक्टर पवित्र कुमार आदि पर मौजूद थे।

नारनौंद के इतिहास में जुड़ा एक और पन्ना पीयूष गक्खड़ होंगे पहले सिविल जज

- बरवाला में नियुक्त होंगे दो सिविल जज

नारनौंद। चीफ जस्टिस सूर्यकांत 10 जनवरी को नारनौंद में कोर्ट की शुरुआत करेंगे। इसके लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। नारनौंद कोर्ट के पहले सिविल जज पीयूष गक्खड़ होंगे। पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट ने उनकी नियुक्ति के आदेश जारी कर दिए गए हैं। पेटवाड़ के लाल सूर्यकांत ने चीफ जस्टिस बनते ही क्षेत्र की ग्राम पंचायतों की मांग को पूरा करते हुए ये नायब तोहफा देने का काम किया है। नारनौंद के उपमंडल परिसर में फिलहाल तहसील परिसर की नीचे वाली बिल्डिंग में कोर्ट तैयार की गई है। जिसमें सभी सुविधाएं होंगी और यही पर कोर्ट से संबंधित कार्य होंगे। ग्रामीणों में चर्चा थी कि 10 जनवरी को कोर्ट का तो शुभारंभ हो जाएगा लेकिन जज की नियुक्ति कब तक होगी। ऐसे में कोर्ट की शुरुआत से पहले ही हाई कोर्ट ऑफ पंजाब एंड हरियाणा चंडीगढ़ की तरफ से आदेश जारी कर सिविल जज के रूप में पीयूष गक्खड़ को लगाया गया है। इससे पहले वो पलवल में अपनी सेवाएं दे रहे थे। वही बरवाला में दो सिविल जजों की नियुक्ति की गई है। हिसार से सिविल जज सुनील कुमार और करनाल के सिविल जज राकेश कुमार को बरवाला में सिविल जज नियुक्त किया गया है।

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के 10 विद्यार्थियों को मिली जॉब

- नॉर्सपिन इंटरनेशनल गुरुग्राम ने किया कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में नॉर्सपिन इंटरनेशनल लिमिटेड, गुरुग्राम द्वारा आयोजित कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का सफल आयोजन किया गया।

यह ड्राइव संस्थान के फैशन डिज़ाइन, फैशन टेक्नोलॉजी, टेक्सटाइल डिज़ाइन एवं टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी शाखाओं के अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। टीपीओ डॉ मुकेश बंसल ने बताया कि इस प्लेसमेंट ड्राइव में 40 से विद्यार्थियों ने लिखित परीक्षा के बाद एचआर और टेक्निकल राउंड के बाद कुल 10 विद्यार्थियों का चयन किया गया। कंपनी की तरफ से चयनकर्ता टीम में मनोज खंडेलवाल, विकास, श्याम मोहन और खुशप्रीत कौर शामिल रहे जिसमें से खुशप्रीत इसी संस्थान के टेक्सटाइल डिजाइन विभाग से 2025 बैच से ही पासआउट छात्रा है। चयनित छात्रों में सलोनी, सानिया, अंशुल, अंशिका, संदीप अंकिता, नीलम, मीनू, सम्मी और अंकिता रावत हैं।

हिसार। चयनित विद्यार्थी गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान स्टाफ के साथ।

एलपीएस बोसार्ड में गुजवि के चार विद्यार्थी चयनित

- कुलपति व अन्य अधिकारियों ने दी चयनित विद्यार्थियों को बधाई

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के बीटेक मैकेनिकल इंजीनियरिंग कार्यक्रम के चार विद्यार्थी एलपीएस बोसार्ड प्राइवेट लिमिटेड के ऑफ-कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में चयनित हुए हैं। चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने उनकी उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। भर्ती प्रक्रिया के हिस्से के रूप में एलपीएस बोसार्ड प्राइवेट लिमिटेड की एचआर एसोसिएट नेहा मेहंदीरत्ता के नेतृत्व में कंपनी की एचआर टीम ने विद्यार्थियों को जानकारीपूर्ण प्री-प्लेसमेंट प्रस्तुति दी। प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने बताया कि एलपीएस बोसार्ड प्राइवेट लिमिटेड एक अग्रणी फास्टनर और असेंबली तकनीक समाधान प्रदाता कंपनी है, जिसका हेडक्वार्टर रोहतक में और पुणे, वडोदरा सहित जिसके पांच डिस्ट्रीब्यूशन हब हैं। कंपनी परिसर में आयोजित प्लेसमेंट ड्राइव में बीटेक मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के 15 विद्यार्थियों ने भाग लिया। उन्होंने गुजवि के साथ लगातार जुड़ाव के लिए एलपीएस बोसार्ड प्राइवेट लिमिटेड के प्रबंध निदेशक राजेश बंसल और भर्ती टीम के प्रति आभार व्यक्त किया।

डीएचबीवीएन ने जारी किया नया रियायती बिजली टैरिफ

- गो सेवा आयोग में पंजीकृत गोशालाओं को 2 रुपये प्रति यूनिट की दर से बिजली आपूर्ति : विक्रम सिंह

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने पंजीकृत गौशालाओं को दी जाने वाली रियायती बिजली दरों को लेकर नया सेल्स सर्कुलर नंबर डी-01/2026 जारी किया है। यह सर्कुलर मुख्यमंत्री घोषणा कोड संख्या 27860 के तहत जारी किया गया है, जिसके अनुसार एक ही पंजीकरण संख्या वाली अलग-अलग स्थानों पर स्थित गौशालाओं को अलग-अलग बिजली कनेक्शन दिए जा सकेंगे। प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार जारी निर्देशों के अनुसार अब हरियाणा गौ सेवा आयोग में पंजीकृत गौशालाओं को 2 रुपये प्रति यूनिट की दर से बिजली आपूर्ति दी जाएगी। शेष राशि राज्य सरकार से सब्सिडी के रूप में दावा की जाएगी। यह सब्सिडी केवल मीटर आधारित वास्तविक बिजली खपत पर ही देय होगी। उन्होंने स्पष्ट किया है कि रियायती टैरिफ का लाभ केवल उन्हीं गौशालाओं को मिलेगा, जो हरियाणा गौ सेवा आयोग में विधिवत पंजीकृत होंगी।

सभी कनेक्शन मीटर आधारित होंगे

पंजीकरण की पुष्टि संबंधित एसडीओ द्वारा ई-मेल अथवा पत्र के माध्यम से की जाएगी। सभी कनेक्शन मीटर आधारित होंगे और गौशाला के अतिरिक्त किसी अन्य उद्देश्य के लिए प्रयुक्त बिजली पर यह रियायती दर लागू नहीं होगी। बिजली निगम द्वारा नए टैरिफ में यह भी स्पष्ट किया गया है कि दरें बिजली शुल्क, नगर कर, पंचायत टैक्स और एफपीपीएएस से अलग होंगी। साथ ही, बिलिंग सॉफ्टवेयर में प्रत्येक बिलिंग चक्र में सब्सिडी राशि को अलग से दर्शाने की व्यवस्था की जाएगी। यदि एक ही पंजीकरण संख्या की कई गौशालाएं अलग-अलग स्थानों पर स्थित हैं, तो हरियाणा गौ सेवा आयोग की अनुमति पर उन्हें अलग-अलग रियायती बिजली कनेक्शन प्रदान किए जाएंगे।

कोर्स शैक्षणिक परिषद् की बैठक में 40 से अधिक महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर चर्चा के बाद मंजूरी दी

सिविल इंजीनियरिंग का इनवायर्नमेंटल साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग में होगा विलय

गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय की 64वीं शैक्षणिक परिषद की बैठक में लिया गया फैसला

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के सिविल इंजीनियरिंग विभाग को आगामी शैक्षणिक सत्र से इनवायर्नमेंटल साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग में विलय किया जाएगा। इस संबंध में विश्वविद्यालय की 64वीं शैक्षणिक परिषद् की बैठक में प्रस्ताव को मंजूरी दे दी गई है।

कुलपति कार्यालय के कमेटी हॉल में हुई इस बैठक की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने की जबकि संचालन विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार ने किया। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि बैठक में बीएससी नर्सिंग की 100 तथा पोस्ट बेसिक बीएससी नर्सिंग की 60 सीटों को अनुमोदित कर दिया गया है। इसके अतिरिक्त एडवांस डिप्लोमा इन चाइल्ड गाइडेंस एंड काउंसलिंग को भी शैक्षणिक परिषद ने मंजूरी दे दी है। ये कोर्स विश्वविद्यालय में आरंभ हो चुके हैं।

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि शैक्षणिक परिषद् की इस महत्वपूर्ण बैठक में 40 से अधिक महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर चर्चा के बाद मंजूरी दी गई है, जिनमें विश्वविद्यालय के सभी आठ संकायों से संबंधित कोर्सों की स्कीम व सिलेबस से प्रस्ताव भी शामिल थे। विश्वविद्यालय के कोर्सों को और अधिक रोजगारपरक व समय की मांग के अनुरूप बनाने के लिए भी स्कीम व सिलेबस में महत्वपूर्ण संशोधन किए गए हैं। एमसीए कोर्स में भी औद्योगिक प्रशिक्षण को आवश्यक कर दिया गया है। विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए शिक्षा के साथ-साथ खेल गतिविधियों को भी अनिवार्य किया गया है। इस संबंध में भी प्रस्ताव पारित कर दिया गया है।

हिसार। शैक्षणिक परिषद् की बैठक की अध्यक्षता करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई एवं उपस्थित सम्मानित सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

पीजी कोर्स में भी एनईपी लागू

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि विश्वविद्यालय के अंडरग्रेजुएट कोर्सिज में राष्ट्रीय नीति-2020 (एनईपी-2020) को पहले ही लागू किया जा चुका है। अब पोस्टग्रेजुएट कोर्सिज में भी एनईपी-2020 को लागू कर दिया गया है। इस संबंध में भी प्रस्ताव मंजूर किया गया है। विश्वविद्यालय में चल रहे विदेशी भाषाओं जर्मन व फ्रेंच कोर्सों के साथ-साथ अन्य कोर्सों को भी शैक्षणिक परिषद् ने मंजूरी दे दी है।

बैठक में यह रहे उपस्थित

ऑनलाइन तथा ऑफलाइन माध्यम से हुई इस बैठक में पूर्व कुलपति प्रो. जेपी यादव, केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा के प्रो-वाइस चांसलर प्रो. पवन कुमार, चंडीगढ़ से प्रो. जगदीश कुमार, पंजाब तकनीकी विश्वविद्यालय से प्रो. मंजीत बंसल, शारदा विश्वविद्यालय नोएडा से प्रो. सलीम सिद्धकी, आईआईटी नई दिल्ली से प्रो. विवेक कुमार, हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय से प्रो. कमल दत्त, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से प्रो. नरेन्द्र श्योराण, तकनीकी शिक्षा विभाग की ओर से केपी सिंह, उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से डा. अशोक कुमार कुंडू, विश्वविद्यालय के डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. योगेश चाबा, परीक्षा नियंत्रक प्रो.यशपाल सिंगला, कुलपति के तकनीकी सलाहकार प्रो. संदीप राणा, डीन ऑफ कॉलेजिज प्रो. संजीव कुमार, डीन प्रो. संदीप आर्य, प्रो. सुमित्रा सिंह, विनोद बिश्नोई, प्रो. एनके बिश्नोई, प्रो. आशा गुप्ता, प्रो. सुजाता सांघी, प्रो. वंदना पूनिया, राजकीय महाविद्यालय खेड़ी चौपटा के प्राचार्य डा. अनिल कुमार, राजकीय महाविद्यालय हांसी के प्राचार्य डा. पवित्र मोहन तथा राजकीय महाविद्यालय नलवा की प्राचार्य डा. कमलेश ढुहन व अन्य सदस्यगण उपस्थित रहे।

