हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 21.5 डिग्री
न्यूनतम 0.5 डिग्री

11 लुवास में भारतीय ज्ञान प्रणाली की ओर से तकनीकी संवादात्मक...

12 गायों का सम्मान करके उनको हर व्यक्ति दे आसरा : गौतम

सीजन में अब तक सबसे कम 0.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया रात का पारा

पर्वतीय इलाकों में भारी बर्फबारी तथा उत्तर-पश्चिमी हवाओं का असर

पारा जमाव बिन्दु के पास, हिसार प्रदेश में दूसरा सबसे ठंडा शहर

सुबह अत्याधिक धुंध के चलते जनजीवन प्रभावित, खेतों में जमा पाला, तापमान अभी और गिरेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

देश के पर्वतीय इलाकों में भारी बर्फबारी तथा उत्तर-पश्चिमी हवाओं के चलते हिसार का रात्रि पारा शून्य के करीब पहुंच गया है। बुधवार को हिसार का न्यूनतम पारा 0.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जोकि चालू सीजन का सबसे कम है। सोनीपत के बाद हिसार प्रदेश में सबसे ठंडा रहा। सोनीपत का न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री सेल्सियस रहा। उधर, न्यूनतम तापमान लगातार एक डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने से खेतों में पाला जमा रहा है। कृषि वैज्ञानिकों के अनुसार यह ठंड गेहूं की फसल के लिए काफी लाभकारी मानी जा रही है। लेकिन मौसमी सब्जियों के लिए लगातार तापमान में कमी हानिकारक सिद्ध हो रही है। हिसार व आसपास के क्षेत्रों में अलसुबह अत्याधिक धुंध छाने से जनजीवन प्रभावित रहा। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार अगले 48 घंटे हरियाणा राज्य में मौसम आमतौर पर खुश्क रहने की संभावना है। इस दौरान उत्तर-पश्चिम शीत हवाएं चलने से रात्रि तापमान में हल्की गिरावट आने व दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी होने की संभावना है। जानकारी के अनुसार हिसार व आसपास के एरिया में शीत लहरों व घने कोहरे ने लोगों के जनजीवन को प्रभावित किया हुआ है। आज सुबह बाहरी क्षेत्र में घने कोहरे का असर रहा। कोहरे के चलते वाहन चालकों को परेशानी हुई। शहर के अंदर यह कोहरा जल्दी छंट गया था। उसके बाद सूर्य की चमक ने लोगों को कुछ हद तक राहत दी। शाम होते ही सर्द हवाओं ने एक बार फिर ठंड बढ़ा दी। लोगों ने अलाव जलाकर ठंड से बचने का उपाय किया।

ठंड बढ़ने के साथ ट्रेनों की रफ्तार पर लगे ब्रेक

ठंड बढ़ने के साथ ही सड़क और रेलमार्ग प्रभावित हो गया है। सबसे ज्यादा ट्रेनों की गति पर ब्रेक लग गए हैं। हिसार में गोरखधाम एक्सप्रेस समेत लंबी दूरी की अन्य प्रमुख ट्रेन अपने निर्धारित समय से लेट पहुंची। ट्रेनों के देरी से आवागमन के कारण यात्रियों को परेशानी उठानी पड़ी।

कल रात से पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने के आसार

हकृवि के कृषि मौसम विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. मदन खीचड़ के अनुसार 16 जनवरी तक प्रदेश में मौसम आमतौर पर खुश्क रहने के आसार है। इस दौरान उत्तर-पश्चिम शीत हवाएं चलने से रात्रि तापमान में हल्की गिरावट आने व दिन के तापमान में हल्की बढ़ोतरी होगी। दक्षिण व पश्चिमी हरियाणा के जिलों में कहीं कहीं पाला पड़ने की भी संभावना है। इस दौरान राज्य में ज्यादातर स्थानों पर अलसुबह व देर रात्रि को हल्की से मध्यम धुंध आने की संभावना है। परंतु लगातार दो पश्चिमी विक्षोभ 16 जनवरी व 19 जनवरी रात्रि को आने की संभावना से मौसम में बदलाव बने रहने की संभावना है जिससे 17 व 18 जनवरी को आंशिक बादलवाई व एक दो स्थानों पर छिटपुट बूंदाबांदी होने की संभावना है परंतु 19 जनवरी के बाद राज्य के ज्यादातर स्थानों पर बारिश की संभावना बन रही है।

खबर संक्षेप

जन परिवाद समिति की बैठक 21 को

हिसार। नगराधीश हरिराम ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला लोक संपर्क एवं जन परिवाद समिति की बैठक 21 जनवरी प्रातः 11 बजे लघु सचिवालय परिसर स्थित जिला सभागार में आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि बैठक की अध्यक्षता हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार करेंगे। नगराधीश ने बताया कि बैठक में विभिन्न परिवाद रखे जाएंगे। बैठक में सभी विभागाध्यक्षों को उपस्थित रहने के निर्देश दिए गए हैं।

पुलिस लाइन में योग शिविर का आयोजन

हांसी। जिला पुलिस हांसी द्वारा पुलिसकर्मियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ रखने के लिए पुलिस लाइन हांसी में एक विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शिविर का मुख्य उद्देश्य पुलिसकर्मियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाना तथा उन्हें तनाव-मुक्त कार्यशैली के लिए प्रेरित करना था।योग शिविर में योग प्रशिक्षक द्वारा पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को विभिन्न योगासनों, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास कराया गया।

सरेआम सट्टा खाईवाली करते एक गिरफ्तार

हांसी। जुआ व सट्टा खाईवाल करने वालों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के दौरान शहर थाना पुलिस ने 1510 रुपये के साथ काबू किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान ढाणी गुजरान निवासी प्रकाश के रूप में हुई है। एएसआई जसवीर सिंह ने बताया कि गश्त के दौरान पुलिस टीम ने सूचना मिलने पर पुराना सिनेमा हॉल वाली गली में खड़े व्यक्ति को शक के आधार पर हिरासत में लेकर तलाशी ली तो उसके पास सट्टे की पर्चियां के साथ 1510 रुपए बरामद हुए।

12 बेसहारा पशु पकड़कर भेजे गो-अभ्यारण

हिसार। नगर निगम टीम द्वारा बेसहारा पशुओं को पकड़े जाने का अभियान लगातार जारीहै। अभियान के सहायक नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा रहे। एएसआई संदीप बिश्नोई ने बतायाकि निगम की टीम ने बुधवार को सेक्टर 9-11, गांव सातरोड से 12 बेसहारा पशुओं को पकड़कर गौ-अभ्यारण भेजा गया। बेसहारा पशु पकड़ने वाली टीम के साथ पुलिस विभाग की टीम भी मौजूद रही।

स्वच्छता नियम तोड़ने पर किए चालान

हिसार। नगर निगम के अधिकारियों ने शहर के विभिन्न क्षेत्रोंमें सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया। इस दौरान सीएसआई राजकुमार मौजूद रहे। बुधवार एएसआई कपिल व एएसआई सरोज ने साउथ बाइपास और बालसमंद रोड पर खुले में कचरा डालने वाले दो लोगों के चालान किए। इसके अलावा एएसआई विजेता ने दिल्ली गेट पर खुले में कचरा डालने पर एक दुकानदार का चालान किया।

सीवर लाइन का 4.35 लाख का भेजा एस्टीमेट

हिसार। पिछले दिनों जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा जवाहर नगर की मुख्य गली में सीवरेज लाइन डालने के दौरान सड़क उखाड़े के मामले में नगर निगम ने विभाग को रोड कट चार्ज एस्सीमेट भेजा है। निगम ने विभाग को सड़क निर्माण के लिए 4.35 लाख का एस्टीमेट भेजा है। निगम के एक्सईएन अमित कौशिक ने बताया कि पिछले दिनों जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा जवाहर नगर की मुख्य गली में सीवरेज लाइन क्षतिग्रस्त होने के कारण उसकी मरम्मत व नई सीवरेज लाइन डालने का कार्य जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा किया गया था। इस दौरान विभाग ने सड़क को उखाड़ा गया था। जिसको बनाने का कार्य जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा किया जाना है।

हत्या की आशंका

रेलवे ट्रैक पर मिला युवक का शव, नहीं हुई पहचान

हिसार। सिवानी रेलवे स्टेशन के रेलवे ट्रैक पर युवक का शव मिला है। युवक की पहचान अभी नहीं हो पाई है। सूचना के बाद हिसार जीआरपी शव को सिवानी से हिसार के नागरिक अस्पताल लेकर पहुंची और शव को शिनाख्त के लिए शवगृह में रखवा दिया है।

रेलवे पुलिस के मुताबिक उनको सुबह सूचना मिली की एक युवक का शव रेलवे ट्रैक पर पड़ा है। शव पूरी तरह सुरक्षित है और उसके सिर के पिछले तरफ चोट के निशान है और उसके दाहिने हाथ के अंगूठे में लोहे का छल्ला डला हुआ है। पुलिस का कहना है कि शव किसका और रेलवे ट्रैक पर कैसे आया, इसकी गहनता से जांच चल रही है। मालगाड़ी ट्रेन के लोको पायलट ने रेलवे लाइन के बीच शव पड़े होने की सूचना दी थी। इसके बाद जीआरपी पुलिस मौके पर पहुंची।

- सिर के पिछले तरफ चोट के निशान है और उसके दाहिने हाथ के अंगूठे में मिला लोहे का छल्ला

ट्रेन से नहीं कटा शव

जीआरपी का कहना है कि शव ट्रेन से नहीं कटा हुआ। युवक के सिर के पीछे गहरी चोट के निशान है और खून बह रहा था। प्रथम दृष्टि से ऐसा प्रतीत होता दिख रहा है कि युवक का मर्डर के बाद यहां ट्रैक पर फेंका होगा। पुलिस हर एंगल से जांच कर रही है। पुलिस का कहना है कि शव की पहचान होने के बाद ही इसका पोस्टमॉर्टम किया जाएगा। युवक ने काले रंग की जैकेट और दो रंगों का स्वेटर पहना हुआ है। साथ ही पैरों में जुराब भी पहनी हुई है।

बीएसएफ में भर्ती होने आए युवक को ट्रैक्टर-ट्रॉली ने कुचला, मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर से कुछ ही दूरी पर बीएसएफ कैंप के पास एक युवक को तेज रफ्तार ट्रेक्टर ट्रॉली ने कुचल दिया। युवक बीएसएफ में भर्ती होने उत्तर प्रदेश से यहां आया था लेकिन यह हादसा हो गया। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने उसे अस्पताल में भर्ती कराया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि युवक बीएसएफ के ऑफिस से रोड क्रॉस करने के लिए बाहर निकला था। बीच सड़क पर आते ही जैसे ही वो आगे बढ़ा तो सामने से आ रही एक ट्राली ने युवक को टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही युवक कई फीट दूर जाकर गिरा। ट्रैक्टर का टायर उसे कुचलते हुए कमर के ऊपर गुजरा। डॉक्टरों ने बुधवार को अंकुश के शव का पोस्टमॉर्टम कर परिजनों को सौंप दिया।

फिजिकल क्लियर हो गया था

उत्तर प्रदेश के चंदौली के मनराजपुर गांव निवासी लगभग 21 वर्षीय अंकुश हिसार के बीएसएफ कैंप में भर्ती के लिए आया था। मंगलवार को उसका फिजिकल एग्जाम था। परिवार के अनुसार, अंकुश ने फिजिकल क्लियर कर लिया था। इसके बाद ही देर शाम कैंप के बाहर रोड क्रॉस कर रहा था। इसी दौरान ओवरलोडेड ट्रॉली ने अंकुश को कुचल दिया। अंकुश को घायल अवस्था में जिले के नागरिक अस्पताल लाया गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत को गई। अंकुश के सिर और कमर पर गंभीर चोट लगी।

