

जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

आयुर्वेद

डॉ. संजना ठाणी

आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली



साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति की रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुनपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

रोग का कारण: हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसे निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गुध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्म रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें ऐंठन या दबाव बढ़ जाता है और गुध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूड को सुखा देता है। यह फ्लूड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम का बना होता है। फ्लूड सुखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

इन्हें है अधिक रिस्क: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

- ▶ बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।
- ▶ बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहना।
- ▶ भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।
- ▶ डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।
- ▶ वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

क्या है उपचार: सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

- ▶ रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू

- ▶ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुन पानी में आधा चम्मच घर की पिप्पी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।
- ▶ बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।
- ▶ भीगी-दरदरी पिप्पी उड़द दाल को भून लें। कद्दूस किया हुआ सुखा नारियल, इलायची पावडर, पिप्पा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।
- ▶ भुने-दरदरा पिसे तिल और कद्दूस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- ▶ हल्दी को सूखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

रखें ध्यान: साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। राहों पांश्वर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातवर्धक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

डाइट

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंक कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है।

योगोपचार

संध्या राजी

हालांकि कुछ राज्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार कई आंसों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है

और हमारी मांसपेशियों का तनाव भी दूर होता है। इसलिए ठंड से बचने के लिए इस योगासन को जरूर करना चाहिए। इसे करने से सभी अंगों का एक्सरसाइज हो जाती है। लेकिन एक बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी क्षमता के अनुसार ही धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं।

भुजंगासन: यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत

हेल्थ सजेशन

रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

तय करें फिटनेस टारगेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- ▶ शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- ▶ स्ट्रेमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- ▶ सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- ▶ इम्यूनिटी मजबूत करना।
- ▶ गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चले। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

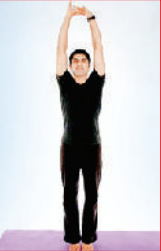
इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- ▶ मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉगिंग को भी जोड़ें।
- ▶ इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फेट बन होता है और स्ट्रेच ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक

इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भरार रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना बर्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

कंदाल: कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। *



ताड़ासन: इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

कपालभाति प्राणायाम: किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगुठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

ध्यान: किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपना हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल



- ▶ हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेच ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।
- ▶ घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप्स, तीन बार। प्लैंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेच ट्रेनिंग से मसल मजबूत होती हैं। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूर्य नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ▶ ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इम्यूनिटी बेहतर होती है।

सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशंस डाइट प्लान

इस माह वजन कैसे घटाएं



सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इसे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बढने से पसीना निकालना आसान होता है, फरवरी में दिसंबर और जनवरी महीनों के मुकाबले मुवमेंट करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप मूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी नियमों का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चले। मीठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्कीन टाइटन को घटाएं।

अवैयरनेस

रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है।

हर्बल को इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी की दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके लिए हर्बल उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसी परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इन्फेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है। जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इम्यून पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बिना सलाह न करें सेवन: हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताईं डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो होना नहीं है

क्योंकि यह केमिकल नहीं है। ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

बरतें ये सावधानियां: कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

- ▶ बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- ▶ प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- ▶ एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ▶ ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- ▶ हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। *

खबर संक्षेप

आकाशवाणी केंद्र का भ्रमण किया विद्यार्थियों ने

हिसार। रावमा विद्यालय शिकारपुर के 15 विद्यार्थियों ने आकाशवाणी केंद्र हिसार का शैक्षणिक भ्रमण किया। केंद्र के निदेशक डॉक्टर पवन कुमार, उद्घोषक आजाद दूहन व रश्मि राजन ने उन्हें आकाशवाणी की प्रक्रिया के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। शिक्षक बबीता मलिक और राजेश तंवर के नेतृत्व में गए इन विद्यार्थियों को अधिकारियों ने स्टूडियो में रिकॉर्डिंग, संदेश एवं रिकॉर्डिंग एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुंचने और प्रस्तुति की प्रक्रिया समझाई। विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों को डॉ. पवन और रश्मि राजन द्वारा रिकॉर्ड किया गया जिसे एफ.एम. हिसार पर फरवरी के अंतिम सप्ताह में प्रस्तुत किया जाएगा।

यूनियन ने थर्मल गेट पर की सांकेतिक भूख हड़ताल

बरवाला। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन मुख्यालय हिसार संबंधित सर्व कर्मचारी हरियाणा द्वारा थर्मल खेदड़ गेट पर ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी की रद्द करने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, पुरानी पेंशन बहाल करने व कर्मचारियों की अन्य लंबित मांगों को लेकर चीफ कमेटी द्वारा सांकेतिक भूख हड़ताल की गई और मुख्य अभियंता थर्मल खेदड़ के माध्यम से बिजली मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इस मौके पर राज्य चेयरमैन देवेंद्र सिंह हुड्डा, राज्य प्रधान सुरेश राठी, सन्दीप सहारण , मनीष मलिक, सूबे सिंह, कुलबीर सिंह, देवेंद्र भारद्वाज, अमरीश त्यागी आदि मौजूद रहे।

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा अंजि हिसार में

हिसार। लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा 6 फरवरी को हिसार के दौरे पर रहेंगे। प्रवक्ता ने बताया कि कैबिनेट मंत्री दौरे कार्यक्रम के अनुसार 10 बजे आजाद नगर में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा वैचार की जा रही स्टॉर्म वाटर डिस्पोजल परियोजना का शिलान्यास करेंगे। इसी प्रकार कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा 11 बजे मिल गेट हिसार पहुंचेंगे, जहां वे हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की स्टॉर्म वाटर डिस्पोजल परियोजना का उद्घाटन करेंगे। इन कार्यक्रमों के दौरान कैबिनेट मंत्री मौके पर उपस्थित नागरिकों को समस्याएं सुनेंगे।