अब डिग्री एवं डिप्लोमाधारक भी करेंगे सकेंगे पीएलआई

- डाकघरों में 17 जनवरी तक चलाया विशेष बीमा अभियान
- पीएलआई डाक विभाग की सुरक्षित एवं विश्वसनीय बीमा योजना : अनिल रोज

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

डाक मंडल द्वारा आम नागरिकों एवं कर्मचारियों के सुरक्षित भविष्य को ध्यान में रखते हुए डाक जीवन बीमा (पीएलआई) एवं ग्रामीण डाक जीवन बीमा (आरपीएलआई) योजनाओं के अंतर्गत 17 जनवरी तक हिसार मंडल के सभी डाकघरों में एक विशेष बीमा अभियान चलाया गया है। यह जानकारी देते हुए डाकघर मंडल अधीक्षक अनिल कुमार रोज ने बताया कि डाक जीवन बीमा डाक विभाग की एक लोकप्रिय, सुरक्षित एवं विश्वसनीय बीमा योजना है। पूर्व में यह योजना केवल सरकारी कर्मचारियों के लिए उपलब्ध थी, किंतु अब इसका दायरा विस्तारित कर दिया गया है। इस विशेष अभियान के दौरान सभी डिग्री एवं डिप्लोमा धारक डाक जीवन बीमा योजना के लिए पात्र होंगे। इस योजना के अंतर्गत केंद्र एवं राज्य सरकार, अर्ध-सरकारी संस्थानों, एनएसई/बीएसई में सूचीबद्ध कंपनियों के कर्मचारी, बैंक, अस्पताल, शिक्षण संस्थानों के कर्मचारी तथा डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, चार्टर्ड अकाउंटेंट, आर्किटेक्ट आदि प्रोफेशनल्स शामिल हैं। इच्छुक पात्र व्यक्ति किसी भी नजदीकी डाकघर में जाकर 50 लाख रुपये तक का डाक जीवन बीमा आसानी से करवा सकते हैं। इस योजना में कम प्रीमियम पर अधिक बोनस का लाभ मिलता है।

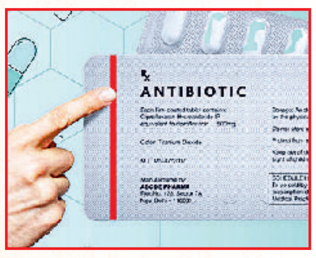
मेडिसिन पैकिंग पर मौजूद इन इंडिकेशंस पर करें गौर

आप भी अकसर डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन पर या अपनी जानकारी के आधार पर मेडिकल स्टोर से दवा ले आते होंगे। लेकिन दवा लेते समय सावधानी रखें और उसकी पैकिंग पर दर्ज कुछ मार्क्स या इंडिकेशंस पर गौर करें। इनमें से कुछ के बारे में यहां बता रहे हैं।

अवेयरनेस

प्रतिभा अग्निहोत्री

हम सभी को कभी न कभी किसी रोग के उपचार में डॉक्टर के पास जाना ही पड़ता है। अकसर देखा जाता है कि डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन लेकर हम मेडिकल स्टोर पर जाते हैं और दवा लेकर चले आते हैं। कई बार कुछ दवाइयां बच भी जाती हैं और हम उन्हें उठाकर रख देते हैं। घर-परिवार में किसी अन्य सदस्य को वैसी ही बीमारी होने पर हम वही दवा उसे भी दे देते हैं या फिर प्रिस्क्रिप्शन देखकर अकसर मेडिकल स्टोर से बिना सोचे-विचारे, बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए दवा खरीदकर खा लेते हैं। इससे कई बार दवा का रिएक्शन हो जाता है और तबियत बिगड़ भी जाती है। कुछ दवाइयां ऐसी होतीं हैं, जिन्हें विशेष बीमारियों के लिए ही दिया जाता है। इनकी स्ट्रिप या पैकिंग पर कुछ निशान बने या इंडिकेशन लिखे होते हैं, जिन पर हम कभी ध्यान ही नहीं देते, जबकि इन्हें जानना अत्यंत आवश्यक होता है। ऐसी कोई भी दवाई आपके घर में है तो इन्हें लेने से पूर्व डॉक्टरी सलाह अवश्य लें।



रेड कलर की लाइन: सभी एंटीबायोटिक दवाइयों पर साइड में लाल रंग की एक धारी बनी होती है, जिसका तात्पर्य होता है कि इन्हें डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन के बिना बेचा और खरीदा नहीं जा सकता। ये दवाइयां टी. बी., मलेरिया, यूरिनरी इंफेक्शन और एच. आई. वी. जैसी गंभीर बीमारियों में दी जाती हैं। रेड लाइन मार्क होने का उद्देश्य ही इनकी ओपेन सेलिंग पर रोक लगाना है।

Rx(आरएक्स): कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर साइड में आरएक्स लिखा होता है। इसका मतलब है कि ऐसी दवाइयों का सेवन केवल डॉक्टर की सलाह से ही किया जा सकता है। इसे केवल वही खरीद सकता है, जिसे डॉक्टर ने अपने पर्चे पर लिखकर दिया हो। ऐसी दवाएं अपने मन से खरीदकर नहीं खानी चाहिए।

NRx (एनआरएक्स): यह भी कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर ही लिखा होता है। चूंकि ये नशीली दवाइयां होतीं है। इसलिए इन्हें केवल वही डॉक्टर प्रिस्क्रिप्शन पर लिख सकते हैं, जिन्हें इन्हें लिखने का लाइसेंस प्राप्त हो और लाइसेंस होल्डर मेडिकल स्टोर ही इनको बेच सकते हैं। मस्तिष्क संबंधी और मिर्गी जैसी गंभीर मानसिक बीमारियां इसी केटेगरी में आती हैं।

XRx(एक्सआरएक्स): एक्सआरएक्स मार्क्ड दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं। ये केवल उन डॉक्टरों के पास होती हैं, जिनके पास इनका लाइसेंस होता है। इसे डॉक्टर सीधे मरीज को दे सकते हैं। एनेस्थीसिया में दी जाने वाली दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं।

H या Hx (एच या एचएक्स): जिन दवाओं की पैकिंग पर यह मार्क किया हुआ होता है, वे बहुत खतरनाक दवाइयां होतीं हैं। ये स्वास्थ्यकर्मियों के लिए भी खतरनाक होती हैं। कीमोथेरेपी की दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं। इसलिए इन्हें विशेष रूप से हैंडल करने की आवश्यकता होती है। ये दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं।

शेड्यूल H1 (एच वन): यह प्रिंट भारतीय दवा कानून से संबंधित है। दवाओं की पैकिंग पर यह प्रिंट विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह दवाओं की एक विशेष श्रेणी है। इस प्रिंट की दवाएं हार्ड एंटीबायोटिक्स या ऐसी ही तेज दवाएं होती हैं। इन्हें बिना डॉक्टरी प्रिस्क्रिप्शन के नहीं खरीदा जा सकता। इनकी बिक्री के लिए मेडिकल स्टोर को अलग से परमिशन लेनी पड़ती है, उसका रिकॉर्ड रखना होता है।

दवा खरीदते समय इन इंडिकेशंस को ध्यान में रखना चाहिए और बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए कोई दवा नहीं खरीदनी चाहिए। *

देश-दुनिया में हर साल लाखों महिलाएं सर्वाइकल कैंसर की चपेट में आती हैं। समय पर जांच और उपचार न करवाने से बड़ी संख्या में महिलाओं की डेथ भी हो जाती है। जबकि अगर शुरुआत से ही बच्चियों और महिलाओं को इसके प्रति अवेयर किया जाए और बचाव के सभी संभव उपाय अपनाए जाएं तो इससे बचाव और उपचार संभव है। सर्वाइकल कैंसर अवेयरनेस मंथ (जनवरी) पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

सर्वाइकल कैंसर सुरक्षा के लिए अपनाएं बचाव के सभी उपाय

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. योगेश कुलकर्णी

हेड-गायनेकोलॉजिक ऑन्कोलॉजी, रोबोटिक सर्जन

कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, सर्वाइकल कैंसर दुनिया भर में महिलाओं में होने वाला चौथा सबसे कॉमन कैंसर है। भारत में यह स्थिति और भी गंभीर है, जहां हर साल लगभग 1.25 लाख नए मामले सामने आते हैं और लगभग 75,000 महिलाओं की मृत्यु इस बीमारी के कारण हो जाती है। सबसे दुःखद बात यह है कि जानकारी के अभाव में अधिकांश महिलाएं अस्पताल तब पहुंचती हैं, जब बीमारी अंतिम चरण में होती है।

सर्वाइकल कैंसर का कारण

सर्वाइकल कैंसर, गर्भाशय के निचले हिस्से (जिसे 'सर्विक्स' या गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है) की कोशिकाओं में विकसित होता है। इस कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) है। यह वायरस यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है। हालांकि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अकसर इस वायरस से लड़ लेती है, लेकिन कुछ मामलों में यह वायरस वर्षों तक शरीर में बना रहता है और अंततः कैंसर का रूप ले लेता है। यदि एचपीवी संक्रमण को पहचाना नहीं गया और उसका समय पर इलाज नहीं किया गया, तो गर्भाशय ग्रीवा की असामान्य कोशिकाएं कैंसर का रूप ले सकती हैं।

वैक्सीनेशन से मिलती है सुरक्षा

सर्वाइकल कैंसर से बचने का सबसे प्रभावी तरीका एचपीवी वैक्सीन है। यह टीका शरीर में उन विशिष्ट (एचपीवी) वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी बनाता है, जो कैंसर के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस बारे में कुछ बातें जानना आपके लिए बहुत आवश्यक है।

सही उम्र: टीकाकरण का लाभ तब सबसे अधिक होता है, जब यह वायरस के संपर्क में आने से पहले, यानी यौन सक्रिय होने से पहले दिया जाए। विशेषज्ञों का मानना है कि 9 से 14 वर्ष की उम्र सबसे उपयुक्त होती है क्योंकि इस दौरान शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया सबसे मजबूत होती है। 15 से 45 वर्ष की महिलाएं भी यह टीका लगवा सकती हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ इसकी प्रभावशीलता थोड़ी कम हो सकती है, लेकिन यह फिर भी कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है।

वैक्सीन डोज: वैक्सीन की डोज, महिला की आयु पर निर्भर करती है। 9 से 14 वर्ष आयु वर्ग की बच्चियों को 2 डोज लगवानी होती है। पहली डोज के 6 महीने बाद दूसरी डोज। जबकि 15 से 45 वर्ष आयु की किशोरियों और महिलाओं को 3 डोज लगवानी होती है। पहली डोज के 1-2 महीने बाद दूसरी और 6 महीने बाद तीसरी। यदि किसी महिला की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बहुत कमजोर है, तो उन्हें डॉक्टर 3 खुराक की सलाह दे सकते हैं, भले ही उनकी उम्र 15 वर्ष से कम हो। स्वदेश निर्मित वैक्सीन लॉन्च हो चुकी है। यह वैक्सीन विदेशी टीकों की तुलना में काफी सस्ती है।

स्क्रीनिंग क्यों है जरूरी

सिर्फ वैक्सीन लगवाना ही काफी नहीं है। 30 वर्ष की आयु के बाद हर महिला को नियमित रूप से पैप स्मीयर या एचपीवी डीएनए टेस्ट करवाना चाहिए। ये टेस्ट कैंसर होने से पहले की स्थिति का पता लगा लेते हैं, जिससे समय रहते इलाज संभव हो पाता है।

ये लक्षण कभी न करें इग्नोर

शुरुआती चरणों में इस कैंसर के कोई विशेष लक्षण नहीं दिखते हैं लेकिन बीमारी बढ़ने पर कुछ लक्षण सामने आ सकते हैं।