सेना में भर्ती होना था सपना

अंकुश के रिश्तेदार शिवपूजन ने बताया कि अंकुश के पिता भोलानाथ यादव अहमदाबाद में मिठाई की दुकान में काम करते हैं। मंगलवार को जब परिवार वालों ने अंकुश से फोन पर बात की तो पुलिस ने उनका फोन उठाया। उन्होंने बताया कि अंकुश का एक्सीडेंट हो गया है। परिवार के किसी सदस्य को हिसार भेज दो। इसके बाद अंकुश के रिश्तेदार और दोस्त हिसार आए, जहां उसकी मौत की सूचना मिली। अंकुश का छोटा भाई अमित यादव अभी पढ़ाई कर रहा है। अंकुश परिवार में सबसे बड़ा था और उसका सपना सेना में जाने का था, इसके लिए वह कई साल से तैयारी कर रहा था। अंकुश के दोस्त लक्की ने बताया कि अंकुश भर्ती की तैयारियां कर रहा था। 12 जनवरी को चंदौली से हिसार के लिए चला था। 13 जनवरी को भर्ती के बाद उसे शाम को बस से दिल्ली जाना था। दिल्ली से अंकुश को ट्रेन पकड़नी थी। मगर हिसार में ही उसकी मौत हो गई। परिजन एम्बुलेंस के जरिए शव को चंदौली ले गए हैं।

बिल देखकर उड़े फैक्ट्री मालिक के होश, बाद में निकली क्लेरिकल मिस्टेक

हांसी में फैक्ट्री मालिक को थमाया दो माह का 36.57 करोड़ रुपये का बिल

- बिजली बिल में 53 लाख 74 हजार रुपये सरचार्ज भी जोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम हांसी की बड़ी लापरवाही का मामला सामने आया है। निगम द्वारा बुधवार को बडसी गेट के नजदीक स्थित खारड़िया ऑयल मिल के मालिक को दो महीने का बिजली बिल लाखों में नहीं बल्कि 36 करोड़ 57 लाख 51 हजार 114 रुपये का भेज दिया गया।

हैरानी की बात यह रही कि भेजे गए बिल में 53 लाख 74 हजार रुपये का सरचार्ज भी जोड़ दिया गया। बिजली बिल को देखकर एक बार फैक्ट्री मालिक चंद्रभान खरड़िया के होश उड़ गए और उसने जब यह बिल अपने पुत्र को दिखाया तो वह भी स्तब्ध रह गया। फैक्ट्री मालिक चंद्रभान का कहना है कि उनकी फैक्ट्री का कोई भी पिछला बिल बकाया नहीं है और वे समय पर नियमित रूप से बिजली बिल जमा करवाते आ रहे हैं। बिजली निगम द्वारा बिनौला फैक्ट्री को 36 करोड़ 57 लाख 51 हजार 114 रुपये का बिल भेजे जाने की जानकारी मिलते ही हांसी व्यापार मंडल के अध्यक्ष प्रवीण तायल मौके पर पहुंचे और इसे बिजली निगम की घोर लापरवाही बताते हुए कहा कि करोड़ों का गलत बिल किसी व्यापारी के लिए मानसिक प्रताड़ना से कम नहीं है। निगम व्यवस्था पर सवाल खड़े करता है।

हांसी। बिजली निगम द्वारा फैक्ट्री संचालक को भेजा गया 36 करोड़ 57 लाख 51 हजार 114 रुपये का बिल व बिनौला फैक्ट्री को भेजे गए करोड़ों रुपये के बिल को देखते हांसी व्यापार मंडल अध्यक्ष प्रवीण तायल। फोटो : हरिभूमि

जल्द ठीक किया जाएगा

फैक्ट्री प्रबंधन की ओर से सौरभ खरड़िया ने बताया कि दो माह का इतना भारी-भरकम बिल देखकर वे भी बेहद परेशान हो गए। इसके बाद मामले को बिजली निगम के अधिकारियों के साथ बने व्हाट्सएप ग्रुप में डाला गया, जिस पर अधिकारियों ने तुरंत संज्ञान लिया और इसे तकनीकी खराबी बताते हुए जल्द ठीक किए जाने का आश्वासन दिया। इस संबंध में बिजली निगम के कार्यकारी अभियंता सुरेंद्र मेहरा ने बताया कि यह एक क्लेरिकल त्रुटि थी, जिसे ठीक किया जा रहा था। गलती सुधारने के बाद सही बिल फैक्ट्री मालिक को दिखाया गया, जिससे उन्हें कुछ संतोष मिला। हालांकि यहां यह सवाल बना हुआ है कि यदि यह गलती समय रहते सामने न आती, तो क्या एक ईमानदार व्यापारी को करोड़ों रुपये के गलत बिल के कारण परेशान होना पड़ता?

सरकार श्रमिक हित में लाई वीबी जी राम जी : गंगवा

हिसार। पत्रकारों से बातचीत करते मंत्री रणबीर गंगवा।

हिसार। लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा है केन्द्र सरकार श्रमिकों व जरूरतमंदों के हित में विकसित भारत जी राम जी योजना लाई है। न केवल काम के दिन बढ़ाए गए हैं बल्कि परिवर्तन करते हुए इसे जरूरतमदों के हित वाली बनाया गया है लेकिन कांग्रेस पार्टी तथ्यों रहित बात करके दुष्प्रचार कर रही है, जो गलत है। रणबीर गंगवा बुधवार को भाजपा जिला कार्यालय में पत्रकार वार्ता में विकसित भारत जी राम जी योजना पर अपनी बात रख रहे थे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस शासन में मनरेगा भ्रष्टाचार का पर्याय बन गई थी।

- कांग्रेस व अन्य विपक्षी दल कर रहे योजना बारे दुष्प्रचार, कांग्रेस के पास कोई तथ्य नहीं

उन्होंने कांग्रेस व अन्य विपक्षी पार्टियों द्वारा किए जा रहे दुष्प्रचार का कड़ा जवाब देते हुए कहा कि देश और हरियाणा राज्य की जनता कांग्रेस और इंडी गठबंधन नेताओं का चेहरा और चरित्र भली-भांति पहचान चुकी है। लगातार झूठ बोलने की आदत ने इन दलों को राजनीतिक रूप से अविश्वसनीय बना दिया है और अब जनता उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लेती। कांग्रेस पार्टी और इंडी गठबंधन के नेता मनरेगा श्रमिकों को गुमराह करने के लिए बार-बार झूठे बयान दे रहे हैं।

कहा- हरियाणा के लिए खास फायदेमंद

उन्होंने विकसित भारत जी राम जी योजना को पूरे देश के अलावा हरियाणा के लिए खास फायदेमंद बताया और कहा कि हरियाणा में मजदूरी दर देश भर में सर्वाधिक है। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़, महामंत्री कृष्ण सरसाना, उपाध्यक्ष संजीव रेवड़ी, मीडिया प्रभारी राजेन्द्र सपड़ा, चेयरमैन रविंद्र रॉकी, कार्यालय सचिव सुरेन्द्र सैनी, राजकुमार इंदौरा आदि मौजूद थे।

चौधरी ज्वेलर्स के संचालक की गोली लगने से मौत का मामला

पोस्टमार्टम में कपिल सोनी के शरीर से गोली का सिक्का मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- गोली एक्सीडेंटल चली या कपिल ने खुद चलाई पुलिस इस बात की गहनता के साथ जांच कर रही है

गांधी चौक के पास चौधरी ज्वेलर्स के संचालक कपिल सोनी की गोली लगने से मौत मामले में बुधवार को नागरिक अस्पताल में मृतक के शव का पोस्टमार्टम किया गया।

पोस्टमार्टम चिकित्सक बोर्ड के द्वारा किया गया। पोस्टमार्टम के दौरान मृतक के शरीर के अंदर से गोली का सिक्का बरामद हुआ है। गोली कपिल ने खुद चलाई या एक्सीडेंटल से चली, यह सवाल अभी भी बरकरार है। हालांकि पोस्टमार्टम तथा अब तक की पुलिस जांच एक्सीडेंटल से गोली चलने की तरफ संकेत दे रही है। चौधरी ज्वेलर्स के बाहर लगे सीसीटीवी की फुटेज खंगालने पर पुलिस को पता चला है कि जैसे ही कपिल सोनी दुकान के अंदर जाता है, उसके महज 5 सेकंड में ही गोली चलने की आवाज आती है। इससे अंदाजा यह है कि गोली एक्सीडेंटल चली है।

उधर, शहर थाना प्रभारी अमित कुंडू का कहना है कि कपिल सोनी की गोली लगने से मौत मामले की पुलिस गहनता से छानबीन में जुटी है और पुलिस हर पहलू की जांच कर रही है।

1.5 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने वाले 3 आरोपी गिरफ्तार

हांसी। साइबर थाना पुलिस द्वारा फीड सप्लीमेंट उपलब्ध करवाने के नाम पर धोखाधड़ी करने वाले तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान अनीश निवासी हथीन पलवल, शाहरुख निवासी सुंदरियां पलवल व जीहाद खान निवासी चीली पलवल के रूप में हुई है। एएसआई प्रेम कुमार ने बताया कि शिकायतकर्ता का फीड स्पलिंमैट मैन्युफैक्चरिंग प्लांट है और शिकायतकर्ता ने सोशल मीडिया पर फीड स्पलीमैंट भेजने का विज्ञापन देखकर वहां दिये गये नम्बर पर स्पलीमैंट भेजने को लेकर बातचीत की तो स्पलीमैंट भेजने वाले ने आधी पैमेंट पहले भेजने के लिए कहा। उनके झांसे में शिकायतकर्ता ने आकर एडवांस पेमेंट 1.5 लाख रुपये बताए गए बैंक खाते में जमा करवा दिए। लेकिन बताए गए समयनुसार सप्लीमेंट नहीं आया तो उसने पुनः उस नम्बर पर सम्पर्क किया, लेकिन वह बंद मिला।

- आधी पेमेंट एडवांस ली पर सप्लीमेंट नहीं भेजे

सीएम नायब सिंह सैनी के दौरे को लेकर डीसी ने लिया तैयारियों और व्यवस्थाओं का जायजा

मुख्यमंत्री आज हिसार में, प्री-बजट परामर्श कार्यक्रमों में करेंगे शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के 15 जनवरी को प्रस्तावित हिसार दौरे को लेकर जिला प्रशासन एवं पुलिस विभाग द्वारा व्यापक स्तर पर तैयारियां की जा रही हैं। मुख्यमंत्री के दौरे को शांतिपूर्ण, सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से बुधवार को उपायुक्त महेंद्र पाल एवं पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने विभिन्न कार्यक्रम स्थलों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त महेंद्र पाल एवं पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय व गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय का दौरा कर प्रबंधों का निरीक्षण किया। इन स्थलों पर मुख्यमंत्री प्री-बजट परामर्श कार्यक्रमों को संबोधित करेंगे। उपायुक्त ने प्रस्तावित कार्यक्रम स्थल, मंच व्यवस्था, पार्किंग, यातायात प्रबंधन, सुरक्षा घेरा एवं अन्य व्यवस्थाओं की विस्तार से समीक्षा की।

हिसार। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दौरे को लेकर प्रशासनिक तैयारियों की समीक्षा करते डीसी महेंद्र पाल एवं एसपी शशांक कुमार सावन। फोटो : हरिभूमि

सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करने के निर्देश

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दौरे के दृष्टिगत सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं। उन्होंने कहा कि सभी कार्यक्रम स्थलों पर पर्याप्त संख्या में पुलिस बल की तैनाती की जाए, प्रवेश एवं निकास बिंदुओं पर सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से सतत निगरानी सुनिश्चित की जाए। इसके साथ ही यातायात पुलिस को विशेष निर्देश देते हुए कहा कि रूट डायवर्जन, ट्रैफिक कंट्रोल एवं पार्किंग व्यवस्था को लेकर पहले से ठोस योजना तैयार की जाए।