छोटू राम जयंती व वसंत पंचमी समारोह कल

हिसार। जीजेयू जीवन की ओर से 6 फरवरी को दीनबंधु सर छोटू राम की जयंती एवं बसंत पंचमी समारोह धूमधाम से मनाया जाएगा। मुख्य कार्यक्रम को. रणबीर सिंह सभाभार में होगा। जीजेयू जीवन महासचिव विकास पंथाल ने बताया कि कार्यक्रम के मुखातिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई होंगे। विशिष्ट अतिथि के तौर पर राज्य अनुसूचित जाति आयोग हरियाणा सरकार के उपाध्यक्ष विवेन्द्र बड़गुजर शिरकत करेंगे। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. विजय कुमार भी उपस्थित रहेंगे। पंथाल ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारम्भ को. रणबीर सिंह सभाभार के सामने हवन यज्ञ का आयोजन कर किया जाएगा। यहाँ कार्यक्रम में सर छोटू राम की जीवनी पर आधारित लोक गायन व लोकगीत भी प्रस्तुत किए जाएंगे।

मेयर पोपली से मिले एसोसिएशन पदाधिकारी

हिसार। रीजेंसी पार्क अपार्टमेंट बायस वेलफेयर एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने मेयर प्रवीण पोपली से मुलाकात की। यह भेंट फ्लैमिंगो भवन में हुई, जहां एसोसिएशन के प्रतिनिधियों ने आरसीसी रीजेंसी पार्क परिसर के पार्क में निवासियों की सुविधा के लिए बेंच उपलब्ध कराए जाने पर मेयर का धन्यवाद किया। इस मौके पर एसोसिएशन के उग्र प्रधान गुलशन कुमार बांगा, जनरल सेक्रेटरी दयानंद, कार्यकारी सदस्या उषा आनंद, कार्यकारी सदस्य घनश्याम शर्मा, मदन लाल एवं अजय सिंह ने मेयर प्रवीण पोपली को पुष्प भेंट कर आभार बताया। मेयर ने एसोसिएशन के प्रयासों की सराहना करते हुए आश्वासन दिया कि नगर निगम की ओर से समिति के निवासियों के जीवन को सुखद एवं सुविधाजनक बनाने के लिए भविष्य में भी हर संभव सहयोग प्रदान किया जाएगा।

सरकार व प्रशासन स्तर पर अधिकतर मांगें माने जाने का मिला आश्वासन

धरना स्थगित, आज से काम पर लौटेंगे रेवेन्यू पटवारी व कानूनगो

- 6 मं से 5 पटवारियों को बहाल कर दिया गया। एक पटवारी को बहाल कल कर दिया जाएगा
- राज्य कार्यकारणी को 10 फरवरी को बातचीत के लिए बुलाया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन की राज्य कार्यकारिणी के आह्वान पर जिला मुख्यालय के समक्ष चल रहा पटवारियों व कानूनगो के धरने को चौथे दिन स्थगित कर दिया गया। सरकार एवं प्रशासन स्तर पर अधिकतर मांगो माने जाने का आश्वासन देने के बाद यह निर्णय लिया गया। इससे पहले धरने की अध्यक्षता पाबड़ा तहसील कानूनगो रामकुमार डूडी ने की

सारी दुनिया राम नाम जपती है पर प्रभु राम भरत का नाम जपते हैं : गौरदास



हिसार। अग्रसेन भवन में आयोजित कथा में उपस्थित श्रद्धालु।

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

गोविंद की गली परिवार, श्रीधाम वृंदावन धाम एवं लाला लखीराम आदमपुरिया परिवार के तत्वाधान में गौलोकवासी विनोद अग्रवाल की स्मृति में अग्रसेन भवन में चल रही भक्तमाल कथा व रासलीला के चतुर्थ दिवस वृंदावन से आये राष्ट्रीय संत गौरदास महाराज ने भरत चरित्र का वर्णन करते हुए कहा कि भरत ने सारी उग्र प्रभु राम की सेवा में लगा



हिसार। धरने को संबोधित करते एसोसिएशन नेता।

जबकि पटवारी मोनिना ने संचालन किया। धरने पर सबसे पहले कानूनगो गुरुदेव शर्मा के भाई के निधन के फलस्वरूप दो मिनट का मौन रखकर उन्हें श्रद्धांजलि दी गई। जिला सचिव बलबीर सिंह झाझड़िया व जिला प्रधान आजाद सिंह बिश्नोई ने बताया कि हरियाणा

सरकार ने जो अक्टूबर 2025 में 6 पटवारियों को सस्पेंड किया है, अब तक 6 मं से 5 पटवारियों को बहाल कर दिया गया। एक पटवारी को बहाल कल कर दिया जाएगा एवं अन्य को मांगें हैं उनको भी जल्द ही पूरा करने के लिए राज्य कार्यकारी को 10 फरवरी को बातचीत के लिए

पार्षद की शिकायत पर चीफ विजिलेंस अधिकारी ने जुटाए दस्तावेज

हरिभूमि न्यूज़ ►► उकलाना

नगरपालिका पार्षद अरुण गोयल द्वारा शहरी निकाय मंत्री विपुल गोयल को नगरपालिका में भ्रष्टाचार संबंधी दी गई शिकायत पर स्थानीय निकाय विभाग के मुख्य सतर्कता अधिकारी रामेश्वर मेहरा जांच के लिए बुधवार को उकलाना पहुंचे। उन्होंने मामले से जुड़े दस्तावेज एकत्रित किए और संबंधित रिकॉर्ड की पड़ताल शुरू की।

पार्षद अरुण गोयल ने अपनी शिकायत में आरोप लगाया था कि नगरपालिका द्वारा लगभग 10 लाख रुपये के एक चेक का भुगतान गलत तरीके से किया गया है। इस संबंध में उन्होंने तत्कालीन सचिव और लेखाकार को अवगत भी करवाया था, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं की गई। शिकायत में यह भी आरोप लगाए गए कि प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत अपात्र व्यक्तियों को किस्तें जारी की गईं तथा किस्तों के भुगतान में कमीशनखोरी का बड़ा घोटाला हुआ है, जिसमें नगर पालिका के कुछ कर्मचारियों की मिलीभगत रही। जांच के लिए पहुंचे मुख्य विजिलेंस अधिकारी रामेश्वर मेहरा ने बताया कि फिलहाल सभी आवश्यक दस्तावेज एकत्रित किए गए हैं और उनकी जांच की जा रही है। जांच रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