- पीरियड्स के बीच में या शारीरिक संबंध के बाद असामान्य रक्तस्राव।
- मेनोपॉज (मासिक धर्म बंद होने) के बाद ब्लीडिंग होना।
- योनि (वेजाइना) से दुर्गंधयुक्त सफेद या गुलाबी पानी आना।
- पेल्विक एरिया (पेड़ू) में लगातार दर्द रहना।

सर्वाइकल कैंसर का उपचार

यदि किसी महिला में स्क्रीनिंग के दौरान सर्वाइकल कैंसर की पुष्टि होती है, तो इसका उपचार कैंसर के चरण (स्टेज), ट्यूमर के आकार और महिला की उम्र के आधार पर तय किया जाता है। यदि शुरुआती चरणों में पता चल जाए, तो यह पूरी तरह ठीक हो सकता है। उपचार के मुख्य तरीके निम्नलिखित हैं-

सर्जरी: जब कैंसर केवल गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) तक सीमित होता है, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह देते हैं।

कोन बायोप्सी: इसमें केवल कैंसर प्रभावित हिस्से को हटाया जाता है, जिससे महिला भविष्य में गर्भधारण कर सकती है।

हिस्टेरेक्टॉमी: इसमें गर्भाशय और ग्रीवा को पूरी तरह से निकाल दिया जाता है। यह आमतौर पर तब किया जाता है जब कैंसर फैलने का डर हो।

रेडिएशन थेरेपी: इसमें उच्च ऊर्जा वाली किरणों (जैसे एक्स रेज) का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए किया जाता है। यह दो तरह की होती है-

एक्सटर्नल बीम रेडिएशन: शरीर के बाहर से किरणों को ट्यूमर पर लक्षित किया जाता है।

ब्रेकीथेरेपी: इसमें रेडियोधर्मी सामग्री को शरीर के भीतर कैंसरग्रस्त भाग के पास रखा जाता है।

कीमोथेरेपी: इसमें शक्तिशाली दवाओं का उपयोग किया जाता है जो रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में फैलती हैं और कैंसर कोशिकाओं को मारती हैं। अकसर बेहतर परिणामों के लिए रेडिएशन और कीमोथेरेपी को एक साथ (कीमोरेडिएशन) दिया जाता है।

टार्गेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपी: इसमें एडवांस्ड चरणों में, ऐसी दवाओं का उपयोग किया जाता है, जो केवल विशिष्ट कैंसर कोशिकाओं पर हमला करती हैं या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने के लिए मजबूत बनाती हैं।

उपचार के बाद निगरानी: इलाज पूरा होने के बाद भी नियमित जांच अत्यंत आवश्यक है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कैंसर वापस नहीं आ रहा है। हेल्दी डाइट और डॉक्टर के बताए निर्देशों का पालन रिकवरी में मदद करता है।

इससे बढ़ता है रिस्क

मोटापा, सर्वाइकल कैंसर का जोखिम भरा कारक है। इसलिए इसे कंट्रोल करने के लिए संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना और नियमित रूप से व्यायाम करना आवश्यक है। जो महिलाएं मोटापे से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें भी अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए और अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर हेल्दी डाइट ग्रहण करना चाहिए। किसी भी तरह का मादक पदार्थ और तंबाकू का सेवन हानिप्रद है। कई लोगों के साथ यौन संबंध बनाने से बचने और कंडोम का उपयोग करने से एचपीवी के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

रोकथाम में आहार का महत्व

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में स्वास्थ्यकर आहार की भी अपनी भूमिका है। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे, फलों और सब्जियों का नियमित रूप से सेवन करने से एचपीवी संक्रमण और गर्भाशय ग्रीवा में इसके कारण होने वाले सेलुलर परिवर्तनों से सफलतापूर्वक निपटने में मदद मिल सकती है। विटामिन-ए, विटामिन-सी, डी, ई, फोलेट और फ्लेवोनोइड जैसे पोषक तत्व गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

स्ट्रेचिंग केवल वार्मअप का तरीका नहीं होती है। इसे सही तरीके से रेग्युलर किया जाए तो इससे कंप्लीट एक्सरसाइज के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। इससे क्या फायदे होते हैं, इसके प्रमुख प्रकार कौन से हैं, बता रहे हैं यहां।

कंप्लीट एक्सरसाइज है स्ट्रेचिंग

फिटनेस

डॉ. माजिद अलीम

आमतौर पर मानते हैं कि स्ट्रेचिंग, सिर्फ यह होती है कि कमर झुकाओ और अपने पैरों को छू लो। स्ट्रेचिंग, वर्कआउट से पहले केवल वार्म-अप करना भी नहीं है बल्कि यह अपने आप में एक्सरसाइज है।

होते हैं कई फायदे

स्ट्रेचिंग से दिल और दिमाग रिलैक्स होता है और रोजमर्रा के जीवन के तनावों को दूर करने में मदद मिलती है। शरीर को भी इससे बहुत फायदा मिलता है। इसीलिए स्ट्रेचिंग को एक कंप्लीट एक्सरसाइज माना जाता है क्योंकि इससे शरीर में फ्लेक्सिबिलिटी (लचीलापन) बढ़ती है। स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों और जोड़ों की रेंज ऑफ मोशन बढ़ती है, जिससे शरीर ज्यादा सक्रिय और लचीला बनता है।

बेहतर होता है ब्लड सर्कुलेशन

जब हम स्ट्रेच करते हैं, तो मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बढ़ता है। यह ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ाकर ऊतकों की सेहत सुधारता है। इससे तनाव और मानसिक थकान भी कम होती है। धीमी और गहरी स्ट्रेचिंग, ख़ासकर सांस पर फोकस के साथ, मानसिक तनाव को कम करती है। कई बार इसे मेडिटेटिव (ध्यानात्मक) गतिविधि के रूप में भी अपनाया जाता है।

मांसपेशियां होती हैं मजबूत

नियमित स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों की लंबाई और संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है, जो शरीर की सही मुद्रा को सपोर्ट करता है। इसीलिए संतुलित फिटनेस कार्यक्रम की एक मुख्य कड़ी के रूप में स्ट्रेचिंग को चिन्हित किया जाता है। इससे चोट लगने का खतरा कम होता है, शरीर की मूवमेंट बढ़ जाती है, बॉडी रिलैक्स होती है, एक्सरसाइज परफॉर्मेंस बढ़ जाता है, पोस्चर बेहतर होता है और शरीर लचीला और सतर्क रहता है।

किसे स्ट्रेच करना चाहिए

स्ट्रेचिंग सभी के लिए अच्छी है। आपका रूटीन कैसा भी हो। स्ट्रेचिंग के लाभ अनगिनत हैं। क्योंकि स्ट्रेचिंग संतुलित फिटनेस कार्यक्रम का महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्ट्रेचिंग के लाभों के बारे में जो निरंतर शोधों से पुष्टि हो रही है, उससे प्रभावित होकर अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन ने संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के लिए अपने दिशा निर्देशों में स्ट्रेचिंग को भी शामिल किया है।

एथलीट्स के लिए लाभदायक

लगातार दौड़ने से मांसपेशियों में अकड़ाहट बढ़ जाती है और लचीलापन कम हो जाता है। ऐसे में धावकों के लिए स्ट्रेचिंग न सिर्फ लचीलापन लाती है, बल्कि उनका सामान्य चोटों से भी बचाव करती है जैसे फुटबॉल से जुड़ी कमर की समस्या, कंधे में सूजन, टेनिस एलबो जिनका संबंध अन्य स्पोर्ट्स से है जैसे टेनिस, या घुटने की समस्या जो दौड़ने या स्क्वैश के कारण होती है।

कमर दर्द में कारगर

कमर के निचले हिस्से में दर्द का मुख्य कारण कम लचीलापन और हैमस्ट्रिंग्स होता है। ध्यान रखें कि जो मांसपेशी निरंतर सिकुड़ी हुई रहती हैं, उसे शांत करने के लिए अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। स्ट्रेचिंग से स्पाइन रिलैक्स होती है, जिससे मस्कुलर टेंशन दूर होती है। स्ट्रेचिंग से पोस्चर की अधिकतर समस्याएं मांसपेशियों में टाइटनेस के कारण खराब एलाइनमेंट की वजह से होती है। स्ट्रेचिंग से सॉफ्ट टिश्यु स्ट्रेचिंग रिएलाइन हो जाते हैं और पोस्चर ठीक रहता है। इसलिए स्ट्रेचिंग को फिटनेस रूटीन में जरूर शामिल करें।

कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग

आपको कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग के बारे में यहां बता रहे हैं।

कॉफ स्ट्रेचिंग: सीधा पैर आगे बढ़ाते हुए बड़ा कदम लें, सीधा पैर मुड़ा हुआ, उल्टा पैर सीधा अपने कूल्हों को आगे की तरफ मुड़े हुए घुटने की ओर बढ़ाएं। दोनों पैरों को आगे की ओर प्वाइंट करें और उल्टी एड़ी को जमीन पर लटकने दें। थोड़ी देर ऐसे ही रूकें और फिर साइड बदल लें। जांघ का अगला हिस्सा- सीधे खड़े हो जाएं। सीधे पैर को सीधे हाथ से पकड़ लें। अपने पैर को कूल्हे की ओर लाएं, घुटनों के साथ रखते हुए। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से दोहराएं।

जांघ का पिछला हिस्सा: एक पैर को आहिस्ता से उठाएं और किसी उठी हुई जगह पर रख लें, जैसे पार्क बैंच। अपने कूल्हों को स्क्वेयर रखते हुए, अपने पेट से झुकें और शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे की ओर झुकाएं। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

वेस्ट स्ट्रेचिंग: पैरों को कंधे की सीध में चौड़ा कर लें, घुटने थोड़े से मुड़े हुए हों और पैर के अंगूठे सीधे प्वॉइंट करते हुए, सीधे हाथ को कूल्हे पर रख लें और उल्टे हाथ को सिर के ऊपर ले जाएं। आहिस्ता से वेस्ट पर बेंड करें साइड में और एक मिनट तक ठहरें। दूसरी साइड से भी ऐसा ही दोहराएं।

ऊपरी कमर की स्ट्रेचिंग: इसके लिए सीधे खड़े होकर आगे की ओर हाथों को ऐसे बांध लें कि कमर के ऊपरी हिस्से में स्ट्रेचिंग महसूस हो। स्ट्रेचिंग के दौरान सिर को नीचा करें ताकि चिन सीने के करीब आ जाए।

नेक स्ट्रेचिंग: अपना सिर दाईं तरफ झुका लें जिससे कान, कंधे के करीब हों फिर बीच में आ जाएं। अब दूसरी साइड से भी ऐसा करें।

कंधों का स्ट्रेच: सीधे हाथ को सीने पर समतल क्रॉस कर लें। बांया हाथ उस पर कोहनी के पास रख लें, सीधे हाथ को सीने की ओर खींचें।

चेस्ट स्ट्रेचिंग: बैठकर अपने दोनों हाथ कमर पर रखें फिर दोनों हाथों को आपस में बांध लें और हाथों को ऊपर उठाएं ताकि पेक्टोरल्स में स्ट्रेच महसूस हो। *

कुछ समय पूर्व जानकारी सामने आई कि हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना गया है। इससे दुनिया भर में हल्दी के औषधीय गुणों को और महत्ता मिलेगी। हल्दी में कौन से हैं वे विशेष गुण, जिनकी वजह से इसे यह तमगा मिला, आप जरूर जानना चाहेंगे।

दुनिया कर रही स्वीकार हल्दी के औषधीय गुण

हर्बल जोन

रेखा देशराज

अंतरराष्ट्रीय जड़ी बूटी संघ (आईएचए) ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना है। यह एक पूर्व निर्धारित चयन है। दरअसल, आईएचए हर साल किसी एक जड़ी-बूटी को उसके औषधीय, पाक या सौंदर्य गुणों के कारण उस साल विशेष की जड़ी-बूटी का खिताब देता है और साल 2026 के लिए यह सेहरा हल्दी के सिर बंधा है।