पंचभूत थीम पर बने टाउन पार्क का सीएम आज करेंगे उद्घाटन

हिसार। नगर निगम की ओर से पंचभूत थीम पर टाउन पार्क के नवीनीकरण व सौंदर्यकरण का कार्य पूरा हो चुका है। पार्क का औपचारिक उद्घाटन 15 जनवरी को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी करेंगे। बता दें कि पार्क के नवीनीकरण कार्य पर 10 करोड़ रुपये से अधिक की लागत आई है। सौंदर्यकरण के तहत म्यूजिकल फाउंटेन झील के बीच विशेष टापू, टापू पर सूर्य नमस्कार करती फाइबर से बनी योगी की मूर्तियां, टापू के केंद्र में 10 फीट ऊंची स्टेनलेस स्टील प्रतिमा, जो सामने से अदृश्य और साइड से छाया रूप में नजर आएगी और सिंथेटिक ट्रैक का निर्माण किया गया है। उद्घाटन से पहले ही टाउन पार्क के सुंदरीकरण को देखने के लिए भारी भीड़ उमड़ रही है।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले काफी महीनों से मुझे गैस प्रॉब्लम हो रही है। कभी कभार तो चक्कर और वॉमिट भी होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?
-नरेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। इसके लिए आप अपनी खान-पान और लाइफस्टाइल में बदलाव करें। अधिक ऑयली, तला-भुना खाना बिल्कुल ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। दूध रात में बिल्कुल ना लें। इस तरह बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरे बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। बालों में डेंड्रफ भी हो रही है। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?
-अंकुश, रायपुर

सर्दियों के मौसम में बाल झड़ने की समस्या ज्यादा होती है, इसकी कई वजहें हैं। पहला डेंड्रफ अधिक होता है, लोग रोज तेज गर्म पानी से नहाते हैं, इसके साथ ही बाल ज्यादातर ढंक कर रखते हैं, इसलिए स्कैल्प को सनलाइट नहीं मिल पाती है। कोशिश करें कि नहाने के बाद थोड़ी देर धूप में बैठें। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से ना नहाएं। पानी नॉर्मल होना चाहिए। तरह-तरह के शैंपू के इस्तेमाल से भी बचें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम की प्रॉब्लम हो रही है। दवाई लेने पर ठीक हो जाती है, कुछ दिनों बाद फिर से यही प्रॉब्लम शुरू हो जाती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।
-गौतम, बिलासपुर

आजकल बड़े शहरों में होने वाले प्रदूषण की वजह से इस तरह की समस्या लोगों में देखने को ज्यादा मिल रही हैं। इससे बचने के लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर ही निकलें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल अधिक खाएं। कोशिश करें कि फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज और ड्रिंक न खाएं-पिएं। दही ताजा ही खाएं। इस तरह बदलाव करने से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मैं अकसर अपने यूरीन प्रेशर पर कंट्रोल नहीं कर पाता हूं। इसकी क्या वजह हो सकती है? कृपया इसके समाधान का कोई उपाय बताएं।
-राकेश, रोहतक

बढ़ती उम्र में लोगों को प्रोस्टेट की समस्या देखी जाती है, आपकी समस्या सुनकर भी यही लग रहा है। हालांकि आजकल तो कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। अगर ज्यादा प्रॉब्लम हो रही है और ऑपरेट करने लायक होगा तो डॉक्टर जांच करने के बाद आपको सजेस्ट करेंगे। आपको कुछ एहतियात बरतने होंगे, जिनके बारे में डॉक्टर बताएंगे। बगैर जांच किए कोई भी दवा ना खाएं।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। जब कभी भी मैं ज्यादा चलता हूं या वॉक कर लेता हूं तो मेरे पैरों में सूजन हो जाती है। फिर अपने आप ठीक भी हो जाती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

आपको शुगर की समस्या तो नहीं है और अगर है तो आपने शुगर जांच कराना चाहिए। कई बार शुगर बढ़ने की वजह से भी सूजन आ जाती है। हालांकि कई बार मांसपेशियों की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है। फिलहाल आप कोशिश करें कि कम से कम टहलें और एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो पाएगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्यों में कड़ाके की ठंड हो रही है। ऐसे में हार्ट और बीपी पेशेंट्स को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। जरा सी लापरवाही आपके हार्ट पर भारी पड़ सकती है, जो बहुत रिस्की हो सकता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि किस तरह आप अपने हार्ट की प्रॉपर केयर कर सकते हैं? इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

जनवरी महीने की ठंड में आमतौर पर लोग सर्दी-खांसी, फीवर से ग्रस्त होते रहते हैं। लेकिन यही ठिठुरन भरी सर्दी हमारे हृदय पर भी भारी पड़ सकती है, यह हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। दरअसल, सर्दियों में, खासकर दिसंबर मध्य से लेकर फरवरी की शुरुआत के बीच हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी आपात स्थितियों के मामले भारत में सबसे ज्यादा दर्ज होते हैं। लेकिन विडंबना यह है कि ज्यादातर लोग इसे मौसम का मामूली असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हकीकत यह है कि ठंड शरीर के भीतर ऐसी कई प्रतिक्रियाएं शुरू कर देती है, जो हृदय के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती हैं।

ठंड का हार्ट पर असर

ठंड लगते ही शरीर अपनी गर्मी बचाने के लिए रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने लगता है, इससे अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। दिल को उसी मात्रा में खून पंप करने के लिए तब ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई ब्लडप्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी हो, उन्हें ठंड के मौसम में कोई भी खतरा मोल नहीं लेना चाहिए, क्योंकि जरा-सी लापरवाही ऐसे लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। कई मामलों में दिल की धमनियों में पहले से ही जमी चर्बी ठंड के कारण सिकुड़न और दबाव से टूट सकती है, जिससे अचानक हार्ट अटैक का खतरा पैदा हो जाता है।

सुबह का समय सबसे रिस्की

जनवरी के महीने में खासतौर पर दिल के दौरे के मामले सबसे ज्यादा आते हैं और ये ज्यादातर दौरे सुबह के समय ही दर्ज होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कम तापमान। नींद से अचानक उठना और ठंडे फर्श पर पैर रखना तथा वैसी ही स्थिति में शारीरिक गतिविधियां शुरू कर देना रिस्क बढ़ा देता है। जनवरी का महीना खासतौर पर उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक होता है, जो सुबह 5-6 बजे जगते हैं और मॉर्निंग वॉक के लिए चल पड़ते हैं। ऐसे लोगों को पता नहीं होता कि वे अनजाने में कितना बड़ा रिस्क ले रहे हैं। दरअसल, ठंड में शरीर की धमनियां पहले से ही संकुचित होती हैं और अचानक तेज चलना या कसरत करने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इसलिए सर्दी के दिनों में सुबह की सैर टाल देनी चाहिए या फिर ऐसी जगह पर करनी चाहिए, जो चारो तरफ से बंद हो।

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

ठंड का असर उम्र के साथ और गहरा होता जाता है। बुजुर्गों में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। कई बार उन्हें ठंड का एहसास देर से होता है। इसलिए बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ठंड की ठिठुरन बहुत खतरनाक होती है। लेकिन इस उम्र के लोग उसे पहचान नहीं पाते। सीने में दबाव महसूस करना, सांस का रह-रहकर फूलना, असहज बेचैनी होना, इसे ठंड की वजह मानकर नहीं चलना चाहिए। ऐसी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

ठंड में चूंकि लोग कम पानी पीते हैं, इस कारण खून गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े खून में थक्का बनने की

आशंका बढ़ जाती है। यही थक्का या ब्लड क्लॉट वास्तव में हमारे दिल या दिमाग की किसी नली में अगर फंस जाता है, तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक हो सकता है। इसके अलावा ठंड में प्रदूषण और कोहरे का असर सांस की नलियों पर पड़ता है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और उसका सीधा दबाव दिल पर पड़ता है। इसलिए सर्दियों में हार्ट अटैक बाकी सभी मौसमों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। यही नहीं सर्दियों में हार्ट अटैक कई बार बड़े छुपे किस्म के होते हैं यानी पता ही नहीं चलता कि यह हार्ट अटैक के लक्षण हैं या किसी और समस्या के।

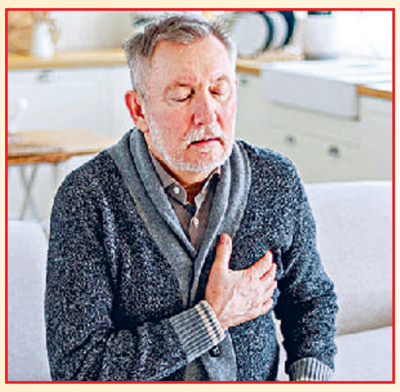
तब न बरतें लापरवाही

ठिठुरती सर्दी के इस मौसम में अगर सीने में तेज दर्द की बजाय भारीपन महसूस हो, जलन होने लगे, सांस लेने में परेशानी हो और बाएं हाथ या जबड़े में अचानक दर्द महसूस हो तथा पसीना आ जाए तो यह नहीं मानना चाहिए कि यह ठंड का असर है बल्कि तुरंत मानना चाहिए कि हार्ट अटैक के लक्षण हैं और तुरंत डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

इन बातों पर करें अमल

सर्दी के इस मौसम में भी आपका हृदय अच्छे से काम करे, हार्ट अटैक का रिस्क कम हो जाए इसके लिए कुछ बातों पर अमल करें।

- सूरज निकलने से पहले सुबह घर से बाहर खुले मैदान में वॉकिंग करने यानी टहलने से बचें। अगर जाएं तो तब ही जाएं जब धूप अच्छी तरह निकल आए।
- गर्म कपड़े ठीक से पहनें, खासकर छाती और कानों को लगातार ढंके रहें।
- जब सर्दी ज्यादा हो और प्यास बिल्कुल न लग रही हो, तब भी पानी पीते रहें। भले बहुत कम पिएं, लेकिन रह-रहकर पानी पिएं।
- ठिठुरती सर्दी के दिनों में ज्यादा एक्सरसाइज कभी न करें, बस हल्के से वार्मअप कर लें।
- अपने बीपी और शुगर की नियमित जांच करें।
- अगर आपको सीने में अचानक तेज दर्द महसूस हो, चाहे उसकी कोई वजह हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अकेले रहने वाले बुजुर्गों को अपनी हार्ट केयर पूरी सावधानी से करनी चाहिए। *



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

आंकड़े बताते हैं कि अपने देश में हर साल विभिन्न रोगों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें से अकेले हृदय रोगों से 30 से 32 फीसदी लोगों की मौत होती हैं। कहने का मतलब कैंसर, श्वसन रोग, टीबी या संक्रमण आदि किसी भी बीमारी से कहीं ज्यादा लोग हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट से दम तोड़ते हैं। माना जाता है कि लगभग 62 लाख लोग हर साल हृदय रोगों से अपनी जान गंवाते हैं। इसका मतलब यह है कि हर दिन लगभग 17 हजार लोग हृदय रोग से दम तोड़ते हैं यानी हर घंटे 707 और हर मिनट में करीब 12 लोग हृदय रोगों के कारण खत्म हो जाते हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि भारत में हृदय रोग कितनी गंभीर समस्या है। शहरी क्षेत्रों में हृदय रोग की दर 10 से 12 फीसदी है, तो गांवों में अभी भी 4 से 5 फीसदी है। हालांकि पहले हृदय रोग को शहरों की बीमारी ही माना जाता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। देश के 25 फीसदी से ज्यादा वयस्कों को 18 साल के बाद ही हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो रही है। भारतीयों को पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में दस साल पहले अगर हार्ट अटैक आ रहा है तो उसकी वजह यही है कि देश के युवाओं को बड़े पैमाने पर हाइपर टेंशन ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है। भारत में हृदय रोगों से बढ़ती मौतों का सबसे बड़ा कारण अस्वस्थ जीवनशैली है। जंक फूड, तैलीय खान-पान, धूम्रपान, शराब की लत और कम व्यायाम भी एक बड़ी समस्या है।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. समीर कौशल
डायरेक्टर एंड हेड-ऑफ्थेलमोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