पोस्टर विमोचन के साथ कार्यक्रम का हुआ औपचारिक उद्घाटन

हिसार। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के अंतर्गत संचालित माय भारत हिसार केंद्र द्वारा युवाओं को बजट एवं वित्तीय नीतियों से जोड़ने के उद्देश्य से माय भारत बजट विवज 2026 का शुभारंभ किया गया है। कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन उपायुक्त महेंद्र पाल एवं जिला युवा अधिकारी कोमल द्वारा संयुक्त रूप से पोस्टर विमोचन कर किया गया। उपायुक्त महेंद्र पाल ने केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन की जानकारी साझा की। उपायुक्त ने कहा कि युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया को मजबूती मिलती है। जिला युवा अधिकारी कोमल ने बताया कि माय भारत बजट विवज 2026 का मुख्य उद्देश्य युवाओं में वित्तीय साक्षरता एवं बजट संबंधी समझ विकसित करना तथा उन्हें राष्ट्रीय नीतिगत विषयों में सक्रिय भागीदार बनाना है। इस अवसर पर नगराधीश हरिपम, ईश गौतम, जित्या, धीरेंद्र कुमार, धर्मपाल रोझ, वाईएन राकेश रेड्डी सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे।



हिसार। माय भारत बजट विवज 2026 के पोस्टर का विमोचन करते उपायुक्त महेंद्र पाल एवं जिला युवा अधिकारी कोमल।

टेक्सटाइल विभागों के 8 छात्रों का कैपस सिलेक्शन



हिसार। गुरु दक्ष गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में जीबीटीएल भिवाली द्वारा कैपस प्लेसेमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। कैपस सिलेक्शन ड्राइव में कंपनी की तरफ से सीनियर जीएस प्रोसेसिंग एंड फाइनर डाइंग हरकेश, एचआर विभाग से ईश वलिया और वीविंग हेड महेश करखानी मौजूद रहे। टीपीओ डॉ मुकेश बंसल ने बताया कि कैपस ड्राइव के दौरान फाइनल इंटर से टेक्सटाइल विभागो के 40 से अधिक छात्रों ने भाग लिया। जिसमें प्रथम चरण में लिखित परीक्षा के बाद दूसरे चरण में छात्रों का टेक्निकल व एचआर राउंड लिया गया। इसके उपरान्त 8 छात्रों का चयन किया गया जिनकी उचाईनिंग अगस्त महीने में होगी। संस्थान के प्रधानाचार्य जगमोहन ने सभी चयनित छात्रों को फाइनल सेमेस्टर पास होने से पहले ही जीब लगाने पर इशारा दी। मीडिया कोऑर्डिनेटर सुनील भूटानी ने बताया कि चयनित छात्रों को वार्षिक 3.10 लाख रुपये का पैकेज मिलेगा। चयनित छात्रों में से टैक्सटाइल डिजाइन विभाग से अमित कुमार, अभिनव, कुपल्लत सिंह टेक्सटाइल प्रोसेसिंग से पंकज गौरव राय,विनीत कुमार और टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी से जॉनी और आशीष का चयन किया गया।

हिसार

कैबिनेट मंत्री ने केंद्रीय मंत्री गडकरी को लिखा पत्र

हिसार। प्रदेश के लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने हिसार की सीमा में राष्ट्रीय राजमार्ग नंबर-9 पर ऑवर ब्रिज सहित अन्य निर्माण कार्य करवाए जाने को लेकर केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी को पत्र लिखा है। पत्र में हिसार बाइपास पर रायपुर रोड क्रॉसिंग के ब्लैक स्पॉट का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा है कि इस स्थान पर काफी दुर्घनाएं हो रही है। ऐसे में यहा ऑवर ब्रिज बनाए जाने की काफी आवश्यकता है। इस संबंध में खरड़, लालपुरा, शिकारपुर, ढाणी रायपुर तथा अलीपुर ग्राम पंचायतों द्वारा सड़क दुर्घटनाएं रोकने को लेकर यहां ऑवरब्रिज बनाए जाने की मांग रखी गई है। उन्होंने कहा कि यहां पर जल्द से जल्द ऑवर ब्रिज बनाने की कार्रवाई आरंभ की जाए। इसी प्रकार से राष्ट्रीय राजमार्ग नंबर-9 पर ही धांसू-तलवंडी राणा रोड के कट से एयरपोर्ट चौक तक सर्विस लेन बनाए जाने की भी आवश्यकता है।

देश को मजबूत अर्थव्यवस्था देने वाला बजट : गंगवा



- केंद्रीय बजट पर व्यापारी संवाद कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ►► बरवाला

केंद्रीय बजट 2026 को लेकर व्यापारियों के साथ संवाद एवं विचार-विमर्शके उद्देश्य से बुधवार को बरवाला के किसान रेस्ट हाउस में केंद्रीय बजट पर व्यापारी संवाद कार्यक्रम को आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा रहे। अपने

संबोधन में उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा प्रस्तुत बजट देश की मजबूत अर्थव्यवस्था, आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत के संकल्प को साकार करने वाला है। उन्होंने कहा कि इस बजट में छोटे एवं मध्यम व्यापारियों, स्टार्टअप, एमएसएमई सेक्टर, उद्योग तथा स्वरोजगार को विशेष प्राथमिकता दी गई है, जिससे व्यापार जगत को नई ऊर्जा और गति मिलेगी। उन्होंने व्यापारियों से केंद्र एवं प्रदेश सरकार की योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने का आह्वान किया।

एड्स के प्रति किया जागरूक

बाबा बंदा बहादुर स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन, विद्यार्थियों ने रंगोली व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में बढ-चढ़कर लिया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल में बुधवार को भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय और राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन के सहयोग से माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर पर किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम का संचालन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य किशोरों को एचआईवी/एड्स शारीरिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन के जोखिमों के प्रति सही जानकारी देना था। विद्यालय के विज्ञान अध्यापक शिवम

ने कहा कि यह कार्यक्रम जीवन कौशल विकसित कर युवाओं को जिम्मेदार व्यवहार के लिए सशक्त बनाता है। इस विषय पर विद्यालय में विद्यार्थियों ने रंगोली व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में बढ - चढ़कर भाग लिया। इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए खंड शिक्षा विभाग की ओर से गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सहायक ब्लॉक संसाधन समन्वयक रजनी बाला उपस्थित रही। इस अवसर पर विद्यालय प्रधानाचार्या लवली चावला भी उपस्थित रहीं।



हांसी। एड्स दिवस पर विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई रंगोली।