इसलिए मिला यह तमगा: सवाल है, इस साल हल्दी को यह श्रेय क्यों मिला है? दरअसल, यह सदियों से आयुर्वेद की एक औषधीय जड़ी के साथ-साथ भारत में स्वाद और मसाले के रूप में प्रयुक्त होती रही है। इसके कई चिकित्सकीय और स्वास्थ्यरक्षक गुणों के कारण हाल के सालों में हल्दी पर जितने शोध हुए हैं, उतने शोध किसी और जड़ी-बूटी के हिस्से नहीं आए और इन शोधों से पता चला है कि हल्दी को हम जितना महत्वपूर्ण मानते हैं, वह उससे भी अधिक है। इसलिए आईएचए ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'साल की जड़ी बूटी' के रूप में चुना है। इसके कारण अब हल्दी की लोकप्रियता पहले से कई गुना ज्यादा हो जाएगी।

कई रूपों में उपयोगी: हल्दी को सदियों से भारत और दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में स्वास्थ्य, सौंदर्य, मसाले और औषधि के रूप में जाना जाता रहा है। चूंकि पिछले कई सालों से हल्दी को लेकर दुनिया में कई तरह के शोध अध्ययन हुए हैं, जिनमें पाया गया है कि हल्दी इम्यूनिटी बढ़ाने, शरीर के सूजन को नियंत्रित करने और एंटीऑक्सीडेंट्स के गुणों से भरपूर होती है। इसलिए उसे इस साल जड़ी बूटियों की महारानी होने का गौरव हासिल हुआ है।

भारत में सर्वाधिक उत्पादन: दुनिया में जितनी हल्दी का उत्पादन होता है, उसमें 80 फीसदी हल्दी भारत में ही पैदा होती है। इसलिए दुनिया भर में जो हल्दी पाई जाती है, उसमें 70 से 80 फीसदी हिस्सा भारतीय हल्दी का ही होता है। अब क्योंकि हल्दी को इस साल की प्रमुख जड़ी-बूटी का खिताब मिला है, इस कारण इसका महत्व और बढ़ जाएगा। अभी तक हल्दी को लोग भारतीय मसाला या दादी-नानी का औषधीय नुस्खा माना करते थे, पर अब हर्ब ऑफ द ईयर टैग पाने के बाद यह फोक या लोकल मेडिसिन से निकलकर वैज्ञानिक और ग्लोबल वेलनेस के फ्रेमवर्क का मुख्य हिस्सा बन गई है। इस कारण अब हल्दी को स्टैंडर्ड हर्ब मान लिया गया है।

हो रहे हैं नए रिसर्च: अब दुनिया के दर्जनों यूनिवर्सिटीज में हल्दी को लेकर नए-नए एंगल से रिसर्च हो रहे हैं। अनेक फार्मास्युटिकल कंपनियां इसके विभिन्न उत्पादों का ट्रायल कर रही हैं। न्यूट्रास्यूटिकल प्रोडक्ट डेवलपमेंट में भी हल्दी का कोई सानी नहीं है, क्योंकि हर्ब ऑफ द ईयर का तमगा पाने के बाद पूरी दुनिया इस पर निवेश करने के लिए तैयार है। यही कारण है कि हल्दी अब केवल किचन का हिस्सा नहीं है, यह लैब और क्लीनिक का भी विषय बन गई है। इस साल हमें हल्दी के कई नए उत्पाद देखने को मिलेंगे। जैसे- दुनिया की कई फार्मा कंपनियां, हल्दी आधारित इम्यूनिटी शॉट्स जैसा प्रोडक्ट लाने की तैयारी में हैं। स्किन केयर में हल्दी अब पूरी दुनिया में महत्वपूर्ण हर्ब मान ली गई है और इस साल दर्जनों स्किन केयर क्रीम हल्दी को लेकर आएंगी। स्पोर्ट्स न्यूट्रिएंट्स में भी अब हल्दी का भरपूर यूज किए जाने की उम्मीद है। माइक्रो-डोज, कैप्सूल, चाय आदि के नए रूपों में भी हल्दी सामने आ सकती है। *

खबर संक्षेप

सिरसा। चोरी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

चोरीशुदा सामान सहित आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने खाजा खेड़ा रोड पर स्थित लोहे की फैक्ट्री से स्कूटी, लैपटॉप व एलसीडी चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले युवक को गिरफ्तार किया है। सदर थाना प्रभारी देवेंद्र सिंह ने बताया कि फैक्ट्री संचालक यश गोयल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 30 दिसंबर की रात्रि को कुछ अज्ञात युवकों ने फैक्ट्री का ताला तोडक़र फैक्ट्री के अंदर घुस गए में और फैक्ट्री के अंदर बने मकान से लैपटॉप, एलसीडी व स्कूटी चोरी कर मौका से फरार हो गए।

धुंध में सावधानी से वाहन चलाएं : एसपी

सिरसा। सिरसा के पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने कहा धुंध व कोहरे के चलते वाहन चालकों को सतर्क किया है। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने वाहन चालकों को धुंध के दौरान सडक़ हादसों को लेकर पूरी तरह आगाह करते हुए कहा है कि मौसम में बदलाव के चलते अक्सर सडक़ हादसे हो जाते है। अगर वाहन चालक थोड़ी सी भी सावधानी बरतें तो कोहरे में होने वाली सडक़ दुर्घटनाओं से आम जनमानस को बचाया जा सकता है।

14 को मनाया जाएगा माघी जोड़ मेला

ओढां। क्षेत्र के गांव चोरमार खेड़ा में स्थित गुरद्वारा साहिब चोरमार में 14 जनवरी को माघी जोड़ मेला मनाया जाएगा। गुरद्वारा साहिब के मुख्य सेवादार संत बाबा गुरपाल सिंह ने बताया कि श्री गुरु गोविंद सिंह के प्रकाश दिवस व श्री मुक्तसर साहिब की जंग में शहीद 40 मुक्तों की याद में श्री अखंड पाठ साहिब का भोग संपन्न होगा जिसके उपरांत धार्मिक समागम होगा। उन्होंने बताया कि गुरद्वारा साहिब में हर वर्ष माघी जोड़ मेला मनाया जाता है जिस मौके पर आसपास क्षैत्र की सिख संगत के अलावा पंजाब, राजस्थान सहित निकटवर्ती प्रदेशों से भी संगत पहुंचती है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष भी माघी मेले में सिख संगत श्रद्धा सहित नतमस्तक होगी। उन्होंने क्षेत्र की सिख संगत से मेले में आने का न्योता दिया।

जी-राम जी योजना से श्रमिक व किसान दोनों को लाभ होगा

शिक्षा मंत्री ने कहा, अब पहले के मुकाबले ज्यादा दिन मिलेगा रोजगार

सिरसा। पत्रकारों से बातचीत करते शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा तथा विद्यार्थियों को सम्मानित करते शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा। फोटो : हरिभूमि

■ एक सप्ताह में सीधे खातों में जाएगी काम की राशि

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

प्रदेश के शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा ने कहा है कि विकसित भारत-रोजगार और आजीविका के लिए गारंटी मिशन (ग्रामीण) के तहत श्रमिकों को अब पहले के मुकाबले अधिक रोजगार मिलेगा। इसके साथ ही श्रमिकों को उनके काम की राशि भी एक सप्ताह के अंदर उनके खातों में जाएगी। शिक्षा मंत्री ढांडा बुधवार को सिरसा में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। शिक्षा मंत्री ने कहा कि विकसित भारत-रोजगार और आजीविका के लिए गारंटी मिशन योजना संसद में पारित हुआ। इसलिए यह पूरी तरह से संवैधानिक प्रक्रिया के अनुरूप बनी योजना है। सरकार महात्मा गांधी के आदर्शों व विचारों को अपना कर आगे बढ़ रही है और यह योजना भी महात्मा गांधी के स्वराज की परिकल्पना का साकार करने का काम करेगी। उन्होंने कहा कि इस योजना में श्रमिक और किसान दोनों के हितों को देखा गया है, श्रमिक को अधिक रोजगार के अवसर दिए गए हैं वहीं किसान की फसल को भी ध्यान में रखा गया है कि उसे भी समय पर मजदूर मिल पाए। उन्होंने कहा कि पहले इस योजना में काम का न कोई निर्धारण था और न ही कोई प्लानिंग थी। अब इसमें काम को चिन्हित किया गया है। काम निर्धारण के बाद उसका बजट उपलब्ध करवाया जाएगा, वहीं श्रमिक को एक सप्ताह के अंदर अंदर सीधे उसके खाते में काम की राशि डालने का प्रावधान किया गया है। शिक्षा मंत्री ने कहा कि इस योजना में सरकार ने जो बदलाव किया है कि वो बाकायदा संविधान के नियमों के अनुसार संसद के अंदर पारित हुआ है। सरकार सभी कार्य संविधान के अनुरूप करती है। आज दुनिया में भारत सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है और दूसरे देश भारत से सीखना चाहते हैं। शिक्षा मंत्री ने कहा कि विधेयक लोगों के पक्ष में है।

शिक्षकों ने शिक्षामंत्री से की मुलाकात

सिरसा। जेबीटी 2017 बैच के अध्यापकों ने शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा से मुलाकात की। शिक्षा मंत्री बुधवार को सिरसा दौरे पर आए थे। जेबीटी अध्यापकों ने शिक्षा मंत्री को ज्ञापन देते हुए बताया कि शिक्षा विभाग ने ऑनलाइन ट्रांसफर प्रक्रिया चलाई है, जिसमें विभाग ने 95 प्रतिशत की कंडीशन डाली है, जिसकी वजह से हरियाणा के 6 जिले फरीदाबाद, पलवल, गुरुग्राम, अंबाला, यमुनानगर और सिरसा इससे प्रभावित हुए हैं और इन जिलों में कार्यरत अध्यापक इस ट्रांसफर प्रक्रिया में भाग नहीं ले पा रहे हैं। शिक्षा मंत्री ने अध्यापकों को आश्वासन दिया कि सरकार इस पर गंभीरता से विचार कर रही है और सभी जिलों के अध्यापकों को इस प्रक्रिया में शामिल करवाया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर भाजपा जिला प्रभारी वेद फुला, पार्टी जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह, पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज, प्रदेश संगठन सचिव सुरेंद्र आर्य, रोहताश जांगड़ा, अमीर चंद मेहता, प्रदीप रातुसरिया आदि मौजूद रहे।

शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा ने प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को किया सम्मानित

सिरसा। हरियाणा के शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा ने बुधवार को दीप पैलेस में श्री दुर्गा कीर्तन मंदिर कमेटी एवं हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सम्मान समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने सरकारी व निजी स्कूलों के प्रतिभाशाली छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया। इसके अलावा समाज सेवा व शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले नागरिकों को भी सम्मानित किया गया। समारोह के दौरान स्कूली बच्चों द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी गईं। रानियां को उपमंडल बनाए जाने की मांग पर शिक्षा मंत्री ने आश्वासन दिया कि वे इस बारे पूरी मजबूती के साथ क्षेत्र वासियों की आवाज बनने का कार्य करेंगे, उन्होंने कार्यक्रम के आयोजकों को 2 लाख रुपये देने की भी घोषणा की। शिक्षा मंत्री ने पुरस्कृत विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि प्रतिभाओं को सम्मान मिलने से उनमें आगे बढने की प्रेरणा मिलती है और वे भविष्य में और बेहतर प्रदर्शन करते हैं। उन्होंने अभिभावकों से आह्वान किया कि वे अपने बच्चों की प्रतिभा पर ध्यान दें और उन्हें प्रोत्साहित करें, जिससे बच्चे आत्मविश्वास के साथ नई ऊंचाइयों तक पहुंच सकें। उन्होंने कहा कि शिक्षक विद्यार्थियों को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने का कार्य करते हैं। प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी प्रतिभा पहचानकर ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए, जिससे अन्य विद्यार्थी भी प्रेरित हों। शिक्षा मंत्री ने विद्यार्थियों को ईमानदारी, सहयोग और समर्पण के साथ आगे बढने का संदेश देते हुए कहा कि प्रतिस्पर्धा नहीं, बल्कि सहयोग जीवन का आधार होना चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रतिभा किसी भी क्षेत्र में हो सकती है, जरूरत है उसे पहचानकर निखारने की। साथ ही विद्यार्थियों को आईआईटी, आईआईएम और अन्य राष्ट्रीय स्तर के संस्थानों की तैयारी के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार विद्यार्थियों को निपुणता और हुनर के आधार पर नई दिशा देने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है तथा सभी भाषाओं में दक्षता विकसित करने पर विशेष जोर दिया जा रहा है।