ग्लूकोमा आंखों से संबंधित गंभीर बीमारी है, जिसमें लापरवाही बरतने पर रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके आरंभिक लक्षणों के साथ इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में भी जानें। इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, दुनिया भर में दृष्टिहीनता (अंधेपन) का दूसरा प्रमुख कारण ग्लूकोमा (काला मोतिया) है। हमारे देश में ही 1 से 2 करोड़ ग्लूकोमा के मरीज हैं। ग्लूकोमा से हुई आंखों को क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। इसलिए ग्लूकोमा को हल्के में लेना नेत्रों की सेहत के लिहाज से भारी पड़ सकता है। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने और बचाव के लिए हर साल जनवरी में 'ग्लूकोमा अवेयरनेस मंथ' का आयोजन किया जाता है।

शुरुआत में दिखते हैं हल्के लक्षणः ग्लूकोमा के इलाज में समस्या इसलिए आती है क्योंकि इस में शुरुआत में मरीज को कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब तक स्पष्ट लक्षण सामने आने शुरू होते हैं, तब तक बहुत नुकसान हो चुका होता है। यहां कुछ ऐसे हल्के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको तुरंत अपनी आंखों की जांच करना चरहिए, ताकि ग्लूकोमा को शुरुआत में ही पहचान लिया जाए।

- दृष्टि का धुंधला होना।
- दृष्टि में धब्बे दिखाई पड़ना।
- पास रखी या दूर की वस्तुओं को साफ देखने में दिक्कत महसूस होना।
- सिरदर्द और आंखों में तेज दर्द होना
- प्रकाश में चारों ओर रंगीन छल्ले जैसा नजर आना।
- आंखों में लालिमा होना।
- ऑप्टिक नर्व का धीरे धीरे खराब होना।

ऑप्टिक नर्व को होता है नुकसानः ग्लूकोमा में आंखों की ऑप्टिक नर्व धीरे-धीरे खराब होती रहती है। आंखों मे अतिरिक्त दबाव (प्रेशर) बनता है, जिसे मेडिकल भाषा में इंट्राऑकुलर प्रेशर (आईओपी) कहा जाता है। ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव पड़ने से वह नष्ट भी हो सकती हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप दृष्टिहीनता भी संभव है। ऑप्टिक नर्व ही मस्तिष्क को किसी वस्तु का चित्र प्रेषित करती हैं। ग्लूकोमा के कारण एक बार जब आंखों की रोशनी क्षीण हो जाती हैं तो उसे दोबारा वापस नहीं लाया जा सकता।

वैसे तो ग्लूकोमा किसी भी आयु वर्ग में हो सकता है लेकिन इसके ज्यादातर मामले 40 वर्ष के बाद सामने आते हैं।

ग्लूकोमा को कैसे करें नियंत्रितः स्पष्ट लक्षण दिखने का इंतजार नहीं करना चाहिए। रोग की प्रारंभिक अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेकर इसे नियंत्रित कर सकते हैं। चालीस साल की उम्र के बाद सबको अपने नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर उनसे ग्लूकोमा के संदर्भ में परामर्श लेना चाहिए। नेत्र सर्जन आंखों में इंट्राऑकुलर प्रेशर की जांच करते हैं। जांच के जरिए अगर शुरुआती दौर में ग्लूकोमा का पता चल जाता है तो इस बीमारी को नियंत्रित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

इनसे बढ़ता है ग्लूकोमा का रिस्कः कुछ मामलों में ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ सकता है। उनके बारे में जानना जरूरी है।

- 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ग्लूकोमा का जोखिम अधिक होता है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग की समस्या है, उनमें ग्लूकोमा का खतरा अधिक होता है।
- ग्लूकोमा की समस्या आनुवांशिक या जेनेटिक भी हो सकती है।
- आंख में चोट लगने से भी नेत्रों के आंतरिक भाग पर दबाव बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप ग्लूकोमा का जोखिम बढ़ जाता है।
- जिन लोगों के चश्मे का नंबर ज्यादा होता है, उनके भी ग्लूकोमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूम्रपान से ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंच सकता है। इसी तरह लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं के उपयोग से बचें, क्योंकि ये ग्लूकोमा को बढ़ा सकती हैं।

रोग बढ़ने से रोकने के तरीकेः जांच के बाद ही नेत्र सर्जन ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया यही है कि इस बीमारी के कारण आंखों को जो क्षति पहुंच चुकी है, उसे आगे बढ़ने से रोका जाए। आंखों को पहले से ही जो क्षति पहुंच चुकी है, उसकी क्षतिपूर्ति या रिकवरी नहीं हो सकती। ग्लूकोमा के इलाज का सबसे जरूरी स्टेप यह है कि इंट्राऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) को कम रखा जाए, ताकि आंख में होने वाले नुकसान को रोका जा सके।

दवाएंः आईओपी को कम करने के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें नेत्र विशेषज्ञ आई ड्रॉप और टैब्लेट्स के रूप में देते हैं।

सर्जरीः अगर दवाइयों से इंट्राऑकुलर प्रेशर कंट्रोल नहीं होता, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। ब्लॉकेज का कारण बन रहे टिश्यू को सर्जरी के जरिए हटा देते हैं। जरूरत पड़ने पर लेजर से भी इलाज किया जाता है।

इन उपायों से आंखें रहेंगी स्वस्थः अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं। अगर शुरुआत से इन बातों पर ध्यान देंगे तो आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी, समस्याएं दूर रहेंगी।

- स्वच्छ हाथों को आपस में रगड़कर पलकों को एक से दो मिनट तक दबाएं। ऐसा करने से आंखों को राहत मिलती है।
- जहां तक संभव हो स्क्रीन टाइम को कम करें। ऐसा करना आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर रहेगा।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स

खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा और पपीता आदि भी विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन ए एग और दूध में भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इनका सेवन अधिक करना चाहिए।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

ओवरवेट यानी मोटापा देश-दुनिया में बढ़ रही गंभीर समस्या है। इससे परेशान लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी वेटलॉस करना चाहते हैं तो कुछ सब्जियों के जूस यहां बताए जा रहे तरीकों से पीना कारगर हो सकता है।

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो मोटापा घटाने के लिए कई उपाय कर चुके हैं, लेकिन मोटापा कम होने का नाम ही नहीं ले रहा है तो आप फलों और सब्जियों के जूस का नियमित सेवन करके भी अपना वजन घटा सकते हैं। हरी सब्जियों के जूस ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इनके रस पोषक तत्वों से तो भरपूर होते ही हैं, ये हमारे शरीर को टॉक्सिंस से भी निजात दिलाते हैं। हालांकि फ्रूट जूस के बजाय वेजीटेबल का जूस लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि फलों के जूस में पाए जाने वाली शुगर, वेट घटाने में कम कारगर होती है।

इन बातों का रखें ध्यानः अब जानना यह भी जरूरी है कि वेजिटेबल या फ्रूट जूस कब और कैसे पीना चाहिए?

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।

- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।
- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

खबर संक्षेप

सिरसा। वाहन चालकों को जानकारी देते एसएचओ। फोटो : हरिभूमि

यातायात नियमों की पालना जरूरी : प्रदीप

सिरसा। यातायात नियमों की पालना करने से सड़क दुर्घटनाओं से बचाव संभव है, इसलिए हरेक को यातायात नियमों की दृढ़ता से पालना करनी चाहिए। यह बात सिविल लाइन थाना प्रभारी प्रदीप कुमार ने संस्था समर्पण द्वारा आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि कही। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्रीमत टेक्सवर्थ प्राइवेट लिमिटेड के डायरेक्र माधव जैन ने की। प्रदीप कुमार ने कहा कि आजकल धुंध व कोहरे का मौसम है। ऐसे में नियमों का पालन न करने से हादसे हो सकते है।

डेरा अस्पताल में हड्डी रोगों के लिए लगा शिविर

सिरसा। डेरा सच्चा सौदा में शाह सतनाम जी महाराज के अवतार माह के उलपक्ष्य में आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर के तीसरे दिन बुधवार को ऑर्थोपेडिक यानी हड्डियों से संबंधित रोगों की जांच की गई। इस अवसर पर देश के विभिन्न राज्यों से पहुंचे अनुभवी हड्डी रोग विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों को परामर्श दिया और आवश्यक सुझाव व उपचार की जानकारी प्रदान की।

स्वयंसेवकों ने जलघर में श्रमदान किया

चोपटा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रामपुरा ढिल्लों में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चाथे दिन का शुभारंभ ईश वंदना, राष्ट्रगान, लक्ष्य गीत से हुआ। एनएसएस कार्यक्रम प्रभारी अनिल कुमार प्रवक्ता अंग्रेजी ने बताया कि चौथे दिन स्वयंसेवकों ने गांव के जलघर में श्रमदान किया। उन्होंने जलघर में उगे झाड़-झंखाड़ को साफ किया। उबड़-खाबड़ मिट्टी को समतल किया और वहां लगे पौधों की कंटाई-छंटाई कर उन्हें पानी दिया। अनिल कुमार ने स्वयंसेवकों को जल का महत्व बताया।

वरिष्ठ पत्रकार सुरेंद्र दलाल को मातृ शोक

हिसार। वरिष्ठ पत्रकार सुरेंद्र दलाल की माता सुशीला देवी का मंगलवार रात निधन हो गया। वे 90 वर्ष की थीं और तीन दिन से अस्वस्थ चल रही थीं। बुधवार को उनका अंतिम संस्कार रोहतक में किया गया। सुशीला देवी धार्मिक प्रवृत्ति की महिला थीं। वह अपने पीछे 6 बेटे व 2 बेटियों का भरा पूरा परिवार छोड़कर गई हैं। शोक बैठक का आयोजन रोहतक के आरटीए ऑफिस के नजदीक इंद्र नगर स्थित आवास में 23 जनवरी तक होगी। 26 जनवरी को 17वीं की जाएगी। सुशीला देवी के निधन पर शहर के गणमान्य लोगों ने शोक जताया है।

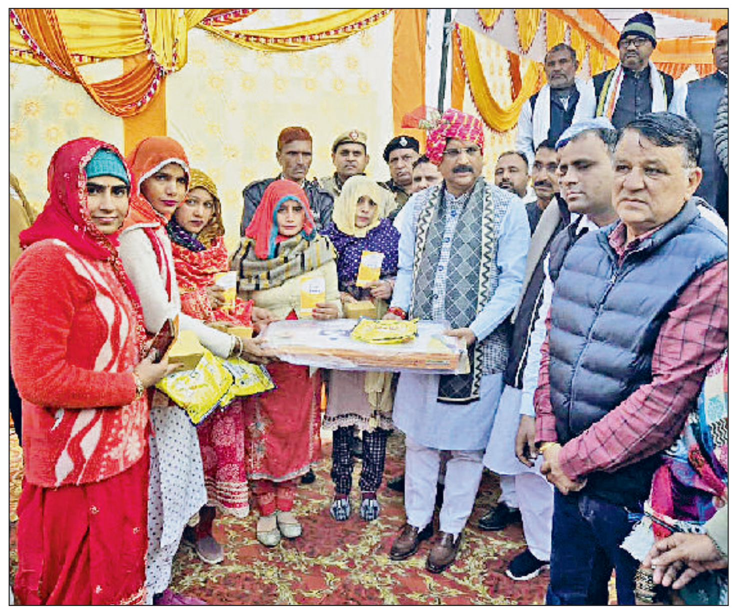
'उज्ज्वला' से महिलाओं को मिला सम्मान व स्वास्थ्य सुरक्षा : बेदी

कैबिनेट मंत्री ने समैन में योजना के लाभार्थियों को बांटे गैस कनेक्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

- महिलाओं के सशक्तिकरण व सामाजिक बदलाव की मुहिम

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के अंतर्गत गांव समैन में आयोजित कार्यक्रम में प्रदेश के कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने पात्र लाभार्थियों को गैस सिलेंडर एवं गैस चूल्हों का वितरण किया। उन्होंने कहाकि इस योजना के तहत पात्र महिलाओं को बिल्कुल निशुल्क गैस कनेक्शन प्रदान किए गए हैं। योजना का लाभ आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को मिलता, जिनके परिवार में पहले से किसी भी सदस्य के नाम एलपीजी गैस कनेक्शन नहीं था। इस योजना के माध्यम से सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि कोई भी पात्र परिवार स्वच्छ ईंधन के लाभ से वंचित न रहे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि पहले ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएं लकड़ी, उपले और अन्य परंपरागत ईंधनों से खाना बनाने को मजबूर थीं, जिससे धुएं के कारण आंखों और फेफड़ों से संबंधित गंभीर बीमारियां होती थीं। प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना ने