रॉयल इंटरनेशनल स्कूल में विश्व कैंसर दिवस पर किया जागरूक

हिसार। किशोरा शिक्षा कार्यक्रम के दिशा-निर्देशों के अंतर्गत रॉयल इंटरनेशनल रेंजिडेंशियल स्कूल, खारा खेड़ी में बुधवार को 'विश्व कैंसर दिवस' के अवसर पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम की शुरुआत रचनात्मक एवं शैक्षिक गतिविधियों के साथ हुई। कक्षा 6 एवं 7 के विद्यार्थियों ने कैंसर जागरूकता एवं रोकथाम विषय पर पोस्टर निर्माण गतिविधि में उत्साहपूर्वक भाग लिया। कक्षा 8 एवं 9 के विद्यार्थियों के लिए एचआईवी/एड्स विषय पर एक विशेष जागरूकता सेमिनार आयोजित किया गया। इस अवसर पर स्कूल संचालिका डॉ. ज्योत्सना, स्कूल प्रशासक विक्रमादित्य, सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल (डॉ.) डी.बी. नेहरा (रिटायर्ड), प्रतिष्ठित जान्निप्रिया कपूरिया, सीनियर कोऑर्डिनेटर पूनम बिश्नोई, गतिविधि ईंचार्ज वर्षा, रोहताश, अंकित, मुकेश, प्रवेश, मानसी सहित अन्य शिक्षकगण उपस्थित रहे।

न्यूज़ डायरी

डीसीएम स्कूल में एनसीसी अधिकारियों का दौरा

उकलाना। डीसीएम स्कूल, बिठमड़ा में तृतीया हरियाणा गलर्स बटारियन एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडेय और एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर मेजर आकांक्षा पांडेय का प्रेरणदायक दौरा हुआ। एनसीसी कैडेट्स ने अधिकारियों का सैल्यूट के साथ सम्मानपूर्वक स्वागत किया। कर्नल पांडेय ने विद्यार्थियों की संबोधित करते हुए जीवन में सकारात्मक सोच, आत्मविकास, अनुशासन और कड़ी मेहनत के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर विद्यालय के टेयरमैन संजय डीसीएम, प्रधानाचार्य सुनील शर्मा, प्रधानाचार्या मंजू सेहरा, शिक्षकगण, एनसीसी कैडेट्स एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली निकाली

बरवाला। राजकीय महाविद्यालय बरवाला में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली निकाली गयी। रैली को प्रिंसिपल प्रोफेसर सत्यपाल सिंह द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस रैली में स्वयंसेवकों ने दुर्घटना से दूर भली और शराब पीकर गाड़ी न चलाए आदि नारों द्वारा सभी शहरवासीयों को जागरूक किया। इंचार्ज रामनिलास और इंडिरा बिश्नोई की देखरेख में स्वयंसेवकों द्वारा सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली निकाली गई। शिविर के साथ सत्र में सब इम्पेक्टोर सीमा, एसआई सुमन और अंजु द्वारा सभी स्वयं सेवकों को ड्रव्स के सेवन से होने वाले नुकसानों के बारे में बताया और जागरूक किया।

गुजवि के 13 विद्यार्थियों को मिला प्लेसमेंट

हिसार। गुरु जग्मेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग और प्लेसमेंट सेल के सौजन्य से अमरिया टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड के ऑन-कैम्पस प्लेसमेंट ड्राइव में विश्वविद्यालय के एसबीए व एस्कॉम कार्यक्रम के 13 विद्यार्थियों को प्लेसमेंट मिली है। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने विद्यार्थियों को इस उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। प्लेसमेंट ड्राइव का निर्वहन होते हुए प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने बताया कि बहुचरणीय प्लेसमेंट ड्राइव में एसबीए व एस्कॉम के 34 विद्यार्थियों ने भाग लिया। ड्राइव में प्री-प्लेसमेंट प्रस्तुति के उपरान्त व्यक्तिगत साक्षात्कार शामिल रहे। सहायक निदेशक प्लेसमेंट डॉ. आदित्य वीर सिंह ने बताया कि चयनित विद्यार्थियों में एसबीए जनरल से कनिका, रिया, मुस्कान श्योपण, अवंत रिंगला और प्रीति, एमबीए फाइनंस से अपूर्वा भगाना, पूनम व तान्या मक्कड़, एमबीए इंटरनेशनल बिजनेस से साहिल खत्री, गगन और नूपुर रहेजा, एमबीए बिजनेस एनालिटिक्स से उमेश यादव तथा एस्कॉम से अजय सिंह शामिल हैं।

प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन ने समस्याओं को लेकर डीसी को सौंपा पत्र

हिसार। प्रॉपर्टी डीलर वेलफेयर एसोसिएशन ने एचएसवीपी के एक आला अधिकारी के छुट्टी पर होने की वजह से प्रॉपर्टी मालिकों को आ रही समस्याओं को लेकर एसोसिएशन के प्रधान संजय डालमिया के नेतृत्व में जिला उपायुक्त को एक पत्र सौंपा। उपायुक्त को लिखे पत्र में एसोसिएशन ने उल्लेख किया कि एचएसवीपी में पिछले कई दिनों से एस्टेट ऑफिसर छुट्टी पर होने की वजह से प्रॉपर्टी से सम्बंधित काफी समस्याएं आ रही है। उन्होंने मांग की कि एचएसवीपी में किसी अन्य अधिकारी को अतिरिक्त कार्यभार सौंपा जाए ताकि प्रॉपर्टी से संबंधित सभी कार्य शीघ्र हो सके। इस मौके पर प्रधान संजय डालमिया, विनोद तोसावड़, हिमांशु अग्रवाल, धर्मेन्द्र मलिक, सुशील गर्ग, मनीष सोनी आदि मौजूद थे।

