हरिभूमि

हिसार-हांसी भूमि

रोहतक, गुरुवार 2 अप्रैल 2026

12 देश के किन्नर समाज ने खोला नए ट्रांसजेंडर विधेयक...

12 श्रम कानून, बीज और पावर बिल का विरोध...

खबर संक्षेप

भट्ठा एसोसिएशन ने ईंटों के रेट किए निर्धारित

उकलाना। भट्ठा यूनियन उकलाना की बैठक जैन भट्ठा कलरभैणी में आयोजित की गई, जिसमें क्षेत्र के भट्ठा मालिकों ने ईंटों के नए रेट तय किए। बैठक में सर्वसम्मति से ईंटों का रेट 7500 से 7800 रुपये प्रति हजार निर्धारित किया गया। भट्ठा मालिकों ने बताया कि मजदूरी, कोयला, मिट्टी, परिवहन सहित अन्य खर्चों में लगातार वृद्धि होने के कारण उन्हें मजबूरीवश ईंटों के रेट बढ़ाने पड़े हैं। उन्होंने कहा कि बढ़ती लागत को देखते हुए यह निर्णय आवश्यक हो गया था। बैठक में भट्ठा मालिक कृष्णा, राजू, आप, कपिल, कुलदीप सिंह, अंशुल, मालिक राज, टेकचंद, पिंकी, अमित, प्रताप जैन, भीम जैन, मानी मित्तल, गौरव गुप्ता सहित अनेक भट्ठा मालिक उपस्थित रहे।

अवैध हथियार के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

हिसार। सीआईए-वन की टीम ने एक व्यक्ति को अवैध देसी कट्टा सहित सहित काबू किया है। आरोपी की पहचान धांसू गांव निवासी अनिल के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार सीआईए-वन टीम को गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी कि सदर थाना क्षेत्र के इलाके में एक व्यक्ति अवैध हथियार लेकर घूम रहा है, जो किसी अप्रिय घटना को अंजाम दे सकता है। सूचना के बाद तुरं दबिश देकर पुलिस ने आरोपी कोा मौके पर ही धर दबोचा। तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से अवैध हथियार बरामद किया गया। पकड़े गए आरोपी अनिल को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पुलिस यह जांच कर रही है आरोपी यह हथियार कहां से लाया था।

नगर निगम की टीम ने पकड़े 31 बेसहारा पशु

हिसार । नगर निगम द्वारा बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान लगातार जारी है। इस अभियान के सहायक नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा की देखरेख में नगर निगम की टीम ने बुधवार को विभिन्न क्षेत्रों में कार्रवाई की। नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि नगर निगम की टीम ने सेक्टर-14, सेक्टर-33, पड़ाव चौक, ऑटो मार्केट, कैमेरी रोड, आजाद नगर, देवी भवन के आस-पास क्षेत्र से 31 बेसहारा पशुओं को पकड़ा। पकड़े गए पशुओं को गोअभ्यारण्य भेज दिया गया है। एएसआई संदीप बिश्नोई व पुलिस विभाग की टीम भी मौजूद रही।

कचरा सेग्रीगेशन नहीं करने पर 7 के चालान

हिसार। शहर को स्वच्छ बनाए रखने के उद्देश्य से नगर निगम द्वारा निरंतर कदम उठाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में एएसआई सन्नी ने सेक्टर 9-11 क्षेत्र में 5 घरों के चालान किए, जहां कचरा सेग्रीगेशन न करके नगर निगम के वाहनों में डाला जा रहा था। वहीं, एएसआई विजेता ने ऋषि नगर में एक घर और एएसआई प्रवीण ने पीएलए क्षेत्र में एक घर का चालान किया। नगर निगम की टीम ने कार्रवाई के साथ-साथ लोगों को स्वच्छता बनाए रखने और सिंगल यूज प्लास्टिक के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान के बारे में भी जागरूक किया।

मंदिर में जेब तराशने का आरोपी किया गिरफ्तार

हांसी। शहर थाना पुलिस ने जेबतराशी के आरोपी को गिरफ्तार किया है। एसआई अनिल कुमार ने बताया कि ढाणा कलां निवासी गंगा दत्त ने शहर थाना पुलिस में शिकायत दी थी कि वह पैदल यात्रा के दौरान श्री काली देवी मंदिर में आए हुए थे। भीड़ में किसी अज्ञात व्यक्ति ने उनकी जेब से रुपये व जरूरी कागजात चोरी कर लिए। शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच के दौरान पुलिस टीम ने आरोपी कलायत निवासी रिंकू उर्फ गूंगा को गिरफ्तार कर आरोपी से घटना स्थल की निशानदेही करवाई गई तथा उसके कब्जे से चोरी रकम में से 1200 रुपये बरामद किया।