टोहाना। समैन में लाभार्थियों को गैस सिलेंडर एवं गैस चूल्हों का वितरण करते हुए कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी। फोटो : हरिभूमि

महिलाओं को इस समस्या से राहत दिलाई है और उनके स्वास्थ्य, समय और सम्मान की रक्षा की है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह योजना केवल गैस कनेक्शन देने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह महिलाओं के सशक्तिकरण और सामाजिक बदलाव की दिशा में एक बड़ा कदम है। आज महिलाएं सुरक्षित, स्वच्छ और सुविधाजनक तरीके से भोजन बना पा रही हैं, जिससे उनका समय बच रहा है और वे परिवार व समाज के अन्य कार्यों में भी सक्रिय भूमिका निभा पा रही हैं। भाजपा नेता जयदीप बराला ने भी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना केंद्र सरकार की एक ऐतिहासिक और जनकल्याणकारी पहल है, जिसने ग्रामीण और गरीब परिवारों के जीवन में बड़ा बदलाव लाया है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सरपंच रणबीर सिंह गिल, किसान नेता सूबे सिंह समैन, डीएफएससी विनीत जैन, भूपेंद्र सिंह, परवीन गिल, विकास ललौढा, रघबीर गिल, नरेंद्र सिंह, प्रताप सिंह, राजवीर, हरद्वारी, सुरेश पांचाल, सुशील शास्त्री, राजकुमार बेदी पूर्व सरपंच, जोरा सिंह प्रधान, सुरेंद्र परोधा, सुरेंद्र कालीरावन, वीरेंद्र सहित कार्यक्रम में स्थानीय जनप्रतिनिधि, प्रशासनिक अधिकारी, गैस एजेंसी के प्रतिनिधि एवं बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

फतेहाबाद। पुलिस लाइन में रहने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित करते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

एसपी ने खिलाड़ियों को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- पदक जीतने पर बधाई देकर भविष्य ने लिए दी शुभकामनाएं

पुलिस लाइन स्थित खेल स्टेडियम में उपलब्ध बेहतर माहौल, आधुनिक संसाधनों और अनुशासित दिनचर्या ने बच्चों के सपनों को नई दिशा दी। कोच विनोद कुमार के मार्गदर्शन और निरंतर प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप फतेहाबाद पुलिस लाइन के 10 होनहार बच्चों ने राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में गोल्ड व सिल्वर मेडल जीतकर न केवल अपने परिवारों बल्कि पूरे जिले को गौरवान्वित किया। इसके अतिरिक्त, हरियाणा राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भी इन उभरते खिलाड़ियों ने लगभग 10 गोल्ड व सिल्वर मेडल अपने नाम कर यह सिद्ध कर दिया कि यदि सही वातावरण और मार्गदर्शन मिले, तो प्रतिभा किसी भी ऊंचाई को छू सकती है। राष्ट्रीय स्तर पर मोहित और मुस्कान ने एथलेटिक्स में गोल्ड एवं सिल्वर मेडल हासिल किए, जबकि अक्षी, अलीशा, रीतू, निकिता, रीधम, माधव, कार्तिक, शौरभ एवं भविष्य ने राज्य स्तर पर गोल्ड मेडल जीतकर फतेहाबाद पुलिस का मान बढ़ाया। इन सभी प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को आज पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने अपने कार्यालय में आमंत्रित कर मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि यह सफलता अनुशासन, निरंतर परिश्रम के कारण है।

रोक के बावजूद हांसी शहर में बिक रही है चाइनीज डोर : भप्पी जैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

आसमान में उड़ती पतंगों के काटने की होड़ मे बेजुबान पक्षियों और इंसानों की जिंदगी की डोर काटने में सक्षम चाइनीज डोर खूनी मांझे इस्तेमाल, बिक्री व स्टाक करने पर प्रतिबंध है। लेकिन रोक के बाबजूद हांसी शहर की गलियों और बाजारों में चाइनीज डोर की बिक्री धड़ल्ले से जारी है। इन दिनों बच्चों और युवाओं मे पतंग उड़ाने का काफी उत्साह देखने को मिला है। जैसे-जैसे पतंगों का त्योहार बसंत पंचमी नजदीक आ रहा है। वैसे चाइनीज डोर आसमान में उड़ान भरने वाले बेजुबान पक्षियों और मनुष्य की जिंदगी की डोर काट रही है।

न पुलिस का भय, न ही कानून का कोई डर

भप्पी जैन ने कहा कि प्रतिबंधित होने के बावजूद शहर में सरेआम चाइनीज डोर बेचकर कानून का मजाक बनाया हुआ है जबकि चाइनीज डोर पर्यावरण मनुष्य और आस में आसमान में उड़ान भरने वाले बेजुबान पक्षियों पर भारी है। भप्पी ने बताया कि 23 जनवरी को बसंत पंचमी पर पतंगों के त्योहार को लेकर चाइनीज डोर बेचने वालों ने शहर में भारी मात्रा में चाईनीज डोर का स्टाक एवं भंडारण किया हुआ है। उन्होंने प्रशासन से चाईनीज डोर की बिक्री रोकने की मांग की है।

डीएचबीवीएन में अप्रेंटिस के 17 तक आवेदन करें

फतेहाबाद। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम फतेहाबाद के अंतर्गत आईटीआई से उत्तीर्ण वायरमैन, इलेक्ट्रीशियन व कोपा ट्रेड के अभ्यर्थियों से एक वर्ष की अवधि हेतु प्रशिक्षु (अप्रेंटिस) पदों के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक अभ्यर्थी वेबसाइट पर एसई ऑपरेशन सर्कल, डीएचबीवीएन की आईडी के अंतर्गत 17 जनवरी की सायं 5 बजे तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षण अभियंता शिव शंकर रॉय ने बताया कि ऑनलाइन करने के बाद अभ्यर्थियों को 10वीं, आईटीआई, हरियाणा निवास प्रमाण पत्र व आधार कार्ड की सत्यापित प्रतियां तथा मूल प्रमाण पत्र सत्यापन यानि डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन हेतु भट्टू रोड पर स्थित एक्सईन कार्यालय मैं भेज सकते है।

कर्मचारी 19 को जिला स्तर पर करेंगे प्रदर्शन

12 फरवरी की राष्ट्रव्यापी हड़ताल का नोटिस सौपेंगे : दुसाद

- प्रदर्शन व हड़ताल की तैयारियों को लेकर सर्व कर्मचारी संघ ने की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

सर्व कर्मचारी संघ जिला फतेहाबाद की बैठक 33 केवी बिजलीघर स्थित यूनियन कार्यालय में हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान सुरजीत दुसाद ने की व संचालन जिला सचिव रामनिवास शर्मा ने किया। बैठक में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, पुरानी पेंशन बहाली सहित अन्य मांगों को लेकर 12 फरवरी को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा की गई और निर्णय लिया गया कि इस हड़ताल में जिले के

फतेहाबाद। प्रदर्शन व हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा करते कर्मचारी नेता।

कर्मचारी बढ़चढ़ कर भाग लेंगे। इन मांगों को लेकर कर्मचारियों द्वारा 19 जनवरी को जिला स्तर पर प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा जाएगा तथा 12 फरवरी की हड़ताल का नोटिस भी जदया जाएगा। संघ के राज्य महासचिव कृष्ण नैन ने कहा कि केंद्रीय मजदूर संगठनों एवं कर्मचारी संघों के आह्वान पर 12 फरवरी को देशव्यापी हड़ताल की जाएगी। हड़ताल के माध्यम से मांग की जाएगी कि मजदूर विरोधी लेबर कोड्स रद्द किए जाए। न्यूनतम वेतन 30 हजार लागू हो, ठेका प्रथा व निजीकरण बंद हो, अस्थायी/कच्चे कर्मचारियों/स्कीम वर्कर्स को स्थाई किया जाए, खाली पदों पर स्थाई भर्ती की जाए। निर्माण मजदूरों का पोर्टल चालू हो, सबके लिए एक समान व निःशुल्क शिक्षा का प्रबंधन हो, मनरेगा बहाल कर 200 दिन काम और 800 रुपये मजदूरी तय हो। न्यूनतम पेंशन 10 हजार मासिक की जाए।

ये रहे मौजूद

बैठक में जिला कोषाध्यक्ष कृष्ण जाखड़, जिला सह सचिव देवीलाल, रमनदीप कौर रतिया, हरपाल सिंह भट्टू, कृष्ण चमारखेड़ा, कृष्ण रोडवेज, प्रेमचंद कोषाध्यक्ष फतेहाबाद, सज्जन पब्लिक हेल्थ, इन्द्र सिंह घासी, रमेश लोट, विजय ढाका, नरेश राणा नगरपालिका सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

नकली 'पेमेंट सक्सेसफुल' स्क्रीन दिखाकर दुकानदारों को बनाया जा रहा ठगी का शिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

- डमी मोबाइल एप से यूपीआई फ्रॉड को लेकर पुलिस ने जारी की एडवाइजरी

एसपी सिद्धांत जैन।

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने डमी मोबाइल ऐप के माध्यम से हो रहे यूपीआई फ्रॉड को लेकर आमजन, विशेषकर दुकानदारों के लिए एक महत्वपूर्ण जनहित एडवाइजरी जारी की है। उन्होंने बताया कि साइबर अपराधी नकली यूपीआई एप्लीकेशन व फर्जी 'पेमेंट सक्सेसफुल' स्क्रीन दिखाकर लोगों को भ्रमित कर रहे हैं और बिना भुगतान किए सामान या सेवा प्राप्त कर रहे हैं। एसपी ने बताया कि दुकानों, पेट्रोल पंपों, ढाबों, ठेलों व छोटे व्यापारिक प्रतिष्ठानों पर इस तरह के मामले अधिक सामने आ रहे हैं, जहां आरोपी ग्राहक के मोबाइल पर पेमेंट होने की फर्जी स्क्रीन दिखाते हैं, जबकि वास्तविक रूप से खाते में कोई राशि प्राप्त नहीं होती। इस प्रकार के यूपीआई फ्रॉड से बचाव के लिए एसपी ने सावधानियां अपनाने की अपील की है और कहा कि केवल ग्राहक के मोबाइल में दिख रही 'पेमेंट सक्सेसफुल' स्क्रीन पर भरोसा न करें। अपने मोबाइल के यूपीआई ऐप में ट्रांजेक्शन हिस्ट्री अवश्य जांचें। भुगतान आने पर बैंक से प्राप्त एसएमएस या यूपीआई ऐप नोटिफिकेशन का इंतजार जरूर करें। संभव हो तो यूपीआई साउंड बॉक्स का प्रयोग करें और भुगतान की वॉइस पुष्टि सुनें। खाते में राशि प्राप्त होने की पुष्टि से पहले कोई भी सामान या सेवा न दें। उन्होंने यह भी बताया कि यदि कोई व्यक्ति डमी मोबाइल ऐप या यूपीआई फ्रॉड का शिकार हो जाता है तो तुरंत 1930 साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें अथवा पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं। समय पर शिकायत करने से ठगी गई राशि को सुरक्षित करने की संभावना बढ़ जाती है। पुलिस अधीक्षक ने दुकानदारों से अपील की कि फ्रॉड के सबूत के तौर पर दुकान का सीसीटीवी फुटेज सुरक्षित रखें।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