खबर संक्षेप

गवर्नमेंट कॉलेज में

रोजगार मेला 7 को

हिसार । गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय में प्लेसमेंट इकाई के तत्वावधान में 7 फरवरी को मंडल स्तरीय रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इस रोजगार मेले में हिसार, सिरसा, फतेहाबाद एवं जींद जिलों के अर्थर्थी भाग लेंगे। यह आयोजन उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा के सौजन्य से किया जाएगा। मेले के संयोजक डॉ. सतीश वर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि रोजगार मेले में विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी कुल 28 प्रतिष्ठित कंपनियां भाग लेंगी। इस मेले में हिसार मंडल के सभी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के साथ-साथ विश्वविद्यालय, पॉलिटेक्निक एवं आईटीआई के अभ्यर्थियों को भी भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया है। लगभग 1000 से अधिक अभ्यर्थियों के भाग लेने की संभावना है। महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी प्रो. मनोज कुमार ने बताया कि रोजगार मेला महाविद्यालय के सावित्री बाई फुले ब्लॉक में सुबह से आरंभ होगा। मेले में भाग लेने के लिए अभ्यर्थियों को गुगल फॉर्म के माध्यम से ऑनलाइन पंजीकरण कराना अनिवार्य होगा।

नीख नहीं किताब दो संस्था में दिया आवश्यक सामान

हिसार । अग्रसेन परिवार समिति ने तलवंडी स्थित भीख नहीं किताब दो संस्था के कार्यालय में पहुंचकर सहयोग के रूप में आवश्यक सामान दिया। समिति सदस्य सुमित मित्तल ने बताया कि सामान में बच्चों के लिए जूते, कांपी, रसोई के लिए राशन और मिठाई आदि दी गई। सभी सदस्यों ने स्कूल की संचालक एवं संस्था की संस्थापिका अनु चिनिया के प्रयासों की खूब प्रशंसा की। इस अवसर पर समिति के सदस्य अनिल गुप्ता, संजीव गोयल, अमित गर्ग, गौरव गुप्ता, विपुल गर्ग, नरेश गर्ग, सुनील मित्तल, राम गोयल, राजकुमार, वीरगन बंसल, हिमांशु गोयल, बीपल गोयल, रामअवतार कर्गोड़, राहुल गर्ग, चेतन बंसल, सुमित मित्तल, श्याम गर्ग, राम गर्ग, राधे गर्ग आदि उपस्थित रहे।

विश्वास स्कूल में टैलेंट हंट स्पर्धा आयोजित

हिसार । विश्वास फाउंडेशन के तत्वावधान में अर्बन एस्टेट स्थित विश्वास सीनियर प्रेक्टेडरी स्कूल में एक रोचक और प्रतिस्पर्धी इंटर स्कूल टैलेंट हंट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में फाउंडेशन के सभी स्कूलों के छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में विद्यालय निदेशक ऋषि विशुभ विश्वास ने शिरकत की। प्रतियोगिता में सर्वाधिक अंक प्राप्त कर अर्बन एस्टेट स्थित विश्वास सीनियर सेकेंडरी स्कूल ने ओवरऑल ट्रॉफी अपने नाम की। निर्णायक मंडल में अकाशवाणी हिसार से संजय कायत और नरेश पिपल शामिल रहे।

केंद्र का बजट जनहितैषी व विकासात्मक : आजाद हिसार । भाजपा युवा मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष एवं डोभी गांव के सरपंच आजाद सिंह हिंदुस्तानी ने केन्द्र सरकार द्वारा पेश किए गए बजट को जनहितैषी व विकासात्मक करार दिया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृव में केंद्रीय वित्त मंत्री नीलम सिंगारमन ने ऐसा बजट पेश किया है, जो विकसित भारत की दिशा में महत्वपूर्ण साबित होगा। हिंदुस्तानी ने कहा कि वित्त मंत्री ने विदेशों को गति देने व विकास दर बढ़ाने वाला बजट पेश किया है।

महिला अधिवक्ताएं भी अंडरपास के समर्थन में उकलाना। अंडरपास की मांग को लेकर चल रहे आंदोलन के 20वें दिन बुधवार को महिला अधिवक्ताएं भी खुलकर इस लड़ाई में सामने आईं। इससे पहले महिलाएं धरना स्थल पर समर्थन देने आती रही हैं, लेकिन आज पहली बार महिला वकीलों ने संगठित रूप से आंदोलन का नेतृत्व संभाला और इसे कानूनी ताकत देने का संकल्प लिया। कांग्रेस लीगल डिपार्टमेंट के स्टेट चेयरमैन एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल अपनी टीम के साथ धरना स्थल पर पहुंचे। उनके साथ पहुंची महिला अधिवक्ताओं स्वेता शर्मा, कुसुम प्रजापति, अलका, साक्षी और मनोषा ने कहा कि ये केवल एक रास्ते का मुद्दा नहीं, बल्कि उकलाना के भविष्य, महिलाओं की सुरक्षा और हजारों परिवारों के रोजगार से जुड़ा सवाल है।

कुलपति ने लांच किया ‘निंबस सॉफ्टवेयर’ अब फोन पर उपलब्ध होंगे गुजवि के डिजिटल रिसोर्स

- फेडरेटेड सर्व सुविधा से इंटीग्रेटेड है एडवॉरस रिमोट एक्सेस सॉफ्टवेयर

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के डॉ. भीम राव अंबेडकर पुस्तकालय में फेडरेटेड सर्व के साथ रिमोट एक्सेस सिस्टम लॉन्च हुआ है, जो डिजिटल एकेडमिक इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने पुस्तकालय के ‘निंबस सॉफ्टवेयर’ को लॉन्च किया।

इस अवसर पर कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि यह एक एडवॉरस रिमोट एक्सेस सॉफ्टवेयर है, जो फेडरेटेड सर्व सुविधा के साथ इंटीग्रेटेड है, जिससे संकाय सदस्य, शोधार्थी व विद्यार्थी को कभी भी और कहीं से



हिसार । ‘निंबस सॉफ्टवेयर’ लॉन्च करते कुलपति प्रो. . नरसी राम बिश्नोई ।

भी सब्सक्राइब्ड और निशुल्क उपलब्ध इलेक्ट्रॉनिक संसाधनों तक आसान एक्सेस मिल सकेगा। उन्होंने इस पहल की सराहना करते हुए बताया कि वर्तमान डिजिटल युग में शैक्षणिक उत्कृष्टता के लिए प्रामाणिक और विश्वसनीय जानकारी तक पहुंच अत्यंत आवश्यक है।

पुस्तकालय अध्यक्ष डा. विनोद कुमार ने बताया कि फेडरेटेड सर्व सुविधा एक सिंगल-विंडो प्लेटफॉर्म प्रदान करेगी, जिससे पुस्तकालय के पाठक अब एक