फतेहाबाद। रोडवेज जीएम को मांग पत्र सौंपते सांझा मोर्चा के कर्मचारी।

जीएम से मिला रोडवेज सांझा मोर्चा का प्रतिनिधिमंडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

■ 12 सूत्रीय मांग पत्र सौंपा

हरियाणा रोडवेज सांझा मोर्चा फतेहाबाद का प्रतिनिधि मंडल रोडवेज कर्मचारियों की विभिन्न मांगों को लेकर महाप्रबंधक से मिला। इस दौरान महाप्रबंधक और रोडवेज कर्मचारियों के बीच मांगों को लेकर विस्तार से चर्चा हुई। सांझा मोर्चा ने कर्मचारियों ने 12 सूत्रीय मांग पत्र जीएम को सौंपा। महाप्रबंधक ने कर्मचारियों की सभी मांगों पर जायज मानते हुए सहमति जताई और जल्द ही सभी मांगों को पूरा करने का आश्वाशन दिया और संगठन को विश्वास दिलाया कि विभाग की सभी कर्मचारियों की समस्या को खत्म किया जाएगा।। इस मौके पर सांझा मोर्चा के वरिष्ठ नेता विजय नागपुर, मिनिस्ट्रीयल प्रधान भीम सिंह चक्का, महासंघ के प्रधान हनुमान वर्मा, राज्य उप प्रधान राजकुमार बीघड़, सर्व कर्मचारी संघ से दीपक बल्हारा पूर्व राज्य सचिव, जयबीर ऑडिटर, जोगिंद, उग्रसेन एमपी रोही,कृष्ण नहला उप प्रधान महासंघ, वीरेंद्र कुलेरी, राजेश कुमार, सूबे सिंह सचिव, सुनील जांगड़ा, बलबीर नुनिया आदि कर्मचारी मौजूद रहे। सांझा मोर्चा फतेहाबाद के नेताओं ने कहा कि रोडवेज कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर मोर्चा लगातार संघर्षरत है। कर्मचारियों की मांगों को समय समय पर अधिकारियों के समक्ष उठाकर उनका समाधान करवाया जाता है। रोडवेज नेताओं ने बताया कि रोडवेज कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर 18 जनवरी को अम्बाला में परिवहन मंत्री के आवास पर न्याय मार्च निकालेंगे। इस प्रदर्शन में फतेहाबाद से भी काफी संख्या में रोडवेज कर्मचारी भाग लेंगे।

एग्री स्टैक किसान आईडी बनवाने के लिए किया प्रेरित

फतेहाबाद। कृषि विकास अधिकारी डॉ. अंकित ढिल्लों ने गांव मोहम्मदपुर रोही में किसानों को एग्री स्टैक किसान आईडी बनवाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने किसानों से अपील की कि वे जल्द से जल्द अपनी किसान आईडी नजदीकी सीएससी सेंटर से बनवाएं। उन्होंने कहा कि किसान आईडी बनवाने से किसानों को बड़ी सहूलियत मिलेगी और सरकार की सभी कृषि-संबंधित योजनाओं का लाभ एक ही पोर्टल के माध्यम से प्राप्त किया जा सकेगा। यह आईडी भविष्य में सब्सिडी, फसल बीमा, कृषि ऋण तथा अन्य सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी। डॉ. ढिल्लों ने यह भी बताया कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के लिए किसान आईडी को अनिवार्य कर दिया गया है और अगली किस्त प्राप्त करने के लिए किसान आईडी होना जरूरी है। इस अवसर पर ग्राम सचिव भगवत दयाल, रतन सिंह सहित अनेक किसान उपस्थित रहे।

नायब तहसीलदार ने किया अस्थाई रैन बसेरों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

फतेहाबाद। जरूरतमंद को कंबल वितरित करते हुए नायब तहसीलदार विकास कुमार। फोटो : हरिभूमि

शीत लहर के मद्देनजर नायब तहसीलदार विकास कुमार ने शहर फतेहाबाद में डीएसपी रोड पर बनाए गए अस्थाई रैन बसेरा सहित अन्य स्थानों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान जिला रेडक्रॉस सोसाइटी की ओर से जरूरतमंद लोगों को कंबल भी बांटे गए। उन्होंने नया व पुराना बस स्टैंड, जीटी रोड फतेहाबाद तथा पुरानी अनाज मंडी में पहुंचकर रैन बसेरों में उपलब्ध प्रबंधों व व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित कर्मचारियों को निर्देश दिए कि शीत लहर के दौरान किसी भी जरूरतमंद को असुविधा न हो, इसके लिए सभी आवश्यक प्रबंध एवं व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं।

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा खेलकूद प्रतियोगिता 9 को

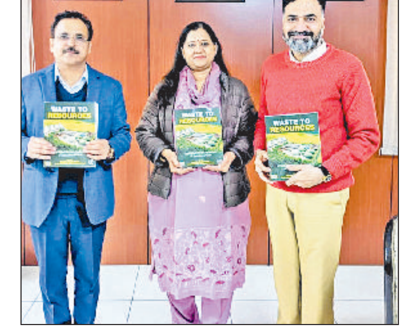
टोहाना। महिला एवं बाल विकास परियोजना टोहाना द्वारा ब्लॉक स्तर पर महिलाओं तथा लड़कियों की खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं एवं बालिकाओं को खेलों के प्रति प्रोत्साहित करना, उनकी प्रतिभा को मंच प्रदान करना तथा स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना है। यह खेलकूद प्रतियोगिता 9 जनवरी को दमकौरा खेल मैदान में आयोजित की जाएगी। प्रतियोगिता में ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं एवं लड़कियां उत्साहपूर्वक भाग ले सकती हैं। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी अनिता रानी ने बताया कि प्रतियोगिता के दौरान विभिन्न खेल स्पर्धाओं का आयोजन किया जाएगा।

वीसी ने किया वेस्ट टू रिसोर्सेज का विमोचन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

■ कुलपति ने डॉ. संजू को पुस्तक के लिए बधाई दी

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो. विजय कुमार प्रो. पंकज शर्मा द्वारा खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग की अध्यक्ष डॉ. संजू बाला ढुल की पुस्तक वेस्ट टू रिसोर्सेज का विमोचन किया। कुलपति ने डॉ. संजू को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की पुस्तकें अकादमिक जगत, विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं तथा नीति निर्माताओं के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होती हैं। उन्होंने कहा कि सतत विकास और वेस्ट प्रबंधन के संदर्भ में यह पुस्तक समय की आवश्यकता को रेखांकित करती है। यह पुस्तक कृषि वेस्ट के संभावित अनुप्रयोगों को सामने लाते हुए उनके बेहतर उपयोग के नए मार्ग प्रशस्त करेगी। डॉ. संजू बाला ने बताया कि यह पुस्तक एकेडमिक प्रेस (एल्सेवियर) द्वारा प्रकाशित की गई है। पुस्तक में कृषि, खाद्य एवं पशु-आधारित अपशिष्टों के विभिन्न प्रकार, उनके पर्यावरणीय प्रभाव तथा पारिस्थितिकी दृष्टि से जुड़ी चुनौतियों पर विस्तृत चर्चा की गई है। उनके अनुसार यह पुस्तक एग्रो तथा फूड इंडस्ट्री से जुड़े पेशेवरों के लिए भी उपयोगी साबित होगी। पुस्तक कुल 28 अध्यायों में विभक्त है।



सिरसा। पुस्तक का विमोचन करते वीसी।

शोध में 17 वर्षों का अनुभव

उल्लेखनीय है कि डॉ. संजू बाला ढुल को हाल ही में स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी, यूएसए द्वारा जारी विश्व के श्रेष्ठ दो प्रतिशत वैज्ञानिकों की सूची में दूसरी बार चयन हुआ था। डॉ. संजू बाला को शिक्षण एवं शोध के क्षेत्र में 17 वर्षों से अधिक का अनुभव है। उनकी शोध रुचि के क्षेत्रों में स्टार्च और गोंद जैसे जैव अणुओं का लक्षण वर्णन एवं संशोधन, खाद्य फिल्मों, हाइड्रोजन, नैनोकणों, नैनो इमल्शन की तैयारी एवं अनुप्रयोग, नए एवं शाकाहारी उत्पाद विकास तथा महिला एवं बाल पोषण शामिल हैं। उन्होंने 8 पुस्तकें (5 सीआरसी, 2 स्प्रिंगर, 1 एल्सेवियर), 130 से अधिक शोध/समीक्षा पत्र और राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय ख्याति की विभिन्न पत्रिकाओं एवं पुस्तकों में पुस्तक अध्याय प्रकाशित किए हैं।

किसी से अपनी बैंक संबंधी जानकारी शेयर न करें

■ पुलिस कर्मियों ने नेशनल कॉलेज में साइबर फ्राड से बचने के टिप्स दिए

सिरसा। साइबर थाना प्रभारी श्याम सुंदर ने बुधवार को नेशनल कॉलेज के बस स्टैंड पर उपस्थित लोगों को साइबर फ्रॉड से बचने की जानकारी दी। कहा कि यूजर्स की नासमझी व लापरवाही के कारण लोग अक्सर साइबर ठगों के जाल में फंसकर अपनी जिंदगी भर की जमा पूंजी गंवा बैठते हैं। उन्होंने आमजन को साइबर क्राइम के बारे जागरुक करते हुए कहा कि डिजिटलाइजेशन के जमाने में साइबर अपराधी नित नए-नए तरीके अपनाकर लोगों को साइबर ठगी का शिकार बना रहे है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी लोगों को डिजिटल अरेस्ट का डर दिखाकर साइबर ठगी की वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि आमजन को पता होना चाहिए की डिजिटल अरेस्ट क्या है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी सरकारी एजेंसियों के नाम पर लोगों से ठगी कर रहे है, इसी को डिजिटल अरेस्ट का नाम दिया गया है। उन्होंने कहा कि दरअसल, साइबर ठग अब सरकारी एजेंसियों के नाम पर लोगों को डरा धमकाकर पैसे ऐंठने का काम रहे हैं। साइबर ठग अब पुलिस अधिकारी, सीबीआई, नारकोटिक्स विभाग, रिजर्व बैंक, प्रवर्तन निदेशालय और अन्य एजेंसियों के नाम पर ब्लैकमेल और डिजिटल गिरफ्तारी की धमकी देकर ठगी करते है।

रतिया में महिलाओं और किशोरियों के लिए ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता आज