लुवास में भारतीय ज्ञान प्रणाली की ओर से तकनीकी संवादात्मक सत्र आयोजित

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के भारतीय ज्ञान प्रणाली प्रकोष्ठ की ओर से पतंजलि ग्रामोद्योग न्यास (एनिमल न्यूट्रिशन एवं हेल्थ डिवीजन) के सहयोग से एक तकनीकी संवादात्मक सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में पतंजलि ग्रामोद्योग न्यास से डॉ. अतुल जोशी मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। अपने व्याख्यान में डॉ. अतुल जोशी ने पशु चिकित्सा आयुर्वेदिक चिकित्सा के क्षेत्र, उसकी उपयोगिता तथा भविष्य की संभावनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने वर्तमान समय में पशु स्वास्थ्य देखभाल एवं डेयरी फार्मिंग को बेहतर बनाने के लिए यूरिया-रहित पशु आहार की आवश्यकता पर विशेष जोर दिया। इस अवसर पर ऋषि पंवार ने छात्रों को पतंजलि आयुर्वेद, उसके सिद्धांतों तथा पशु स्वास्थ्य में उसकी उपयोगिता के बारे में अवगत कराया। उनके साथ पतंजलि से ललित पाठक एवं जसबीर सिंह भी उपस्थित रहे।कार्यक्रम की शुरुआत में भारतीय ज्ञान परंपरा प्रकोष्ठ प्रमुख डॉ. तरुण ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज रोज़ ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम विद्यार्थियों को भारतीय ज्ञान परंपरा और आधुनिक पशु चिकित्सा विज्ञान के समन्वय को समझने का अवसर प्रदान करते हैं, जिससे वैज्ञानिक एवं सतत पशुपालन को बढ़ावा मिलता है।

नए कनेक्शन एवं लोड मामलों में आवेदन रद्द करने की व्यवस्था बदली

- प्रक्रिया को अधिक स्पष्ट, सरल और अधिकारिक स्तर के अनुरूप बनाने के उद्देश्य से लिया गया है

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने नए बिजली कनेक्शन, लोड परिवर्तन, लोड में कमी एवं नाम परिवर्तन से संबंधित आवेदन रद्द करने की स्वीकृति व्यवस्था में संशोधन किया है। यह निर्णय स्वीकृति एवं निरस्तीकरण की प्रक्रिया को अधिक स्पष्ट, सरल और अधिकारिक स्तर के अनुरूप बनाने के उद्देश्य से लिया गया है। निगम द्वारा जारी नवीन निर्देशों के अनुसार अब आवेदन रद्द करने की स्वीकृति का अधिकार लोड श्रेणी के आधार पर निर्धारित किया गया है। 0 से 50 किलोवाट या केवीए तक के मामलों तथा लोड में कमी एवं नाम परिवर्तन के सभी मामलों में संबंधित ऑपरेशन के कार्यकारी अभियंता सक्षम अधिकारी होंगे।

श्री राम मंदिर में धूमधाम से मनाया गया लोहड़ी पर्व

फतेहाबाद। शहर के औद्योगिक क्षेत्र में स्थित श्री राम शरणम् मंदिर में प्रत्येक वर्ष की भांति इस बार भी लोहड़ी पर्व राम साधकों द्वारा भक्ति भावना के साथ धूमधाम से मन्दिर इंचार्ज सुभाष खुराना व गोपाल राय चौधरी की देख-रेख में मनाया गया। लोहड़ी पर्व पर मंदिर में विशेष सत्संग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंदिर परिसर में साढ़े 3 बजे से साढ़े 4: बजे तक राम नाम जाप हुआ, 60 मिनट के राम नाम जाप कार्यक्रम में श्रद्धालु अपने हाथों में राम नाम के मनकों की माला जते हुए भगवान श्री राम जी का सिमरन करके प्रार्थना सभा की शुरुआत की। उसके उपरांत सत्संग कार्यक्रम में श्री हनुमान चालीसा पाठ व भजन हुए। सत्संग के समापन के बाद लोहड़ी जलाई गई और राम साधकों ने वहां पर पूजा अर्चना की गई तथा आये हुए सभी भक्तों के लिए चाय के लंगर का आयोजन हुआ। इस दौरान शहर व आसपास के गांवों से सैंकड़ों की संख्या में श्रद्धालु लोहड़ी का पर्व मनाने के लिए श्री राम शरणम् मंदिर में पहुंचे। इस मौके पर देसराज मेहता व करतार चन्द असीजा के नेतृत्व ने सभी सेवादारों ने मिलकर इस विशेष सत्संग को सफल बनाया।

फतेहाबाद। श्रीराम शरणम मंदिर में भजन कीर्तन करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

मौसम बुधवार को अधिकतम तापमान 14 डिग्री तो न्यूनतम तापमान 3.8 डिग्री तक पहुंचा

तीन दिन कड़ाके की धूप के बाद बुधवार को शहर फिर से शीत लहर की चपेट में, तापमान गिरने से छूटी कंपकंपी

मंगलवार रात से शहर में छाने लगी थी धुंध, बुधवार सुबह कोहरे के कारण जनजीवन अस्त-व्यस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

तीन दिन कड़ाके की धूप निकलने के बाद बुधवार को फतेहाबाद जिले फिर से घने कोहरे की चपेट में आ गया। कोहरे के कारण जनजीवन बुरी तरह अस्त-व्यस्त हो गया।

मंगलवार देर शाम से ही गहरी धुंध छानी शुरू हो गई, जो बुधवार को दिनभर जारी रही। हालात यह थे कि सड़कों पर वाहन रेंग-रेंग कर चल रहे थे। ठंड के कारण लोग थर-थर कांपते देखे गए। बाजारों में सामान्य से कम आवाजाही थी। शहर की बजाय हाइवे पर ज्यादा कोहरा

फतेहाबाद। कोहरे के बीच अपने गंतव्य को जाते लोग। फोटो : हरिभूमि

छाने से वाहनों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। बुधवार को अब तक का सबसे कोल्ड डे रहा। यहां का अधिकतम तापमान 14 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान 3.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया जबकि एक दिन पूर्व धूप निकलने से यहां का तापमान 18 डिग्री तक पहुंच गया था।

गेहूं के लिए फायदेमंद

दिसम्बर माह में गेहूं की बिजाई हुई है, जिसके बाद से ही मौसम ठंडा चल रहा है। गेहूं के लिए ज्यादा ठंडक फायदेमंद है। इन दिनों पड़ रही धुंध व कोहरा गेहूं की फसल के लिए वरदान से कम नहीं है। कृषि विभाग के उपनिदेशक डॉ. राजेश सिहाग ने बताया कि इस धुंध से गेहूं के उत्पादन में बढ़ोतरी होगी। उन्होंने बताया कि अभी धुंध ओर पड़ेगी, जिससे गेहूं का तना मजबूत होगा और बालियों में दाने का फुटाव शुरू हो जाएगा।

19 को बारिश की संभावना

दिसम्बर माह में इस बार शुरूआत में बिलकुल बरसात नहीं हुई। अब जनवरी माह में मौसम वैज्ञानिक 19 जनवरी से बारिश की संभावना जता रहे हैं। दरअसल 16 व 17 को क्षेत्र में दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहे हैं, जिससे बादलवाई व शीत लहर की संभावना जताई गई है, जिससे दिन का तापमान में कमी तो रात का तापमान बढ़ सकता है। हिमाचल की पहाडियों में चल रही शीत लहर और नमी से रात्रि को ठंड ज्यादा बढ़ जाती है। इस कारण तापमान में गिरावट आ रही है। पिछले दिनों पश्चिमी विक्षोभ के चलते बादलवाई रही।

दमा के मरीजों को सांस लेने में आ रही दिक्कत

बढ़ती धुंध के कारण दमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत आ रही है। वहीं बुखार व जुकाम के मरीजों की भी बढ़ोतरी हो रही है। नागरिक अस्पताल के मेडिकल ऑफिसर का कहना है कि सांस व दमा रोगियों को धुंध के समय में सांस लेने में दिक्कत आती है, इसलिए ऐसे रोगी घर से बाहर न निकलें और कमरे ही बैठे रहें। समय पर दवा लेते रहें। बुखार व जुकाम के रोगी भी बढ़ रहे हैं, इसलिए जितना हो सके, घरों में ही रहें। ज्यादा जरूरी काम होने पर ही घर से बाहर निकले। गर्म पानी व विटामिन सी से भरपूर फलों का सेवन करें।

फतेहाबाद। नेत्र परीक्षण शिविर में अपने स्वास्थ्य की जांच करवाते हुए नागरिक।

सड़क सुरक्षा अभियान के तहत नेत्र परीक्षण शिविर का आयोजन

फतेहाबाद। आरटीए संजय बिश्नोई के निर्देश अनुसार आरटीए विभाग द्वारा जिला परिवहन विभाग और स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में भुना बस स्टैंड पर नेत्र परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। आरटीए संजय बिश्नोई ने बताया कि सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित करने के लिए वाहन चालकों का स्वास्थ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है और यातायात नियमों का पालन करने से दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है। शिविर में डॉ. योगेश गाबा ने अपनी टीम के साथ निःशुल्क आई चेक-अप किया जिसके अंतर्गत बस चालकों और अन्य वाहन चालकों की आंखों की जांच की गई। इसमें 67 ट्रक ड्राइवरों सहित आम नागरिकों ने भाग लिया और उनका नेत्र परीक्षण किया गया। उल्लेखनीय है कि जनवरी माह को रोड सेफ्टी अवेयरनेस मंथ के रूप में मनाया जा रहा है इसलिए यह अभियान 1 जनवरी से चल रहा है और 31 जनवरी तक जारी रहेगा।

विधायक बोले: नारनौंद हलके का विकास पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु ने किया था

मकर संक्रांति पर महंत ओम नारायण गोशाला में कार्यक्रम आयोजित

गायों का सम्मान करके उनको हर व्यक्ति दे आसरा : गौतम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

गायों की सहायता के लिए सरकार गौशालाओं को सहायता राशि देकर इनका उत्थान करने का काम कर रही है। सरकार को और भी ज्यादा सहयोग करना होगा तभी हमारी गौ माता का मान सम्मान होगा। उक्त शब्द सफीदों से भाजपा विधायक रामकुमार गौतम ने नारनौंद की महंत ओम नारायण गोशाला में आयोजित कार्यक्रम के कहे। विधायक रामकुमार गौतम ने कहा कि मकर संक्रांति का दिन बड़ा महत्वपूर्ण है। इस दिन हम गौ माता के लिए दान करके सहयोग करने का काम करते हैं। पहले गायों का बड़ा बुरा हाल था आज भी गौ माता सड़कों पर बेसहारा देखी जा सकती है सरकार उनके उत्थान के लिए कार्य कर रही है लेकिन गायों के लिए और भी सरकार को काम करना होगा तभी हमारी गौ माता को सम्मान मिल सकेगा।

विधायक गौतम ने कहा कि नारनौंद हलके का विकास पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु ने किया था। उनके समय में चार कॉलेज, चार आईटीआई, हॉस्पिटल, सभी गांवों में अलग अलग चौपाल सहित रिकॉर्ड तोड़ विकास कार्य हुए थे लेकिन उसके बाद इस हलके में विकास की रफ्तार थम गई। इस अवसर पर उन्होंने मंत्री रणबीर गंगवा की तरफ से 11 लाख रुपये देने की घोषणा की। विधायक जस्सी पेटवाड़ ने भी 12 लाख रुपये विधायक निधि से देने की घोषणा की। इस अवसर पर चेयरमैन शमशेर कूकन, गौशाला प्रधान सतीश आर्य, संचालक धर्मपाल मित्तल, हरिनिवास शांडिल्य, अनिल दूहन, रामअवतार, सुरजीत लोहान, कुलदीप गौतम, मुकेश लोहान, कृष्ण लोहान, कुलदीप आर्य, भूपेंद्र सिंह आदि मौजूद थे।

नारनौंद। विधायक रामकुमार गौतम को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए गोशाला संचालक। फोटो : हरिभूमि

जरूरतमंदों के बीच मनाई मकर सक्रांति

हिसार। आजाद नगर सुधार समिति ने हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी मकर सक्रांति के शुभ अवसर पर आजाद नगर की गीता कालोनी, न्यू गीता कालोनी, चन्द्र कालोनी, फ्रैंड्स इन्कलेव, शास्त्री नगर, गंगवा की कॉलोनी में जरूरतमंदों को शॉल व शूट वितरित करके त्यौहार की शुभकामनाएं दीं। प्रधान सुरेन्द्र शर्मा ने कहा कि आजाद नगर सुधार समिति का प्रयास रहता है कि हर गरीब व जरूरतमंद को भी मकर सक्रांति के इस पावन पवित्र त्यौहार पर उसी तरह से खुशियां मनाने का मौका मिले।