बरवाला में 44 हजार हेक्टेयर का आकलन, नलवा और आदमपुर के प्रभावित क्षेत्र की रिपोर्ट आज आने की उम्मीद

प्रारंभिक रिपोर्ट तैयार, ओलावृष्टि से 40 गांव प्रभावित, 50% से ज्यादा नुकसान कहीं नहीं

प्रशासनिक स्तर पर आंकलन में सामने आया है कि फसलों को बारिश व ओलावृष्टि से हुआ नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हाल ही में हुई बेमौसमी बरसात व ओलावृष्टि ने न केवल किसानों की चिंता बढ़ा दी है, बल्कि इससे फसलों को भारी नुकसान भी पहुंचा है। अधिकारी वर्ग फसलों के नुकसान के आंकलन में जुटा है। हालांकि प्रारंभिक तौर नुकसान का आंकलन कर लिया गया है। कहीं भी 50 फीसद से अधिक नुकसान का आंकलन नहीं है। उधर, आदमपुर तथा नलवा हलके के भी कई गांव में बेमौसमी बारिश व ओलावृष्टि से भी नुकसान हुआ है, उन क्षेत्रों की अभी रिपोर्ट नहीं आई है। उम्मीद है कि गुरुवार को नुकसान के रिपोर्ट आ जाएगी।

प्रशासनिक स्तर पर किए गए आंकलन में सामने आया है कि फसलों को बड़े स्तर पर नुकसान पहुंचा है, हालांकि राहत की बात यह है कि अधिकांश नुकसान कम श्रेणी में दर्ज किया गया है। रिपोर्ट में सामने आया है कि बरवाला क्षेत्र में कुल 44 हजार 431 हेक्टेयर भूमि का आकलन किया गया। इसमें से 32 हजार 500 हेक्टेयर में गेहूं की फसल खड़ी थी। गेहूं की फसल में करीब 31 हजार 290 हेक्टेयर क्षेत्र में 0 से 25 प्रतिशत तक नुकसान दर्ज किया गया है, जबकि 1210 हेक्टेयर में 26 से 50 प्रतिशत तक नुकसान हुआ है। खास बात यह रही कि 50 प्रतिशत से अधिक नुकसान कहीं भी सामने नहीं आया। इसी तरह सरसों की फसल में 9800 हेक्टेयर क्षेत्र का आकलन किया गया। इसमें से 9330 हेक्टेयर में 0 से 25 प्रतिशत तक नुकसान और 470 हेक्टेयर में 26 से 50 प्रतिशत तक नुकसान दर्ज किया गया है। सरसों में भी भारी नुकसान नहीं माना गया है।

कृषि विभाग के अधिकारियों का कहना है कि अधिकांश क्षेत्रों में नुकसान सीमित रहा है और फसल पूरी तरह बर्बाद होने जैसी स्थिति नहीं बनी है। इसके बावजूद, किसानों को आर्थिक नुकसान जरूर हुआ है, जिससे उनकी चिंता बढ़ गई है।

हिसार : आंधी-बारिश और ओलावृष्टि से प्रभावित फसलों का जायजा लेते पूर्व मंत्री संपत सिंह।

प्रशासन ने दिया भरोसा

किसानों का कहना है कि मौसम की मार से उत्पादन पर असर पड़ सकता है और सरकार को मुआवजे के लिए जल्द सर्वे कर राहत देनी चाहिए, वहीं प्रशासन ने भरोसा दिलाया है कि अंतिम रिपोर्ट तैयार कर प्रभावित किसानों को नियमानुसार मुआवजा दिलाने की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। माना जा रहा है कि बरवाला क्षेत्र में बारिश और ओलावृष्टि का असर तो पड़ा है, लेकिन व्यापक तबाही जैसी स्थिति नहीं बनी है, जिससे किसानों को कुछ हद तक राहत जरूर मिली है।

इन गांवों में है नुकसान

जिले के लगभग 40 गांवों में फसलें ओलावृष्टि से प्रभावित हुई हैं। इनमें मुख्य रूप से जाखोद खेड़ा, मंगाली, सिंघरान, हरिकोट, डाबड़ा, कालवास, काबरेल, चौधरीवाली, घुड़साल, बांडाहेड़ी, तेलनवाली, कुतियांवाली, डोभी, खारिया, रावतखेड़ा, सिवानी, चिड़ौद, ढाणी सीसवाल, आदमपुर, बालसमंद, मात्रश्याम, किरतान, रावलवास, शाहपुर, सीसवाला, रायपुर, शिकारपुर, खोखा, धांसू, खरकड़ी, नियाणा, मिर्जापुर, बुगाना, राजली, पंघाल, ढाणी खानबहादुर, मिरदाद और बधावड़ में ओलावृष्टि हुई।