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रो. विनोद छोकर, प्रो. संदीप आर्य, प्रो. सुमित्रा सिंह, प्रो. कश्मीरी लाल, प्रो. मनीष आहुजा, प्रो. अश्विनी, उप-पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. एस.एस. जोशी, उप-पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. नरेंद्र चौहान, डॉ. कलकमजीत सिंह, डॉ अमिमन्यु और संजय सिंह उपस्थित रहे।

नील का पत्थर साबित होगी सुविधा

कुलपति प्रो. बिश्नोई ने कहा कि विश्वविद्यालय पुस्तकालय की यह पहल संस्थान के इन्वोवेशन, रिसर्च और टेक्नोलॉजी-आधारित लर्निंग को बढ़ावा देने के दिजन के साथ पूरी तरह से मेल खाती है। उन्होंने कहा कि रिमोट एक्सेस और फेडरेटेड सर्व सुविधाओं की शुरुआत पुस्तकालय को डिजिटल रूप से सशक्त ऑनलाइन हब में बदलने के हमारे प्रयासों में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होगी।

साथ 45 हजार ई-जर्नल्स, चार लाख से ज्यादा ई-बुक्स और स्कॉलरली डेटाबेस में से अपनी मनपसंद जानकारी खोज सकते हैं। इससे शोध दक्षता बढ़ती है और इंटरडिसिप्लिनरी लर्निंग को

केंद्रीय बजट आम जनता से धोखा, प्रदेश को कुछ नहीं मिला : राव नरेंद्र सिंह

- पत्रकारों से रूबरू हुए कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने केंद्रीय बजट को आम जनता से धोखा करार दिया है। उन्होंने कहा कि यह बजट वैसे तो आम जनता, खासकर हरियाणा के लिए और भी निराशाजनक है, क्योंकि इसमें हरियाणा को कुछ नहीं मिला। राव नरेंद्र बुधवार को शहर के सेक्टर 13 में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उनके साथ जिला अध्यक्ष वृजलाल बहबलपुरिया, पूर्व मंत्री अतरसिंह सैनी, सुभाष गोयल, धर्मवीर गोयत सहित अनेक नेता मौजूद रहे।

राव नरेंद्र ने कहा कि अगर भाजपा को अपने कार्यों पर घमंड है तो मतपत्र से चुनाव कराएं। वह दिन दूर नहीं जब पार्टियां चुनाव का



ब्लॉक अद्यक्षों की सूची थीघ

राव नरेंद्र ने यह भी कहा कि ब्लॉक अध्यक्षों की सूची भी जल्द जारी की जाएगी। इसके साथ-साथ संगठन को बुथ स्तर तक मजबूत करने का कार्य लगातार जारी है, ताकि कांग्रेस पार्टी की नीतियां और कार्यक्रम सीधे आम जनता तक पहुंच सके। इस अवसर पूर्व मंत्री सुभाष गोयल, पूर्व मंत्री अतर सिंह सैनी, पूर्व बख्वाला प्रत्याशी भूपेंद्र सिंह गंगवा, धर्मवीर गोयत, पूर्व चेयरमैन कृष्ण सिंगला उर्फ टोटू, प्रदेश प्रवक्ता योगेश सिहाग, महिला प्रदेश उपाध्यक्ष एडवोकेट कमल सहरावत मौजूद रहे।

बहिष्कार शुरू कर देंगे। अगर निष्पक्ष चुनाव नहीं होंगे तो क्या फायदा होगा, देश में गृहयुद्ध हो जाएगा। दूसरे देशों की तरह से लोग सड़कों पर आ जाएंगे। कांग्रेस के समय भी ईवीएम थी लेकिन कभी किसी को शक नहीं था। अगर कांग्रेस गड़बड़ी करती तो भाजपा कभी सत्ता में नहीं आ पाती। किस तरह से वोट चोरी की गई

उसका साफ उदाहरण हमारे सामने हैं। निश्चित तौर पर हरियाणा के चुनाव में गड़बड़ी हुई है। हिसार में लोकसभा व विधानसभा सीटों के बंटवारे पर कुछ कांग्रेसियों की शिकायत के सवाल पर प्रदेशअध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने कहा है कि जिसके अंदर कांग्रेस और जो कांग्रेस से प्यार करता है, उसको शिकायत नहीं रहनी चाहिए।

बीमा कर्मचारियों ने नई भर्ती की मांग पर किया प्रदर्शन

12 जनवरी को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में लेंगे भाग

- सरकार द्वारा बीमा क्षेत्र में एफडीआई 100 प्रतिशत करने पर जताया कड़ा एतराज

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

बीमा कर्मचारियों के संगठन आल इंडिया इंश्योरेंस एंपलाइज एसोसिएशन के आह्वान पर बीमाकर्मियों ने अपनी मांगों को लेकर शाखा कार्यालय के समक्ष नारेबाजी कर केंद्र सरकार के खिलाफ रोष जताया। विरोध प्रदर्शन में अर्बन एस्टेट स्थित दोनों कार्यालयों के कर्मचारियों ने भागीदारी की। रोष प्रदर्शन की अध्यक्षता मुकेश कुमार एवं कृष्ण कुमार ने की।

कर्मचारियों को संबोधित करते हुए संगठन के रोहतक मंडल के अध्यक्ष त्रिलोक बंसल ने कहा कि वर्ष 2020 के बाद कोई नई भर्ती नहीं हुई है, जबकि सेवानिवृत्ति के चलते बीमा कर्मचारियों की संख्या लगातार घटती जा रही है। आश्वासन के बावजूद मैनेजमेंट द्वारा नई भर्ती प्रक्रिया शुरू नहीं की जा रही है।



हिसार । नारेबाजी करते बीमा कर्मचारी ।

फोटो :हरिभूमि

प्रदर्शन में ये हुए शामिल

प्रदर्शन में रोहतक मंडल के अध्यक्ष त्रिलोक बंसल, मुकेश कुमार, कृष्ण कुमार, राजेंद्र सिंह, अंजू कपूर, रजना, रवेह ध्वन, प्यारे लाल, अजीत सिंह, विनोद कुमार, रंीत, वैशाली, पूजा एवं दिनेश बंसल शामिल हुए।