हिसार। प्रसाद वितरित करते श्रीरामलीला कमेटी कटला के प्रधान विनोद गुप्ता व अन्य।

11 क्विंटल बाजरे की खिचड़ी व कढ़ी बांटी

हिसार। श्रीरामलीला कमेटी कटला के तत्वाधान में दोपहर पूर्व मकर संक्रांति के अवसर पर टेलीफोन एक्सचेंज के सामने ठंडी कुई पर बाजरे की खिचड़ी व कढ़ी का प्रसाद वितरित किया गया। कमेटी के प्रधान विनोद गुप्ता ने बताया कि वर्ष की सबसे बड़ी संक्रांति के दिन 11 क्विंटल बाजरे की खिचड़ी व कढ़ी का प्रसाद वितरित किया गया। प्रसाद वितरण में श्रीरामलीला कमेटी कटला के सभी सदस्यों ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया। इस अवसर पर श्रीरामलीला कमेटी कटला से जुड़े ललित गोयल, अनूप बिंदल, रमेश लोहिया, राजकुमार जैन, विनोद कंसल, राधेश्याम अग्रवाल, राजेश बंसल, दिनेश कुमार जैन, चंद्रभान सोनी, प्रवीन सिंगल, वीरभान बंसल, राजेन्द्र बंसल, रामनिवास परसा, संजीव जिंदल, राजेश शर्मा, अनिल महाजन, हरीश गोयल, दीपक महिपाल, सज्जन गुप्ता सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

जाट कॉलेज में मकर संक्रांति पर्व मनाया

आदमपुर। मकर संक्रांति पर आदमपुर के बाजारों में लंगर व भंडारों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पकोड़े, हलवा व खीर का प्रसाद बांटा गया। इसके अलावा कंबल, रजाईया व जुराब वितरित की गई। लोगों ने लंगर ग्रहण किया। हाउसिंग बोर्ड स्थित संत नामदेव मंदिर में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया जिसमें लोगों ने हवन में हवन में आहुति डाली।इस अवसर पर पंडित सुरेंद्र चोटिया, प्रधान गोलू राम, पृथ्वी रेंजर, जगदीश छिंपा, संजय छिंपा विनोद नामदैव, देवीलाल सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

नर्सिंग विभाग व गर्ल्स हॉस्टल में दिखा उत्साह

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय परिसर में लोहड़ी का पर्व सौहार्द व उल्लास के साथ मनाया गया। विश्वविद्यालय के गर्ल्स हॉस्टल-2 व नर्सिंग विभाग में इस उपलक्ष्य पर सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए। नर्सिंग विभागाध्यक्ष प्रो. सुमित्रा सिंह ने सभी को लोहड़ी की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि लोहड़ी केवल एक पर्व नहीं, बल्कि नई ऊर्जा, सकारात्मक सोच और सामूहिकता का प्रतीक है। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक लोहड़ी अग्नि प्रज्वलन से हुआ, जिसमें विद्यार्थियों ने तिल, मूंगफली, रेवड़ी एवं गुड़ अर्पित कर समृद्धि एवं सुख-शांति की कामना की।

खिचड़ी व रेवड़ी-मूंगफली का प्रसाद बांटा

हिसार। साधकों के प्रति समर्पित ओशो ध्यान उपवन में लोहड़ी ध्यान उत्सव धूमधाम से मनाया गया। इस उत्सव के लिए पूरे उपवन को लड़ियों व रंग-बिरंगी लाइट से सजाया गया। स्वामी संजय व मां सांची ने साधकों के साथ मिलकर अग्नि प्रज्ज्वलित की और लोहड़ी व मकर संक्रांति की शुभकामनाएं दी। इस दौरान सभी साधकों में खिचड़ी व रेवड़ी-मूंगफली का प्रसाद भी वितरित किया गया। साधकों को गीत-संगीत सुनते हुए नाचने व झूमने का भी भरपूर अवसर मिला। स्वामी संजय ने साधकों को ध्यान व उत्सव का असली महत्व भी समझाया।

मकर संक्रांति का त्योहार किसानों के लिए संपन्नता का उत्सव : रणधीर पनिहार

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित विधायक रणधीर पनिहार व अन्य। फोटो : हरिभूमि

हिसार। नलवा विधायक रणधीर पनिहार ने कहा है कि मकर संक्रांति फसल से जुड़ा हमारा महोत्सव है जो हमारी परंपराओं और रीति-रिवाजों को जिंदा रखता है। तिल और गुड़ की मिठास से भरा यह दिव्य अवसर हर किसी के जीवन में प्रसन्नता, संपन्नता और सफलता लेकर आए। विधायक रणधीर पनिहार बुधवार को पनिहार फार्म पर आयोजित मकर संक्रांति कार्यक्रम में उपस्थित हलकावासियों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पूर्व सीएम स्व. चौ. भजन लाल की राजनीति को जब मैंने करीब से देखा था तो किस प्रकार से वे समाज के हर वर्ग के साथ अपनेपन का एक आत्मीय रिश्ता बनाकर चलते थे, उसी प्रकार से कुलदीप बिश्नोई के साथ उन्होंने संघर्ष की राह पर चलकर लोगों की आवाज़ को बुलंद करना सीखा। इस दौरान चेयरमैन सुरेंद्र मंडा, चेयरमैन अजय गावड, मार्केट कमेटी चेयरमैन रविन्द्र रौकी, वार्ड 18 से पार्षद गुलाब धानक, राजेश अरोड़ा, नवीन, राजेन्द्र बिडलान, पिंकी शर्मा, भूप खिचड़, बलजीत फोगाट, सुमन, हनुमान वर्मा, जोगीराम खुंडिया, हरपाल सरसाना आदि मौजूद थे।

गुरुद्वारा मार्केट धोबी घाट के दुकानदारों ने लगाया भंडारा

हिसार। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर शहर के प्रसिद्ध गुरुद्वारा मार्केट धोबी घाट क्षेत्र के दुकानदारों ने एक सराहनीय पहल की। उन्होंने शहरवासियों के लिए ब्रेड पकौड़े और चाय का निशुल्क भंडारा आयोजित किया, जो परंपरा के अनुसार सेवा और समानता के भाव को दर्शाता है। यह आयोजन बुधवार सुबह से शुरू हुआ और पूरे दिन चला, जिसमें सैकड़ों स्थानीय निवासियों, राहगीरों और जरूरतमंदों ने प्रसाद ग्रहण किया। भंडारे में मुख्य रूप से ब्रेड पकौड़े और गर्म चाय परोसी गई। दुकानदारों के अनुसार, लगभग 500 से अधिक लोगों ने लंगर का लाभ उठाया। इस अवसर पर मार्केट के दुकानदार मुकेश शर्मा, राजेश शर्मा, राजेश, जगदीश, विक्की धीमान, उस्तादजी व दीपू आदि मौजूद रहे।

भाविप ने श्री पंचायती रामलीला ग्राउंड में मनाई मकर संक्रांति

हांसी। भारत विकास परिषद शाखा हांसी द्वारा बुधवार को सपरिवार विवेकानंद जयंती, लोहड़ी पर्व और मकर संक्रांति श्री पंचायती रामलीला ग्राउंड में मनाई गई। कार्यक्रम के मुख्यातिथि हिसार नगर निगम के मेयर प्रवीण पोपली थे और कार्यक्रम की अध्यक्षता कमलेश गर्ग क्षेत्रीय संयोजक सेवा उत्तर क्षेत्र भारत विकास परिषद ने की। कार्यक्रम की विधिवत शुरुआत शाखा परिवार से उपस्थित वरिष्ठ सदस्यों द्वारा भारत माता एवं स्वामी विवेकानंद के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करके की गई। राजकुमार मनचंदा ने लोहड़ी पर जगदीश धमीजा ने मकर संक्रांति पर और अश्वनी पोपली ने स्वामी विवेकानंद जयंती पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर बच्चों द्वारा नृत्य, गीत कविता प्रस्तुत की। कार्यक्रम में शाखा अध्यक्ष दयानंद मेहता, सचिव श्रीचन्द आहूजा, डॉ. रंजीत सैनी, दिलबाग सिंह वर्मा, सुभाष कटारिया, हरीश गावड़ी संजय सिधर, डॉ वीरेंद्र आहूजा प्रमोद ठकराल, सुभाष गर्ग, विनोद गोल्डी, प्रवीण गर्ग आदि उपस्थित थे।

बेसहारा गोशाला में गोपूजा व गो परिक्रमा कर मनाया मकर संक्रांति पर्व

हांसी। मकर संक्रान्ति के अवसर पर क्लीन हांसी एंड ग्रीन हांसी सेवा समिति हांसी द्वारा पुरानी मार्केट कमेटी स्थित बेसहारा गोशाला में हवन, गौ पूजा व गौ परिक्रमा की गई। कार्यक्रम में मार्केट कमेटी चेयरमैन दिनेश धवन ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर राकेश बहार द्वारा गौशाला में बडा शैड लगवाया गया व देवराज जैन दिल्ली वाले द्वारा गौशाला को नया ट्रेक्टर दानस्वरूप भेंट किया। इस अवसर पर प्रधान सुरेश बंसल, संजय, गुलशन पपनेजा, अरूण आर्य, सतीश मित्तल, हरकेश सिंगला, विजय गर्ग, रामनिवास शर्मा, उमेद सिंह सोनी, गोपाल कृष्ण मुंजाल, चन्द्रभान मक्कड़, राजेन्द्र नीलकंठ वाले, दिनेश गोयल एडवोकेट, अशोक शर्मा, बलवंत खाण्डेवाले, अशोक बंसल, अनिल बंसल वाईस चेयरमैन नगर परिषद हांसी, जेसीआई हांसी प्रधान राजेश बंसल, विजय सिसर, सुभाष गर्ग सहित काफी संख्या में शहर के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

टैगोर युवा मंडल चौधरीवास ने जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र वितरित किए

हिसार। टैगोर युवा मंडल चौधरीवास की ओर से मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में गांव के चौक में, हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र वितरण व सामान समारोह का आयोजन किया। गांव में युवा मंडल के द्वारा जरूरतमंद लोगों को वस्त्र बांटे गए तथा नवनियुक्त मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन अनिल डालमिया नगर पार्षद संजय डालमिया का नागरिक अभिनंदन किया गया। समारोह में सुशील कुमार ग्रेवाल, वाइस चेयरमैन राममेहर सिंधु वशिष्ठ अतिथि के तौर पर उपस्थित रहे। सरपंच अशोक कुमार, पिंकू कालिया बीडीसी प्रतिनिधि व पंचायत के सभी सदस्य मौजूद रहे जबकि मंच का संचालन राजकुमार झिंझिरिया ने किया इसके अतिरिक्त उत्कृष्ट कार्य करने वाले बेटी और बेटों, प्रथम दिव्या ज्योति जांगड़ा सुमित कुमार सहायक प्रोफेसर के अतिरिक्त राहुल गोदारा सुमित को भी सम्मानित किया गया।

भामाशाह नगर सोसायटी ने मनाया लोहड़ी उत्सव

हिसार। भामाशाह नगर वेलफेयर सोसायटी के तत्वाधान में मंगलवार रात मोहल्ले में लोहड़ी उत्सव सामूहिक रुप से धूमधाम से मनाया गया। समिति के प्रधान सत्य काम आर्य ने बताया कि यह उत्सव समिति का 20वां प्रोग्राम था। समिति से जुड़े लगभग 100 घरों के सदस्यों ने भाग लेकर उत्सव को चार चांद लगा दिए। लकडियों के ढेर में अग्नि देने पर सभी ने मिलकर लोहड़ी के गीत गाये व लोहड़ी पूजन में भाग लिया। मुंगफली, रेवड़ी, पॉपकार्न का प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर समिति के सचिव रमेश शर्मा, रेशमा खरबंदा, रामचंद्र गुप्ता, रम्मी गुप्ता, प्रोफेसर गुलशन खरबंदा, उमेश गुप्ता, प्रदीप सर्राफ, योगी सहजानंद नाथ, सुनील गोयल आदि उपस्थित रहे।