गेहूं की फसल में नुकसान

गेहूं का कुल रकबा	32500 हेक्टेयर
0–25 प्रतिशत नुकसान	31290 हेक्टेयर
26–50 प्रतिशत नुकसान	1210 हेक्टेयर
51–75 प्रतिशत नुकसान	00 हेक्टेयर
76 से 100 प्रतिशत नुकसान	00 हेक्टेयर

सरसों की फसल का नुकसान

सरसों का कुल रकबा	9800 हेक्टेयर
0–25 प्रतिशत नुकसान	9330 हेक्टेयर
26–50 प्रतिशत नुकसान	470 हेक्टेयर
51–75 प्रतिशत नुकसान	00 हेक्टेयर
76–100 प्रतिशत नुकसान	00 हेक्टेयर

पहले दिन नहीं हुई गेहूं की आवक

हिसार व हांसी में बुधवार से गेहूं की सरकारी खरीद शुरू हो गई। कुल 22 मंडियों तथा खरीद सेंटर में गेहूं की खरीद होनी है। हालांकि पहले दिन गेहूं की आवक नहीं हुई। मंगलवार को बेमौसमी बारिश और ओलावृष्टि के कारण गेहूं की आवक 10 अप्रैल के बाद ही शुरू होने की संभावना है। उधर, सरसों की खरीद 28 मार्च से शुरू हो गई थी, लेकिन किसान सरकारी रेट की बजाय निजी मिलर को सरसों बेच रहे हैं। इसकी बड़ी वजह निजी मिलर द्वारा सरसों के रेट एमएसपी से अधिक दिए जाना है।

₹50 हजार प्रति एकड़ मुआवजा मिलेः संपत

हिसार। इनेलो के राष्ट्रीय संरक्षक एवं पूर्व मंत्री प्रो. संपत सिंह ने सरकार से मांग की है कि किसान की फसलों की तुरंत गिरदावरी करके 50 हजार रुपये रुपये प्रति एकड़ मुआवजा दिया जाए। उन्होंने कहा कि मंगलवार की बरसात, ओले और तूफान से हिसार जिले के नलवा, आदमपुर और बरवाला विधानसभा क्षेत्रों व प्रदेश के अन्य क्षेत्रों के गांवों में भी जबरदस्त नुकसान हुआ है। प्रो. संपत सिंह बुधवार को शाहपुर, न्योली कलां और किरतान गांवों में फसलों को हुए नुकसान का जायजा ले रहे थे। इन गांवों में उनकी सैकड़ों किसानों से मुलाकात हुई, सभी किसानों के चेहरे चिंताग्रस्त व तनाव में थे क्योंकि उनकी गेहूं, सरसों और चने की फसलों का जबरदस्त नुकसान हुआ है।

सरकार राहत प्रदान करेः चंद्रप्रकाश

आदमपुर। बारिश व ओलावृष्टि से खराब हुई फसलों का जायजा लेने के लिए विधायक चंद्रप्रकाश ने आदमपुर हलके के गांवों बालसमंद, तेलनवाली, कुतियावाली, खारिया, डोभी, बगला, काबरेल, घुड़साल, कालीरामण व सुंडावास सहित विभिन्न गांवों का दौरा किया। उन्होंने ओलावृष्टि से प्रभावित गेहूं, सरसों व अन्य तैयार खड़ी फसलों के संदर्भ में चिंता जताते हुए कहा कि बहुत से गांवों में बारिश के साथ ओलावृष्टि होने से फसलों को भारी नुकसान पहुंचा है। सरकार को गिरदावरी तुरंत किसानों को राहत प्रदान करनी चाहिए।

मुख्यमंत्री तक पहुंचाऊंगा पीड़ाः बिश्नोई

आदमपुर। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने क्षेत्र के गांवों में बेमौसमी बरसात व ओलावृष्टि से फसलों को पहुंचे नुकसान पर अधिकारियों से बातचीत करके नुकसान का सही आंकलन करने को कहा। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के बालसमंद, बांडाहेड़ी, बुड़ाक, खारिया, डोभी, सुंडावास, तेलनवाली, कुतियाली, चौधरीवाली, घुड़साल, मोडाखेड़ा, काबरेल, बगला, सीसवाल व ढाणी सीसवाल में ओलावृष्टि की ज्यादा मार पड़ी है। उन्होंने किसानों को आश्वासन दिया वे उनकी पीड़ा को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तक पहुंचाएंगे और भरपाई की मांग करेंगे।