सरकार द्वारा बीमा क्षेत्र में एफडीआई 100 प्रतिशत करने का कड़ा एतराज जताया गया। वक्ताओं ने कहा कि अभी एफडीआई की सीमा 75 प्रतिशत है, जबकि विदेशी निवेश प्रतिशत केवल 32.63 है। ऐसे में विदेशी निवेश की सीमा बढ़ाने की सरकार द्वारा की जा रही जल्दबाजी सार्वजनिक बीमा कंपनी एलआईसी को कमजोर करने की प्रक्रिया है,

जिसे एलआईसी में अटूट विश्वास रखने वाले देश के 30 करोड़ से अधिक पॉलिसी धारक और बीमा कर्मचारी एवं अभिकर्ता कभी बर्दाश्त नहीं करेंगे। उन्होंने कहा कि एलआईसी में नई भर्ती करने, विदेशी निवेश एवं नए लेबर कोड वापस नहीं लिए गए तो बीमा कर्मचारी भी 12 फरवरी को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में पूर्ण भागीदारी करेंगे।

कैंसर से लड़ाई में समय पर जांच जरूरी : डॉ. वर्मा

हिसार । विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर सर्वोदय मल्टी स्पेशलिटी एवं कैंसर अस्पताल के विख्यात सर्जिकल ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. रविंद्र वर्मा ने कैंसर से बचाव और समय पर जांच के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन यदि इसका पता शुरुआती अवस्था में लग जाए तो इसका इलाज संभव है। उन्होंने संदेश दिया कि समय पर जांच ही कैंसर से बचाव का सबसे मजबूत हथियार है और जागरूकता के माध्यम से ही इस बीमारी पर विजय पाई जा सकती है। डॉ. वर्मा ने कहा कि कैंसर की सबसे बड़ी चुनौती देर से पहचान होना है। जब मरीज अंतिम अवस्था में अस्पताल पहुंचता है, तब इलाज जटिल एवं खर्चीला हो जाता है। इसलिए समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराना बेहद आवश्यक है, विशेषकर उन लोगों को जो तंबाकू, शराब का सेवन करते हैं या जिनके परिवार में कैंसर का इतिहास रहा है।



हिसार । क्षेत्रवासियों से मिलते कुलदीप बिश्नोई ।

भाजपा की नीतियों से जनता में उत्साह: बिश्नोई

हिसार । भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने कहा है कि भाजपा की नीतियों से जनता में उत्साह का माहौल है और मुख्यमंत्री नायब सैनी की कुशल कार्यप्रणाली भी लोगों को पसंद आ रही है। उन्होंने कहा कि नायब सैनी सरकार ने प्रदेश में शिक्षा, स्वास्थ्य, और रोजगार के क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण पहल की हैं। कुलदीप बिश्नोई हिसार, नलवा, आदमपुर में कई सामाजिक कार्यकों में शिकरत करते हुए ग्रामीणों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में वृद्धार के लिए कई कदम उठाए हैं, जिससे शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार हुआ है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी सरकार ने कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं, जिससे लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं मिल रही हैं। मैरिट के आधार पर नौकरियों सहित सरकार ने युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करने के लिए कई योजनाएं शुरू की हैं, जिससे युवाओं को रोजगार मिल रहा है। प्रदेश में विकास के लिए सरकार ने सड़कों, पुलों और अन्य बुनियादी ढांचों के निर्माण के लिए कई कदम उठाए हैं, जिससे प्रदेश का विकास हो रहा है। इस दौरान उनके साथ नलवा के विधायक रणधीर पतिहार भी मौजूद रहे।

डॉ. ओपी बिश्नोई हकूवि के फार्म निदेशक नियुक्त

हिसार । हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के वरिष्ठ गेहूं वैज्ञानिक डॉ. ओपी बिश्नोई को विश्वविद्यालय में फार्म निदेशक दायित्व दिया गया है। उन्होंने अपना कार्यभार भी संभाल लिया है। कार्यभार संभालने उपरांत फार्म निदेशक डॉ. ओपी बिश्नोई अधिकारियों व कर्मचारियों की बैठक ली और उन्हें केन्द्र व प्रदेश सरकार की किसान हितैषी नीतियों के अनुसार किसानों के हित में कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने अपनी नियुक्ति पर कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज का आभार जताया और कहा कि जो जिम्मेवारी उन्हें सौंपी गई है, उस पर वे खरा उतरने का प्रयास करेंगे। डॉ. ओ.पी. बिश्नोई ने कहा कि विश्वविद्यालय लगातार किसानों के हित में काम कर रहा है। अब भी उनका पूरा प्रयास रहेगा कि किसानों को उच्च गुणवत्ता के बीज उपलब्ध करवाए जाएं। ज्ञात रहे कि डॉ. ओपी बिश्नोई विश्वविद्यालय के वरिष्ठ गेहूं वैज्ञानिक है और वर्ष 1994 से लगातार गेहूं अनुसंधान के क्षेत्र में काम कर रहे हैं।

पावर लिफ्टिंग में वरुण ने जीता गोल्ड

- गांव पहुंचने पर परिजनों और ग्रामीणों ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

जिले के गांव मोहब्बतपुर निवासी युवा पावर लिफ्टर वरुण सागर ने राष्ट्रीय स्तर पर प्रदेश का नाम रोशन किया है। नोएडा में आयोजित डब्ल्यूपीसी इंडिया इक्विवड नेशनल पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में वरुण सागर ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। इस प्रतियोगिता में देशभर से आए नामी पावरलिफ्टर्स ने हिस्सा लिया। कड़े मुकाबले के बीच वरुण सागर ने गोल्ड मेडल हासिल किया। जैसे ही वरुण को इस ऐतिहासिक जीत की सूचना अग्रोहा पहुंची, पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई। वरुण सागर