■ ब्वॉयज गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कार्यक्रम

रतिया। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 8 जनवरी को सुबह 10 बजे खंड रतिया के गांव व शहर की महिलाओं और किशोरियों के लिए ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन करवाया जाएगा। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी अनीता ने बताया कि यह खेलकूद प्रतियोगिता रतिया के ब्वॉयज गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल के खेल स्टेडियम में आयोजित होंगी। उन्होंने बताया कि गांव व शहर से महिलाएं जो इच्छुक हैं, गांव व शहर में अपने नजदीक की आंगनवाड़ी वर्कर को अपना नाम दर्ज करवा दें। प्रतिभागी अपना आयु प्रमाण पत्र और आधार कार्ड भी साथ अवश्य लेकर आए। उन्होंने बताया कि 30 वर्ष से ऊपर की महिलाओं के लिए म्यूजिकल चेयर, डिस्कस थ्रो और 100 मीटर रेस और 30 वर्ष से कम की लड़कियों के लिए 300 मीटर रेस, 400 मीटर रेस और 5 किलोमीटर साइकिल रेस का आयोजन किया जाएगा। इसमें प्रथम विजेता को 2100, द्वितीय विजेता को 1100 व तृतीय विजेता को 750 रुपये की राशि पुरस्कार स्वरूप दी जाएगी।

लोक अदालत में एक बंदी सजा से मुक्त

■ सीजेएम ने केंद्रीय जेल दो हिसार में की सुनवाई

फतेहाबाद। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में केंद्रीय जेल 2, हिसार में जेल लोक अदालत का आयोजन हुआ। जेल लोक अदालत की अध्यक्षता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) गायत्री ने की। इस दौरान जेल लोक अदालत में विभिन्न अदालतों में लंबित दो मामलों को रखा गया, जिनमें से एक मामले में एक विचाराधीन बंदी को रिहा किया गया तथा एक अन्य मामले में बंदी को सजा से मुक्त किया गया। सीजेएम गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत का आयोजन प्रत्येक माह किया जाता है, जिसमें मामलों का निपटारा मौके पर ही जिला कारागार में किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य विचाराधीन बंदियों को शीघ्र न्याय दिलाना तथा विशिष्ट श्रेणी के मामलों में उन्हें कानूनी राहत प्रदान करना है। उन्होंने कहा कि जेल लोक अदालत छोटे अपराधों एवं समझौता योग्य आपराधिक मामलों के निपटारे के लिए एक प्रभावी न्यायिक मंच है। यह पहल कानूनी सहायता को बढ़ावा देने, समय पर न्याय सुनिश्चित करने व जनता के विश्वास को मजबूत करने में सहायक है। उन्होंने यह भी बताया कि जेल लोक अदालत रिहा किए गए कैदियों के पुनर्वास में भी मदद की जाएगी।

एचपीएससी व एचटेट में गड़बड़ियों के आरोपों की हो निष्पक्ष जांचः सैलजा

सिरसा। सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने एचपीएससी भर्ती प्रक्रिया और एचटेट परीक्षा परिणाम को लेकर सामने आए गंभीर आरोपों पर सरकार को घेरते हुए कहा कि प्रदेश में युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है और भर्ती प्रक्रियाओं में

पारदर्शिता पूरी तरह समाप्त हो चुकी है। बाहरी युवाओं को तरजीह देने, योग्य अभ्यर्थियों को वंचित करने और परीक्षा परिणामों में कथित गड़बडियों ने सरकार की नीयत पर सवाल खड़े कर दिए हैं। सांसद सैलजा ने बुधवार को प्रेस बयान में कहा कि एचपीएससी भर्तियों और एचटेट परीक्षा प्रकरण की स्वतंत्र एजेंसी से निष्पक्ष जांच कराई जाए तथा आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई हो। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी युवाओं के हक की लड़ाई सडक़ से लेकर संसद तक लड़ेगी और जब तक सच्चाई सामने नहीं आती, तब तक सरकार पर दबाव बनाया जाता रहेगा। उन्होंने कहा कि सरकार एक ओर लाडो लक्ष्मी योजना के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाने का झूठा ढिंढोरा पीट रही है।

रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन की बैठक, विभिन्न एजेंडों पर हुई विस्तार से चर्चा

पेंशन कम्युटेशन को लेकर सुप्रीम कोर्ट का फैसला राज्य कर्मचारियों पर भी लागू करे सरकार : कम्बोज

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

ऑल रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन जिला फतेहाबाद की मासिक बैठक पुराना पीडबल्यूडी बीएंडआर रेस्ट हाऊस में जिला प्रधान मुंशी राम कम्बोज की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन जिला सचिव सुभाष चन्द्र चौहान ने किया। बैठक में विभिन्न विभागों के रिटायर्ड कर्मचारियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। बैठक में विभिन्न एजेंडों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक को संबोधित करते हुए जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज ने कहा कि पुलिस निरीक्षक द्वारा सेवानिवृत कर्मचारी व उसके परिवार के साथ किए गए अभद्र व्यवहार के विरोध में रिटायर्ड पुलिस कर्मचारी एसोसिएशन के आह्वान पर 1 जनवरी को लघु सचिवालय पर धरना दिया गया था। बाद में पुलिस निरीक्षक द्वारा माफी मांगने और एसपी द्वारा भविष्य में ऐसा व्यवहार न किए जाने के आश्वासन और सेवानिवृति पर पुलिस कर्मचारी को मान-सम्मान देने की बात पर धरना समाप्त किया गया था। यह सब रिटायर्ड कर्मचारियों की एकता के कारण ही संभव हुआ जोकि हमारे संगठन की जीत है। इस अवसर पर पृथ्वी सिंह काकड़, रणधीर सिंह डबास, बलवंत नोखवाल, शीशपाल कानूनगो, बलराज हैड क्लर्क, बलराम, रामप्रताप खाबड़ा कलां, दिनेश कुमार, गजे सिंह, रामचन्द्र, सुलतान सिंह, गोपीचंद कालिया सहित काफी संख्या में रिटायर्ड कर्मचारी मौजूद रहे।

फतेहाबाद। बैठक में भाग लेते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

एलटीसी की सुविधा देने की मांग

बैठक में रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन ने सरकार से 60, 70, 75 वर्ष आयु उपरांत 5, 10 व 15 प्रतिशत की बेसिक पेंशन में बढ़ोतरी करने, चिकित्सा भत्ता 1 हजार से बढ़ाकर 5 हजार रुपये मासिक करने, पुरानी पेंशन प्रणाली बहाल करने, 60 वर्ष की आयु उपरांत पेंशनर्ज के लिए रेल में रियायती दर पर मुफ्त यात्रा सुविधा पुनः लागू करने, 18 महीने का बकाया डीए एरियापुर सहित तुरंत जारी करने, फैमिली पेंशनर्ज को एलटीसी की सुविधा देने की मांग की गई। इसके अलावा एसोसिएशन ने पेंशन कम्युटेशन की कटौती 15 साल की बजाय 10 वर्ष 8 महीने करने की मांग की। इसको लेकर सुप्रीम कोर्ट द्वारा दिए गए फैसले को केन्द्रीय कर्मचारियों के साथ राज्य के कर्मचारियों पर भी लागू किया जाए। बैठक में जनवरी माह में जिन रिटायर्ड कर्मचारियों का जन्मदिन था, उसे भी धूमधाम से मनाया गया। इसके अलावा 75 वर्ष से अधिक आयु के रिटायर्ड कर्मचारियों निहाल सिंह मताना, मदन गोपाल नारंग, सतपाल हिजरावां, मुंशीराम रतिया को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया।

पारंपरिक हुनर को मिलेगा मंच, पीएम विश्वकर्मा मेला 23 से

सिरसा। केंद्र सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम विकास कार्यालय, करनाल द्वारा प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के लाभार्थियों के लिए सिरसा में तीन दिवसीय भव्य प्रदर्शनी एवं मेले का आयोजन किया जाएगा। यह मेला आगामी 23 जनवरी से 25 जनवरी तक स्थानीय बाल भवन में आयोजित होगा। इस प्रदर्शनी का मुख्य उद्देश्य पारंपरिक कारीगरों और शिल्पकारों को एक ऐसा मंच प्रदान करना है जहां उन्हें पहचान मिल सके और उनके द्वारा निर्मित उत्पादों की बिक्री बढ़ सके। मेले में कुम्हार, दर्जी, मोची, पेंटर, सुनार, मालाकार के साथ-साथ गुडिय़ा, चटाई, टोकरी और खिलौने बनाने वाले शिल्पकार अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे। प्रदर्शनी में भाग लेने वाले लाभार्थियों को निःशुल्क स्टॉल उपलब्ध करवाए जाएंगे। यहां वे अपने हस्तनिर्मित उत्पादों जैसे मिट्टी के बर्तन, मूर्तियाँ, जूती, मालाएं और लकड़ी के सामान को प्रदर्शित व विक्रय कर सकेंगे। स्टॉल का वितरण पहले आओ-पहले पाओ के आधार पर किया जाएगा। यही नहीं, प्रदर्शनी के दौरान कारीगरों को आधुनिक बाजार से जोडऩे के लिए मीशो, सुलेखा व अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से सामान बेचने का प्रशिक्षण भी दिया जाएगा।

खबर संक्षेप

सीएम विंडो की शिकायतों की सुनवाई आज

हिसार। नगर निगम से जुड़ी सीएम विंडो पर दर्ज शिकायतों के निपटान के लिए अगली सुनवाई 8 जनवरी को आयोजित की जाएगी। इस दौरान 20 शिकायतकर्ताओं को व्यक्तिगत रूप से अपनी समस्याएं रखने का मौका मिलेगा। यह जानकारी निगमायुक्त नीरज ने दी। सुनवाई सुबह 10 बजे नगर निगम के मुख्य सभागार में होगी, जहां सीएम विंडो के नोडल अधिकारी सहित सभी अधिकारी मौजूद रहेंगे। साथ ही मुख्यमंत्री द्वारा चयनित सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन प्रवीण जैन, राजकुमार इंदौरा, संजय सैनी और नितिन शर्मा भी प्रक्रिया की निगरानी करेंगे।

हांसी मार्ग बाईपास पर मिले शव की हुई पहचान

बरवाला। हांसी मार्ग बाईपास पुल हिसार सर्विस रॉन्ग साइड गन्ने के खेत के पास मिले एक अज्ञात व्यक्ति के शव की पहचान हो गई है। उसकी पहचान गांव खेदड़ निवासी लगभग 60 वर्षीय प्रभु के रूप में हुई है। जांच अधिकारी एएसआई मैनपाल ने बताया कि पुलिस ने मृतक व्यक्ति प्रभु के शव का नागरिक अस्पताल हिसार में पोस्टमार्टम करवाकर शव परिजनों को सौंप दिया है। पुलिस ने मृतक व्यक्ति के चचेरे भाई गांव खेदड़ निवासी राजेश के बयान पर इतफाकिया कार्रवाई की है।

खासा महाजन में 250 खिलाड़ी दिखाएंगे दम

आदमपुर। सूर्या फाउंडेशन द्वारा निकटवर्ती गांव खासा महाजन में पांच दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता शुभारंभ किया गया। प्रतियोगिता में देश के 18 राज्यों के 250 गांवों के खिलाडी भाग ले रहे हैं। सूर्या फाउंडेशन द्वारा आयोजित की जा रही है। इस खेलकूद प्रतियोगिता के माध्यम से बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास को सशक्त बनाया जाएगा तथा उन्हें अपनी छिपी हुई प्रतिभाओं को निखारने का अवसर मिलेगा।

मदर्स प्राइड के 4 छात्रों का लैक्रोस में चयन

आदमपुर। लैक्रोस एसोसिएशन ऑफ़ हरियाणा द्वारा आयोजित तीसरी हरियाणा जूनियर स्टेट लैक्रोस चैंपियनशिप का आयोजन 8 से 10 जनवरी तक गांव कादमा, जिला चरखी दादरी में किया जाएगा। प्रतियोगिता के लिए हिसार जिला टीम के चयन ट्रायल लैक्रोस एसोसिएशन द्वारा आयोजित किए गए, जिनमें मदर्स प्राइड कॉन्वेंट स्कूल के चार छात्रों का निकिता, ट्विकल, स्नेहा, सुमित, चयन राज्य स्तरीय चैंपियनशिप के लिए हुआ है। विद्यालय के चेयरमैन धर्मवीर जांगड़ा ने चयनित खिलाड़ियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी है।