घर में आग लगने से जिंदा जली मां, बचाते वक्त बेटा भी झुलसा

- पीजीआई रोहतक में चल रहा है गंभीर रूप से झुलसे नवनीत का इलाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

क्षेत्र के गांव नाड़ा में बुधवार सुबह संदिग्ध परिस्थितियों में एक घर में भीषण आग लग गई, जिसमें एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई, जबकि उसका बेटा गंभीर रूप से झुलस गया। घटना के समय घर में अफरा-तफरी मच गई और पूरे इलाके में दहशत का माहौल बन गया। गांव निवासी नवनीत के अनुसार, सुबह अचानक घर के एक कमरे में आग भड़क उठी। उस समय उसकी 61 वर्षीय मां बिमला देवी और सात वर्षीय बेटी हिमानी कमरे में मौजूद थीं, जबकि उसकी पत्नी घर के बाहर बरामदे में खाना बना रही थी और वह खुद अपने बेटे हरीश के साथ गली में टहल रहा था। अचानक घर से चीखने-चिल्लाने की आवाज सुनकर वह तुरंत दौड़कर अंदर पहुंचा।

नवनीत ने सबसे पहले अपनी बेटी हिमानी को सुरक्षित बाहर निकाला। इसके बाद वह बिना देर किए आग की लपटों के बीच घुसकर अपनी मां को बचाने का प्रयास करने लगा। इस दौरान बिमला देवी गंभीर रूप से झुलस चुकी थीं। नवनीत ने किसी तरह उन्हें बाहर निकाला, लेकिन इस कोशिश में वह खुद भी बुरी तरह झुलस गया। घटना के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंच गए और अपने स्तर पर पानी डालकर आग बुझाने का प्रयास किया। काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया, लेकिन तब तक घर का अधिकांश सामान जलकर राख हो चुका था। दोनों घायलों को तुरंत रोहतक पीजीआई मेडिकल कॉलेज ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने बिमला देवी को मृत घोषित कर दिया, जबकि नवनीत का उपचार जारी है। सूचना मिलते ही पुलिस और सीन ऑफ क्राइम टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। मिर्चपुर पुलिस चौकी प्रभारी खेता राम ने बताया कि आग लगने के कारणों का पता लगाया जा रहा है। मृतका का पोस्टमार्टम गुरुवार को किया जाएगा।

नारनौंद। नाड़ा गांव के मकान में आग लगने बाद जला घर का सामान। *फोटो : हरिभूमि*

छेड़छाड़, मारपीट व जानलेवा हमले में सगे भाई गिरफ्तार

उकलाना। पुलिस ने विवाहिता से छेड़छाड़ करने, मारपीट और जानलेवा हमले के मामले में आरोपी दो सगे भाइयों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान खैरी गांव निवासी धर्मबीर व सोनू के रूप में हुई है। पुलिस उनसे पूछताछ कर रही है।

पुलिस के अनुसार इस संबंध में खैरी गांव के ही एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार गांव के ही धर्मबीर व सोनू पिछले 5-6 महीनों से उसकी पत्नी का पीछा कर रहे थे और उस पर अश्लील कमेंट्स करते थे। विरोध करने पर उन्होंने शिकायतकर्ता और उसके परिवार को जान से मारने की धमकी भी दी थी। गत 20 मार्च को जब शिकायतकर्ता धर्मबीर को समझाने उसके खेत पर गया तो धर्मबीर और सोनू ने उस पर लाठी-डंडों और लोहे की रॉड से जानलेवा हमला कर दिया। इस हमले में शिकायतकर्ता को गंभीर चोटें आईं और उसके हाथ में फ्रैक्चर हो गया। हमले के बाद, आरोपियों ने शिकायतकर्ता के घर जाकर उसके पिता से भी गाली-गलौज की और उन्हें धमकी दी। पुलिस ने शिकायत मिलने के बाद केस दर्ज करके छानबीन शुरू की और दोनों आरोपी भाइयों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों को अदालत में पेश किया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

पेटवाड़ में बुजुर्ग को पीट-पीटकर मार डाला, दो युवकों पर केस दर्ज

- हत्या समेत विभिन्न धाराओं में केस दर्ज कर छानबीन में जुटी पुलिस, अभी नहीं हुई गिरफ्तारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