लोहड़ी व मकर संक्रांति पर सेवा और संस्कार का दिया संदेश

हिसार। लोहड़ी व मकर संक्रांति के पावन पर्व पर इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा विद्यार्थियों के लिए पूरे उत्साह, परंपरा और सामाजिक सेवा के साथ भव्य आयोजन किया गया। इस अवसर पर ट्रस्ट परिसर में अग्नि पूजन, लोकगीतों और सामूहिक सहभागिता के साथ लोहड़ी उत्सव धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट परिसर को लड़ियों व रंग-बिरंगी पतंगों से सजाकर भव्य स्वरूप दिया गया। इस दौरान इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट के अध्यक्ष रजत गुप्ता ने विद्यार्थियों को सेवा ओर संस्कार का संदेश दिया।

युवा भाजपा नेता भव्य बिश्नोई बोले

कच्चे रास्तों को पक्का करने के लिए पौने 6 करोड़ रुपये जारी

- जल्द ही इन रास्तों को पक्का करने का कार्य शुरू होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ आदमपुर

युवा भाजपा नेता भव्य बिश्नोई ने कहा है कि राज्य सरकार ने आदमपुर विधानसभा क्षेत्र के संपूर्ण विकास के हमारे संकल्प की कड़ी में हलके के विभिन्न गांवों के खेतों के कच्चे रास्तों को पक्का करने के लिए ने 5 करोड़ 75 लाख 74 हजार रुपये की राशि जारी की है। उन्होंने बताया कि खेतों के कच्चे रास्तों को पक्का करने के लिए मांग मुख्यमंत्री से की थी, जिसे स्वीकार करते हुए यह राशि जारी की है।

भव्य बिश्नोई।

भव्य बिश्नोई ने यह राशि जारी करने के लिए मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त करते हुए बताया कि जल्द ही इन रास्तों को पक्का करने के लिए कार्य शुरू हो जाएगा, जिससे किसानों को काफी लाभ होगा। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में विकास कार्य तेजी से प्रगति पर हैं।

इसी तरह से गत दिनों एमसीएडी योजना के अंतर्गत बालसमंद-बुड़ाक कलस्टर के लिए मुख्यमंत्री ने 33.24 करोड़ रुपये की राशि मंजूर की थी। उन्होंने कहा कि किसानों सहित प्रदेश के हर वर्ग के कल्याण की दिशा में मुख्यमंत्री की नीतियां व दूरदर्शी सोच काबिले तारीफ हैं।

मलिक ग्रुप के 60 वर्ष पूरे होने पर मलिक टोयोटा का दिल्ली में प्रवेश

- दिल्ली में मलिक टोयोटा का नया आउटलेट खोलना हमारे लिए गर्व की बात : अक्षय मलिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

मलिक टोयोटा ने अपने ग्राहकों को और बेहतरीन अनुभव देने के लिए अपने नेटवर्क का विस्तार करते हुए देश की राजधानी दिल्ली में प्रवेश कर लिया है। यह नया आउट्लेट झिलमिल इन्डस्ट्रीयल एरिया, पूर्व दिल्ली में स्थित है। इस आउट्लेट के खुलते ही मलिक टोयोटा के कुल 11 आउट्लेट हो गए हैं। साथ ही आज के ही दिन मलिक ग्रुप ने अपने 60 वर्ष पूरे कर लिए हैं। मलिक टोयोटा के प्रबंध निदेशक अक्षय मलिक ने बताया कि यह साल मलिक ग्रुप के लिए काफी विशेष है। मलिक टोयोटा के दिल्ली में प्रवेश करने के साथ साथ आज ही मलिक ग्रुप के 60 वर्ष भी पूरे हो रहे हैं। 60 वर्षों का यह सफर हमारे ग्राहकों औरकर्मचारियों के विश्वास का परिणाम है। दिल्ली में मलिक टोयोटा का नया आउटलेट खोलना हमारे लिए गर्व की बात है और यह हमारे विस्तार और भविष्य की योजनाओं की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मलिक टोयोटा, मलिक ग्रुप का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसकी शुरुआत वर्ष 2011 में हिसार शहर से हुई थी।

मलिक टोयोटा आउटलेट।

ज्योति व विशाल का नेशनल स्कूल गेम्स के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

ग्राम पंचायत लाडवा स्थित खेल नर्सरी, लाडवा की होनहार हैंडबॉल खिलाड़ी ज्योति का चयन 69वें नेशनल स्कूल गेम्स अंडर-17आयु वर्ग हैंडबॉल प्रतियोगिता के लिए हुआ है। यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता 19 से 23 जनवरी तक गुजरात के सोमनाथ में होगी। लाडवा के ही होनहार खिलाड़ी विशाल लांबा का चयन 69वें नेशनल स्कूल गेम्स अंडर-19 (लड़के वर्ग) हैंडबॉल प्रतियोगिता के लिए हुआ है।

यह प्रतियोगिता 27 से 31 जनवरी तक सोमनाथ में होगी। इस प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए ज्योति व विशाल प्रदेश व गांव का नाम रोशन करेंगे। सरपंच रामफल पूनिया ने बताया कि गांव लाडवा में सरकार द्वारा दो खेल नर्सरी संचालित की जा रही हैं। लड़कों की खेल नर्सरी के कोच अशोक पूनिया तथा लड़कियों की खेल नर्सरी के कोच महावीर पूनिया हैं, जिनके माध्यम से ग्रामीण क्षेत्र के खिलाड़ी लगातार आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने बताया कि राजस्थान के चित्तौड़गढ़ में आयोजित 69वें नेशनल स्कूल गेम्स अंडर-14 हैंडबॉल प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीतने वाली लाडवा की खिलाड़ी वंशिका, अंशु व खुशी को 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के अवसर पर ग्राम पंचायत लाडवा द्वारा सम्मानित किया जाएगा।

ज्योति।

विशाल लांबा।

हवन एवं भंडारे के साथ श्री राम कथा का समापन, उमड़ी श्रद्धा

हिसार। श्री सनातन धर्म हनुमान मंदिर, नागोरी गेट हिसार में आयोजित नवदिवसीय श्री राम कथा का विश्राम दिवस श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ संपन्न हुआ। विश्राम दिवस के अवसर पर हवन-यज्ञ में पूर्ण आहुति दी गई, तत्पश्चात भव्य भंडारे का आयोजन किया गया तथा भक्तिमय वातावरण में अरविन्द गुप्ता एवं साथियो द्वारा श्री सुंदरकांड का सामूहिक पाठ संपन्न हुआ। प्रातः काल से ही मंदिर प्रांगण में श्रद्धालुओं का आगमन शुरू हो गया। विधिवत वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन-यज्ञ संपन्न कराया गया, जिसमें यजमानों एवं श्रद्धालुओं ने आहुति प्रदान कर भगवान श्री राम से लोककल्याण, सुख-समृद्धि एवं शांति की कामना की। इसके उपरांत आयोजित भंडारे में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से मनोज गर्ग, रोहित गर्ग, ईश्वर सिंघल, संगीता सिंघल, अरविन्द गुप्ता, बबिता गुप्ता, वेद गोयल, रेखा गोयल, कविता गर्ग, नरेंद्र गर्ग, विनोद गर्ग, कुलदीप ग्रोवर सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित थे।

हिसार। सुंदरकांड का पाठ करते हरविंद गुप्ता व अन्य। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में होगा पहला जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह

- अधिकारी समय रहते पूरे करें सभी प्रबंध : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

आगामी 26 जनवरी को राजकीय महाविद्यालय के प्रांगण में आयोजित होने वाले पहले जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर डीसी राहुल नरवाल ने बुधवार को लोक निर्माण विभाग के सभागार में विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक लेकर तैयारियों की समीक्षा की। बैठक में डीसी राहुल नरवाल ने कहां की जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन राजकीय महाविद्यालय के प्रांगण में किया जाएगा। उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि जिले का पहला जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह भव्य, सुव्यवस्थित और गरिमामय ढंग से आयोजित किया जाएगा, सभी विभागों के अधिकारी समय रहते अपनी-अपनी जिम्मेदारियों को गंभीरता से पूर्ण करें। डीसी राहुल नरवाल ने कहा कि गणतंत्र दिवस हम सभी के लिए गौरव का पर्व है। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि 22 जनवरी तक सभी सांस्कृतिक कार्यक्रमों की टीमों की पूरी तैयारी सुनिश्चित की जाए, ताकि बच्चों द्वारा प्रस्तुत किए जाने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रेरक, देशभक्ति से ओतप्रोत और अनुशासित हों।

हांसी। गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारी को लेकर विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक की अध्यक्षता करते डीसी राहुल नरवाल। फोटो : हरिभूमि

बसंत पंचमी महोत्सव के उपलक्ष्य में 9 रामायणों के पाठ शुरू

हिसार। शांति नगर स्थित परमहंस श्रीयोग दरबार ब्रह्मज्ञान मंदिर में ब्रह्मलीन योग शब्दानंद महाराज व संत उपरामानंद महाराज के आशीर्वाद से 22 जनवरी को मनाए जाने वाले बसंत पंचमी महोत्सव के उपलक्ष्य में प्रातः 9 रामायणों के पाठ का शुभारंभ किया गया। पाठ शुरु करने उपरांत सत्संग-कीर्तन किया गया। संत रामानंद के सान्निध्य में 21 जनवरी तक प्रातः 6 से 7:30 बजे तक व सायंकाल 4 से 6 बजे तक सत्संग-कीर्तन किया जाएगा। 22 जनवरी को बसंत पंचमी के दिन प्रातः 6 बजे कुटिया मोक्षद्वार डोगरान मोहल्ला से शोभा यात्रा निकाली जाएगी जो विभिन्न क्षेत्रों से होते हुए ब्रह्मपुरी तीर्थ स्थल, शांति नगर में पहुंचेगी। इसके बाद शांति नगर कुटिया में ही हवन-यज्ञ, ध्वजारोहण, रामायण पाठ का भोग, सत्संग-प्रवचन आदि होंगे।

हिसार। ब्रह्मज्ञान मंदिर में 9 रामायणों का पाठ शुरू करते संत रामानंद व संत मंडली।

गुजवि की महिला हॉकी टीम का शानदार प्रदर्शन

- एमडीयू को हराकर ऑल इंडिया टूर्नामेंट के लिए किया क्वालीफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की महिला खिलाड़ियों ने नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी महिला चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया है। इस चैम्पियनशिप का आयोजन बठिंडा के डीएवी कॉलेज में किया जा रहा है। गुजवि की महिला हॉकी टीम ने क्वार्टर फाइनल में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक को हराकर ऑल इंडिया टूर्नामेंट के लिए अपना स्थान बना लिया है।

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व कुलसचिव डा. विजय कुमार ने अपने संदेश में विजेता टीम को बधाई दी। खेल निदेशालय के अधिष्ठाता प्रो. आशीष अग्रवाल ने व खेल निदेशक डा. एसबी लूथरा ने बताया कि इस चैम्पियनशिप में देशभर से 31 शिक्षण संस्थानों की टीमों ने भाग लिया।

क्वार्टर फाइनल में गुजवि टीम ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक को 3-1 से हराकर ऑल इंडिया टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई कर लिया है। प्रथम, दूसरे व तीसरे स्थान के लिए लीग मैच खेले जाएंगे। गुजवि की टीम में शशी खासा, मनीषा,भतेरी, प्रियंका कुमारी, महिला राजलीवाल, मुकेश रानी, अनिता, पूजा मलिक, सायी, पिंकी रानी, ज्योति रानी, सिमरन, कोमल, पिंकी, सानिया व तमन्ना शामिल थे। टीम का नेतृत्व कोच आजाद मलिक व माया ने किया।

हिसार। ऑल इंडिया टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई करने वाली गुजवि की महिला हॉकी टीम।