गोपुत्र सेना के जिला महासचिव बने आर्यन

हिसार। गांव पाबड़ा में गौपुत्र सेना की बैठक जिला अध्यक्ष मोहित शर्मा किरोड़ी की अध्यक्षता में हुई। इसमें गौसेवा कार्य व गौरक्षा के लिए चर्चा की गई। बैठक में मुख्य अतिथि मार्गदर्शक होशियार शर्मा कनोह व सुनील क्रांतिकारी पहुंचे। जिलाध्यक्ष मोहित शर्मा ने कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए पाबड़ा निवासी आर्यन कुंडू को जिला महासचिव पद नियुक्त किया। इस दौरान गौरव जांगड़ा, यशपाल कश्यप, अजय, मंदीप, विनोद, राजेश, कमल, सुरेंद्र, संजय, गुरमीत, बारू, अमन सहित अन्य मौजूद रहे।

डॉ. बालकिशन गुप्ता को पितृ शोक

हिसार। शहर के प्रमुख चिकित्सक डॉ. बालकृष्ण गुप्ता के पिता केवल सेन गुप्ता का निधन हो गया। केवल सेन गुप्ता की उम्र 86 वर्ष की थी। उनका अंतिम संस्कार ऋषि नगर श्मशान भूमि में किया गया। डॉ. बालकृष्ण गुप्ता ने बताया कि दिवंगत आत्मा की शांति के लिए शोक बैठक 8 जनवरी को अग्रसेन भवन में होगी। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने केवल सेन गुप्ता के निधन पर गहरा दुख प्रकट किया। केवल सेन गुप्ता बड़े सामाजिक व धार्मिक व्यक्ति थे। वह हर सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं से जुड़े हुए थे।

डीएचबीवीएनएल कार्यालय के समक्ष राज्य स्तरीय प्रदर्शन

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में उतरे कर्मचारी

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी वापस नहीं लेने पर 20 को पंचकूला घेराव की दी चेतावनी, ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी एवं निगम अधिकारियों की मनमानी कर्मचारियों के लिए मौत का फरमान : चंदाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड वर्कर्स यूनियन सम्बद्ध हरियाणा कर्मचारी महासंघ, मुख्यालय भिवानी के बैनर तले, केन्द्रीय परिषद के आह्वान पर ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी तथा निगम अधिकारियों की मनमानी के विरोध में डीएचबीवीएनएल कार्यालय के समक्ष विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के उपरांत यूनियन प्रतिनिधिमंडल द्वारा बिजली निगम के मैनेजिंग डायरेक्टर के माध्यम से अतिरिक्त मुख्य सचिव (बिजली) पंचकूला के नाम ज्ञापन सौंपा गया। विरोध प्रदर्शन अध्यक्षता यूनियन के प्रांतीय प्रधान इक़बाल चंदाना ने की, जबकि मंच संचालन प्रांतीय महासचिव यशपाल देशवाल द्वारा किया गया। यूनियन पदाधिकारियों ने चेतावनी दी कि यदि सरकार एवं एससीएस पावर ने समय रहते यूनियन को वार्ता के लिए नहीं बुलाया, तो 20 जनवरी को पंचकूला में अतिरिक्त मुख्य सचिव (बिजली) का पूरे प्रदेश के बिजली कर्मचारियों द्वारा घेराव किया जाएगा।

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के मुख्यालय पर प्रदर्शन करने पहुंचे कर्मचारी।

निगम प्रबंधन पर साधा निशाना

प्रदर्शन को संबोधित करते हुए प्रांतीय अध्यक्ष इक़बाल चंदाना ने कहा कि निगम प्रबंधन एवं हरियाणा सरकार द्वारा बिजली कर्मचारियों पर थोपी जा रही ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी और निगम अधिकारियों की मनमानी न केवल कर्मचारी-विरोधी है, बल्कि यह फील्ड में कार्यरत तकनीकी कर्मचारियों के जीवन के लिए गंभीर खतरा है। उन्होंने कहा कि यह नीति कर्मचारियों को प्रत्यक्ष रूप से जोखिम में डालने वाला फरमान है, जिसे यूनियन किसी भी सूरत में स्वीकार नहीं करेगी। जब तक यह पॉलिसी पूर्णतः वापस नहीं ली जाती, तब तक संघर्ष जारी रहेगा। प्रांतीय महासचिव यशपाल देशवाल ने कहा कि फील्ड में कार्यरत तकनीकी कर्मचारियों को ट्रांसफर पॉलिसी के दायरे में लाना उन्हें सीधे तौर पर मौत के मुंह में धकेलने जैसा है।

यह रहे उपस्थित

बैठक में मुख्य रूप से पूर्व राज्य महासचिव बीर सिंह, ईश्वर बाबा, पूर्व उप-महासचिव सतबीर पंघाल, वरिष्ठ उपप्रधान अशोक शर्मा, वित्त सचिव अनिल पहल, राज्य प्रेस सचिव श्याम लाल खोड, राज्य ऑडिटर मनोज शर्मा, राज्य उप-महासचिव विजय हुड्डा, सतेन्द्र सहारण, सत्यवान यादव, कानूनी सलाहकार विकास नेहरा, सहित निगम के सभी सर्कल सचिव, यूनिट/सब-यूनिट प्रधान सचिव एवं बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रदर्शन में प्रमुख रूप से जींद, हिसार, भिवानी, सिरसा, रेवाड़ी, महेंद्रगढ़-नारनौल, खेड़ड़, पलवल, टीएस सर्कल हिसार सहित विभिन्न क्षेत्रों से कर्मचारी शामिल हुए।

बस स्टैंड मेन रोड समेत अधिकतर गलियां बेहाल

सीवेरज और पेयजल पाइप लाइन डालने के कार्य की सुस्त चाल से शहरवासी परेशान

- जवाहर नगर के क्षेत्र में पिछले 2 साल से चल रहा कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| आदमपुर

जवाहर नगर के क्षेत्र में पिछले 2 साल से सीवरेज व पानी पाइपलाइन डालने का कार्य चल रहा है। इस समय गलियों तथा बस स्टैंड मैन मार्ग की हालत यह है कि कहीं सीवरेज का पानी दौड़ रहा है तथा कहीं पानी की पाइपलाइन टूटी हुई है। हर गली के आगे गंदगी मिट्टी व निर्माण सामग्री के ढेर लगे हुए हैं। सड़कों को तोड़ दिया गया है जिसके चलते गलियों में प्रवेश करना भी मुश्किल हो गया है। लगभग सभी गलियों के आगे मिट्टी के ढेर लगे हुए हैं तथा तोड़ी गई सड़कों की ईंटें व मलबा वही पर छोड़ दिया गया है। इसके चलते लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

जवाहर नगर कॉलेज रोड के कालूराम, सूरजमल, कृष्ण कुमार, सोनू, सुरेंद्र, सुभाष, मनोज आदि ने गलियों का हाल दिखाते हुए बताया कि 2 साल पहले काम शुरू किया गया था लेकिन अब भी काम पूरा नहीं किया गया। इसके चलते घरों में पहुंचना भी मुश्किल हो गया है। इसी तरह आदमपुर बस स्टैंड से क्रांति चौक रेलवे फाटक तक भी कीचड़ के साथ गंदे पानी बह रहा है जिसके चलते आवागमन में भारी परेशानी हो रही है।

आदमपुर। जवाहर नगर कॉलेज रोड की गलियों में खड़ा सीवरेज का गंदा पानी व लगे मलबे के ढेर।

डीसी कार्यालय के घेराव की रणनीति बनाई

आदमपुर। किसान सभा आदमपुर तहसील पदाधिकारियों की मीटिंग तहसील प्रधान कपूर सिंह बगला की अध्यक्षता मे सम्पन हुई। मीटिंग में 16 जनवरी को उपायुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन कर घेराव की रणनीति बनाई गई। तहसील सचिव सतबीर सिंह घायल ने बताया कि किसानों की मांगों को लेकर सरकार लगातार अनदेखी करने में लगी है। इसके चलते किसानों में भारी रोष है। मीटिंग में दिनेश सिवाच, रघुबीर मंडेरना, मांगेराम गोदारा, गुलाब पूनिया, सतपाल श्योराण, जगदीश पूनिया, धर्म सिंह बैनीवाल, सेवा सिंह चाहर, अशोक सिवर, सरवन आदि मौजूद थे।

अतिक्रमण पर नगर निगम ने दिखाई सख्ती

दुकान के आगे बरामदों में रखा दुकानदारों का सामान जब्त

हिसार। शहर को अतिक्रमण मुक्त करने के लिए नगर निगम प्रशासन ने अभियान तेज कर दिया है। राजगुरु मार्केट में पिछले तीन दिनों से अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई जारी है। इस दौरान दुकान के आगे बरामदों में रखे सामान को निगम टीम द्वारा जब्त किया जा रहा है। इसके साथ निगम टीम द्वारा दुकानदारों को अतिक्रमण नहीं करने के लिए प्रेरित भी किया जा रहा है। राजगुरु मार्केट के लिए शहर के अन्य हिस्सों में भी अतिक्रमण हटाओ अभियान जारी है। कार्रवाई के दौरान निगम कार्यालय सहायक सुरेन्द्र वर्मा, तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा, पुलिस तथ अन्य निगम कर्मचारी मौजूद रहे।

यहां गई टीम

सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि बुधवार को अतिक्रमण हटाने की शुरुआत राजगढ रोड से की गई। टीम ने पारिजात चौक, सुभाष मार्केट, शास्त्री मार्केट, बिश्नोई मंदिर मार्केट, नागौरी गेट से गुलाब सिंह चौक तक, पूजा मार्केट, चौधरी मार्केट, तेलियान पुल मार्केट, राजगुरु मार्केट से अतिक्रमण हटाया गया।

सनातन धर्म हनुमान मंदिर में श्री राम कथा का तृतीय दिवस

श्री राम का जन्म संपूर्ण मानव समाज के कल्याण के लिए हुआ : पं. शशि शेखर

- श्री बांके बिहारी सुंदरकांड चैरिटेबल ट्रस्ट का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्री बांके बिहारी सुंदरकांड चैरिटेबल ट्रस्ट के तत्वावधान द्वारा श्री सनातन धर्म हनुमान मंदिर नागोरी गेट में आयोजित दिव्य श्री राम कथा अमृतधारा के तीसरे दिन की कथा व्यास पंडित शशि शेखर महाराज ने अपनी मधुर वाणी से श्रद्धालुओं को कथा का श्रवण करवाया। श्री राम कथा के तृतीय दिवस श्री राम के जन्मोत्सव को अत्यंत श्रद्धा, भक्ति एवं उल्लास के साथ मनाया गया। कथा पूजन सतबीर एवं विवेक ने परिवार सहित किया।

हिसार। श्री राम कथा में मधुर वाचन करते पंडित शशि शेखर।

जन्म प्रसंग सुनाया

कथा के दौरान पंडित शशि शेखर महाराज ने भगवान श्री राम के जन्म प्रसंग का विस्तारपूर्वक वर्णन करते हुए कहा कि भगवान श्री राम का अवतरण केवल अयोध्या के लिए नहीं, बल्कि संपूर्ण मानव समाज के कल्याण के लिए हुआ। उन्होंने कहा कि जब-जब धरती पर अधर्म, अन्याय और असत्य का प्रकोप बढ़ता है, तब-तब प्रभु धर्म की स्थापना के लिए अवतार लेते हैं। बाल स्वरूप रामलला की मनोहारी झांकी श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रही।