हरिभूमि 12

भाषण प्रतियोगिता में निशा ने हासिल किया पहला स्थान



हिसार । छात्राओं को सम्मानित करते प्राचार्य डॉ. .सतबीर सिंह ।

हिसार । राजकीय महिला महाविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग की ओर से ‘विकसित भारत का मार्ग: एक चुनौतीपूर्ण मार्ग’ शीर्षक से एक विचारोत्तेजक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को एक ऐसा मंच प्रदान करना था, जहां वे भारत के विकसित राष्ट्र बनने की राह में आने वाली सामाजिक-आर्थिक और संरचनात्मक बाधाओं पर अपने विचार व्यक्त कर सकें। इस प्रतियोगिता में निशा ने प्रथम स्थान, नियति ने द्वितीय स्थान, हिमांशी और भतेरी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। डॉ. नीलम कुमारी, डॉ. अनीता तेनेजा और हेमंत प्रदेरा ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सतबीर सिंह सांगा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि पर्सोंवरण संबंधी चिंताओं और ग्रामीण-शहरी विभाजन जैसे चुनौतियां मार्ग में ब्याप्त हैं। फिर भी युवाओं का लचीलापन और बुद्धिमान इन चुनौतियों पर विजय पाने की कुंजी है। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए अर्थशास्त्र विभाग की प्रमुख मंजू लता ने इस बात पर बल दिया कि सतत विकास के लिए समावेशी होना आवश्यक है।

भाजपा ने किसानों और मजदूरों के हित की कई योजनाएं बनाई: लोहान

नारनौंद। गांव कागसर में विकसित भारत गारंटीड रोजगार एवं आजीविका मिशन (ग्रामीण) योजना को लेकर ग्रामीणों के साथ व्यापक जनसंवाद एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भाजपा के जिला महामंत्री एवं विकसित भारत गारंटी योजना के जिला संयोजक बिजेद्र लोहान मुख्य रूप से उपस्थित रहे। साथ में नारनौंद मंडल प्रधान कर्णपाल दुहन भी मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता गांव की संयोजक अंग्रेजो देवी ने की। बिजेंद्र लोहान ने बताया कि ग्रामीणों के साथ योजना के लाभ, पात्रता एवं क्रियान्वयन को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। विकसित भारत गारंटीड रोजगार एवं आजीविका मिशन (ग्रामीण) योजना ग्रामीणों के लिए मील का पत्थर साबित होगी। विपक्षी पार्टियों लोगों को बर्गलाने का काम कर रही है। भाजपा ने किसान व मजदूर को ऊंचा उठने के लिए अनेक ऐतिहासिक कार्य करके उनको लाभ पहुंचाने का काम किया है।



हिसार । जागरूकता कार्यक्रम को संबोधित करते मुख्य अतिथि ।

थैलेसीमिया गंभीर अनुवांशिक रक्त विकार : डॉ. गर्ग

हिसार । हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग द्वारा थैलेसीमिया जैसी गंभीर अनुवांशिक रोग के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए गांव धांयू में एक विशेष थैलेसीमिया जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सामान्य अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुशील गर्ग इसमें मुख्य अतिथि रहे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता खाद्य एवं पोषण विभागाध्यक्ष डॉ. वीजू सांगवान ने की। कार्यक्रम में 16 से 18 आयु वर्ग की किशोरियों ने बड़ चक्कर भाग लिया। यह कार्यक्रम सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय की सहयक वैज्ञानिक डॉ. वर्षा सैनी द्वारा आयोजित किया गया। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुशील गर्ग ने अपने संबोधन में कहा कि थैलेसीमिया एक गंभीर अनुवांशिक रक्त विकार है जो माता-पिता से बच्चों में स्थानांतरित होता है। उन्होंने इसके प्रमुख कारणों, लक्षणों, जांच की विधियों, उपचार एवं रोकथाम के उपायों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने किशोरियों को भविष्य में विवाह से पूर्व थैलेसीमिया की जांच करवाने के महत्व के प्रति भी जागरूक किया तथा स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान डॉ. वीजू सांगवान ने अपने संबोधन में थैलेसीमिया रोग की रोकथाम में संतुलित एवं पौष्टिक आहार की भूमिका पर विशेष बल दिया। सहयक वैज्ञानिक डॉ. अनु एवं शोभाजी मधुसूनिता ने उपस्थित किशोरियों एवं परिणामियों को थैलेसीमिया से संबंधित जानकारी वाले फेमफ्लेट एवं लॉफ्लेटे वितरित किए गए।

केरल में हुई नेशनल मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप हरियाणा के खिलाड़ियों ने जीते 30 पदक

हरिभूमि न्यूज़ ►►हिसार

केरल में आयोजित 46वीं नेशनल मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। इस दौरान अलग-अलग प्रतिस्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने 3 स्वर्ण, 8 रजत व 19 कांस्य पदक जीतकर प्रदेश का मान बढ़ाया। प्रतियोगिता में देशभर के लगभग सभी राज्यो से 3400 खिलाड़ियों ने भाग लिया।

मास्टर्स एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के प्रदेश महासचिव चरणजीत सिंह ने बताया कि प्रतियोगिता में 85 प्लस आयु वर्ग में में



इल्मचंद ने बास कूद में स्वर्ण पदक, तिहरी कूद और ऊंची कूद में रजत पदक, गुरवचन सिंह सोखला ने 400 मीटर और 200 मीटर दौड़ में कांस्य, 75 प्लस में कपूर सिंह हड्डा ने चक्रवा फेक में रजत, 70 प्लस में राजेंद्र बेनीवाल ने गोला फेंक में रजत, 50



प्लस में करण सिंह यादव ने जेवॉलिन श्रो में कांस्य, 60 प्लस में राजपाल धनखड़ ने पैदल चाल में कांस्य, 55 प्लस में प्रेमजीत ने 3 किलोमीटर स्टेपल चेंस में रजत व 4 गुना 400 रिले में कांस्य और सुनीता दलाल ने हैमर श्रो में रजत प्राप्त किया।



हिसार । वरुण का स्वागत करते ग्रामीण व परिजन ।

के अग्रोहा आगमन पर भव्य स्वागत किया गया। वरुण सागर के पिता विद्या सागर शर्मा ने बताया कि इस मुकाम तक पहुंचने के लिए वरुण ने लंबे समय तक कठोर अभ्यास और अनुशासन का पालन किया। यह स्वर्ण पदक उसकी मेहनत, आत्मविश्वास और कोच के कुशल मार्गदर्शन का परिणाम है। इस

अवसर पर प्रह्लाद राय शर्मा, मनदीप किरमारा, अजित कालीरावण, मुकेश सिंगला, प्रदीप सिहाग, मास्टर लाल सिंह, राजा सरपंच, रामफूल, राजपाल, भर्ता जाखड़, ईश्वर शर्मा, प्रदीप शर्मा, सुरेश शर्मा फौजी, अश्विन जाखड़ सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने वरुण सागर के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।