सिसाय में चोर सहकारी बैंक के ताले काटकर अंदर घुसे

बैंक के लॉकर और मुख्य अलमारी नहीं टूटी तो कंप्यूटर लेकर चले गए

हांसी। अज्ञात चोरों द्वारा निकटवर्ती गांव सिसाय कालीरामण स्थित दि हिसार केंद्रीय सहकारी बैंक लिमिटेड में चोरी का प्रयास किया गया। चोरों ने बैंक के मुख्य द्वार पर लगे तालों को कटर से काटकर बैंक के अंदर प्रवेश किया और वहां रखे लॉकर और मुख्य अलमारी तोड़ने की कोशिश की, लेकिन आधुनिक सुरक्षित सुरक्षा व्यवस्था के कारण चोर नकदी तक नहीं पहुंच सके। हालांकि, चोर जाते समय सहकारी समिति परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरे, कंप्यूटर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण अपने साथ ले गए। सहकारी समिति बैंक मैनेजर वेद प्रकाश ने बताया कि जब वे मंगलवार सुबह बैंक पहुंचे, तो मुख्य द्वार के ताले टूटे हुए थे और थोड़ा सा शटर ऊपर उठा हुआ था। अंदर जांच करने पर चोरी के प्रयास का पता चला। सूचना मिलते ही सदर थाना प्रभारी सुमेर सिंह पुलिस फिंगर प्रिंट एक्सपर्ट टीम के साथ मौके पर पहुंचे।

- पुलिस फिंगर प्रिंट एक्सपर्ट की टीम के साथ मौके पर पहुंची

हांसी। सिसाय कालीरामण स्थित सहकारी बैंक में चोरों द्वारा उठाया गया शटर। फोटो : हरिभूमि

लॉकर में थे करीब 18 लाख

असिस्टेंट मैनेजर कृष्ण जांगड़ा ने बताया कि चोरों ने कटर से बैंक के सभी ताले काटे और बैंक के अंदर रखी मुख्य अलमारी के दरवाजों को भी तोड़ने का प्रयास किया, लेकिन आधुनिक लॉकर बिना चाबी के नहीं खुल पाए। इस कारण बैंक में नकदी सुरक्षित बच गई और चोरों को बिना नकदी के ही लौटना पड़ा। उन्होंने बताया कि वारदात के समय बैंक लॉकर में लगभग 18 लाख रुपए की राशि रखी हुई थी, जो पूरी तरह सुरक्षित है। सदर थाना प्रभारी सुमेर सिंह ने बताया कि पुलिस ने मौके पर पहुंचकर फिंगरप्रिंट एक्सपर्ट की मदद से आवश्यक साक्ष्य एकत्रित किए हैं। सीसीटीवी फुटेज और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर अज्ञात चोरों की पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं। जल्द ही चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले लोगों को पकड़ लिया जाएगा।

आधुनिक चुनौतियों के बीच गुरुकुल शिक्षा पद्धति ही दिखा रही सही मार्ग

गुरुकुलों से निकलकर समाज को दिशा दे रहे संस्कारवान ब्रह्मचारी : खोवाल

- गुरुकुल आर्य नगर संस्कृत विद्यापीठ में छह दिवसीय शीतकालीन शिविर का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गुरुकुल आर्य नगर संस्कृत विद्यापीठ में आयोजित छह दिवसीय शीतकालीन शिविर का समापन बड़े उत्साह, अनुशासन और वैदिक संस्कृति की गरिमा के साथ सम्पन्न हुआ। शिविर के समापन अवसर पर गुरुकुल के सभी ब्रह्मचारियों द्वारा योगासन प्रदर्शन, सेल्फ डिफेंस डेमो, पंचिंग डेमो, लाठी डेमो, श्लोकोच्चारण, देशभक्ति गीत एवं संस्कृत संभाषण का प्रभावशाली प्रदर्शन किया गया। इस अवसर पर जूडो कोच रोहतास द्वारा ब्रह्मचारियों को आत्मरक्षा की विशेष ट्रेनिंग प्रदान की गई। वार्षिक खेल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को के पदाधिकारियों द्वारा सम्मानित किया गया।

हिसार। गुरुकुल में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्मचारियों को सम्मानित करते पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

1964 में की थी स्थापना

गुरुकुल के मंत्री एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल ने बताया कि गुरुकुल आर्य नगर संस्कृत विद्यापीठ की स्थापना 1964 में की गई थी। आज तक इस गुरुकुल से शिक्षित ब्रह्मचारी देश-समाज में विद्वान, राजनेता, समाजसेवी एवं राष्ट्रसेवक के रूप में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। विद्यार्थियों का मार्गदर्शन राम कुमार आर्य, डॉ. सुदामा शास्त्री, श्री जगत पाल शास्त्री, आचार्य सत्यवान शास्त्री, सुरेश कुमार शास्त्री, शैलेंद्र कुमार शास्त्री, अश्वनी शर्मा, सुनील कुमार, ब्रह्मचारी दीप कुमार सहित अनेक विद्वानों द्वारा किया गया। मंच संचालन सुरेश कुमार शास्त्री ने किया। समारोह में गुरुकुल के मानद कुलपति आचार्य पंडित रामस्वरूप शास्त्री, कार्यकारी प्रधान रामकुमार आर्य, रामफल वर्मा, देसराज कंबोज, महेंद्र आर्य, सत्यव्रत आर्य, करण शर्मा, रमेश शास्त्री, विनोद आदि उपस्थित रहे।

श्रमिक संघ ने सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

बरवाला। भवन निर्माण श्रमिक संघ संबंधित भारतीय मजदूर संघ के आह्वान पर श्रमिकों की मांगों व समस्याओं को लेकर श्रमिकों ने नारेबाजी करके प्रदर्शन किया और उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौपा गया। भवन निर्माण श्रमिक संघ के प्रदेश कार्यसमिति अध्यक्ष रोहतास ग्रोवर और वरिष्ठ पदाधिकारी विक्रम चौहान, जिला अध्यक्ष सीता राम, जिला मंत्री राहुल बिश्नोई और जिला कोषाध्यक्ष प्रदीप कापडो ने बताया कि गत लगभग 8 महीने से श्रम विभाग का पोर्टल बंद पड़ा है। श्रम विभाग का पोर्टल बंद होने से श्रमिक पूरी तरह से परेशान है।

कर्मचारियों ने की गेट मीटिंग

रोडवेज कर्मियों का परिवहन मंत्री आवास पर मार्च 18 को

हिसार। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चे के पूर्व में घोषित कार्यक्रम अनुसार हिसार डिपो में गेट मीटिंग की गई। गेट मीटिंग की अध्यक्षता सांझा मोर्चा से जुड़ी यूनियनों के प्रधान राजबीर दुहन, जोगेन्द्र पंघाल, राजकुमार चौहान, नरेन्द्र सोनी, नरेन्द्र खरड़, राजकुमार चौहान ने की जबकि मंजीत सोरखी ने मंच संचालन किया। इस अवसर पर संदीप जैनावास, प्रदीप डाबड़ा, अरूण शर्मा, पवन कनोह, अजय दुहन, रमेश यादव, रोशनलाल, सतीश लोरा, दर्शन, अनूप सातरोड भी मौजूद रहे।

मांगें पूरी करें

गेट मीटिंग को सम्बोधित करते हुए सांझा मोर्चे के वरिष्ठ सदस्य जयबीर घनघस, चमन सिंह व शिवकुमार ने बताया कि प्रदेश सरकार छात्र, छात्राओं एवं आम व्यक्ति की पसंद सुरक्षित एवं सस्ती परिवहन सेवा का निजीकरण करके पूंजीपतियों के हवाले कर रही हैं। रोडवेज नेताओं ने कहा कि कर्मचारियों की अनेक मांगे हैं जिन्हें सरकार जायज मानती हैं परंतु लागू नहीं कर रही हैं। सरकार समय रहते बातचीत माध्यम से कर्मचारियों की समस्याओं को हल करें।

मां चण्डके देवी मंदिर में 19 से अनुष्ठान

हिसार। पांडवकालीन प्राचीन मां चण्डके देवी मंदिर के नौ दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान में श्रद्धालुओं की अधिकतम भागीदारी के लिए मां चण्डके देवी सेवा समिति विभिन्न स्थलों पर पहुंचकर आमंत्रित कर रही है। इसी कड़ी में कुंडू खाप हरियाणा के प्रधान जयबीर कुंडू टिटोली, गद्दीखेड़ी के रणबीर कुंडू, बिठाणा के राजेंद्र कुंडू एवं कालवा के पवन सरपंच, दिलबाग, सतनारायण व बलराज सहित कई गणमान्य लोगों को आमंत्रित किया गया। प्रधान जगदीश तायल, रवि सरपंच फरीदपुर, दलबीर नंबरदार, कुलदीप व प्रदीप शास्त्री ने विभिन्न संस्थानों से संपर्क साधकर उन्हें 19 से 27 जनवरी तक चलने वाले सहस्त्र चंडी पाठ व शिव महारुद्राभिषेक की जानकारी उपलब्ध करवाई।

निरीक्षण वाल्मीकि कॉलोनी में निरीक्षण करने आए मेयर को गिनाईं समस्याएं

सीवरेज ब्लॉकेज से ओवरफ्लो होकर गंदा पानी सड़कों पर फैल रहा

मेयर पोपली ने पेयजल और सीवरेज की समस्या के समाधान के दिए निर्देश

- वाल्मीकि कॉलोनी में कुछ स्थानों पर पानी की सप्लाई पूरी तरह बाधित रहती है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

पटेल नगर से सटी वाल्मीकि कॉलोनी के कुछ क्षेत्रों में आ रही पेयजल और सीवरेज की समस्या जांचने के लिए मेयर प्रवीण पोपली ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने क्षेत्रवासियों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को तत्काल मौके पर बुलाकर स्थिति से अवगत करवाया। इस दौरान पार्षद राजेन्द्र बिडलान, एक्सईएन जयबीर डूडी, जनस्वास्थ्य विभाग एसडीओ संजय दूहन, जेई राहुल, जेई ऋत्विक जाखड़, सुरेन्द्र बिडलान कर्मचारी मौजूद रहे।

हिसार। मौके पर उपस्थित मेयर प्रवीण पोपली व अन्य।

कई घरों में पर्याप्त पानी नहीं

क्षेत्रवासियों ने मेयर को बताया कि कॉलोनी में पीने के पानी की नियमित आपूर्ति नहीं हो पा रही है। कई घरों में पर्याप्त पानी नहीं पहुंचता, जबकि कुछ स्थानों पर पानी की सप्लाई पूरी तरह बाधित रहती है। इसके साथ ही सीवरेज लाइन की लगातार ब्लॉकेज और ओवरफ्लो की समस्या के कारण गंदा पानी सड़कों पर फैल जाता है, जिससे लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

प्राथमिकता के आधार पर हल करें

मेयर प्रवीण पोपली ने जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि पेयजल आपूर्ति और सीवरेज पानी की निकासी की समस्या को प्राथमिकता के आधार पर हल किया जाए।

हकृवि में दो दिवसीय कॉन्क्लेव आज से

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के नेहरू पुस्तकालय की ओर से एसोसिएशन ऑफ सीनियर लाइब्रेरी एंड इनफार्मेशन प्रोफेशनल्स (एएसएलआईपी) के सहयोग से 'सहयोगात्मक बुद्धिमत्ताः मिलकर स्मार्ट लाइब्रेरी बनाना' विषय पर दो दिवसीय एएसएलआईपी कॉन्क्लेव का आयोजन 8 जनवरी को किया जाएगा। नेहरू पुस्तकालय के अध्यक्ष डॉ. राजीव पटेरिया ने बताया कि विश्वविद्यालय के मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय के ऑडिटोरियम में आयोजित होने वाले इस राष्ट्रीय कॉन्क्लेव का उद्घाटन वसंतराव नाइक मराठवाड़ा कृषि विद्यापीठ, परभणी के कुलपति प्रो. इन्द्र मनी 8 जनवरी को प्रातः 10 बजे करेंगे।