पेटवाड़ गांव में दो युवकों ने एक बुजुर्ग को पीट-पीटकर गंभीर रूप से घायल कर दिया। इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। पुलिस ने दो युवकों के खिलाफ हत्या समेत विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। मौके पर सीन ऑफ क्राइम की टीम ने पहुंच कर जरूरी साक्ष्य जुटाए। पुलिस मामले की जांच कर रही है, लेकिन अभी तक इस मामले में कोई गिरफ्तारी नहीं हुई है।

पेटवाड़ निवासी नरेश ने बताया कि उसके पिता 85 वर्षीय रामफल हर रोज की तरह सुबह शाम खेतों की तरफ घूमने के लिए जाते थे। गत दिन शाम के समय जब वे खेतों से घूम कर वापस गांव में आ रहे थे तो गांव के बाहर ही उनको रास्ते में गाड़ी लेकर पेटवाड़ निवासी सुरेश व एक अन्य युवक ने उसको जबरदस्ती से गाड़ी में बैठाया और खेतों में ले गए। खेतों में ले जाकर उसके साथ मारपीट करने लगे।

नारनौंद। जांच करते एसएचओ रमेश व इनसेट में रामफल।

मामले की जांच जारी

सुरेश व एक अन्य युवक पर मामला दर्ज कर लिया गया हैं। मामले की जांच की जा रही हैं। जल्द ही दोनों आरोपितों को पकड़ लिया जाएगा। इसके लिए अलग अलग टीमें गठित करके उनके ठिकानों पर दबिश दी जा रही हैं।
-रमेश कुमार, थाना प्रभारी, नारनौंद।

सीन ऑफ क्राइम की टीम ने जुटाए साक्ष्य

तेज चिल्लाने की आवाज सुनकर अन्य राहगीर व खेतों के पड़ोसी वहां पर पहुंचे और उन्होंने उसका बीच बचाव किया तब हम भी वहां पहुंच गए। तब तक दोनों आरोपी मौके से भाग चुके थे। तुरंत ही इलाज के लिए नारनौंद के सरकारी अस्पताल में ले जाया गया वहां से उनकी गंभीर हालत को देखते हुए हिसार रेफर कर दिया। उसके के हिसार के एक निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इलाज के दौरान मंगलवार की रात को बुजुर्ग रामफल ने दम तोड़ दिया। इसकी सूचना पुलिस को दी थी पुलिस ने मृतक के बेटे नरेश के बयान पर पहले लड़ाई झगड़े का मामला दर्ज किया था। बुजुर्ग की मौत होने के बाद हत्या की धारा ओर जोड़ दी गई हैं। पुलिस ने बुधवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम करवा कर उसके परिजनों के हवाले कर दिया। खेतों में घटनास्थल पर सीन ऑफ क्राइम की टीम को बुलाया गया। जहां पर उन्होंने जरूरी साक्ष्य जुटाए। रामफल किसान था उसके दो बेटे सुरेश और नरेश हैं।

वरिष्ठ आईएएस अधिकारी गीता भारती ने संभाला हिसार मंडलायुक्त का कार्यभार

योजनाओं के क्रियान्वयन पर जोर, प्राथमिकताओं की दी रूपरेखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

वरिष्ठ आईएएस अधिकारी गीता भारती ने बुधवार को हिसार रेंज के मंडलायुक्त पद का कार्यभार संभाल लिया। इस अवसर पर उपायुक्त महेंद्र पाल ने उनका स्वागत किया। मंडलायुक्त ने कहा कि केंद्र व हरियाणा सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाओं व कार्यक्रमों का प्रभावी क्रियान्वयन उनकी प्राथमिकता रहेगी। इसके अतिरिक्त अन्य प्रशासनिक मामलों विशेषकर राजस्व कार्यों का त्वरित निपटान करने पर भी विशेष जोर रहेगा। उपायुक्त महेंद्र पाल ने मंडलायुक्त का स्वागत करते हुए कहा कि उनके विविध पदों व क्षेत्रों का कार्य अनुभव और कार्यकुशलता का हिसार जिलावासियों को काफी लाभ मिलेगा। गौरतलब है कि मंडलायुक्त गीता भारती का प्रशासनिक अधिकारी के रूप में काफी लंबा अनुभव है। वे इससे पहले हरियाणा सरकार के होम-1 और होम-2 विभाग में सचिव के पद पर कार्यरत थीं। इसके अलावा वे अंबाला डिवीजन की कमिश्नर, हिसार डिवीजन की कमिश्नर, रजिस्ट्रार कोऑपरेटिव सोसायटीज, पशुपालन एवं डेयरी विभाग में सचिव, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग में निदेशक, फूड एंड सप्लाई, पब्लिक वर्क्स, पब्लिक हेल्थ और शिक्षा विभागों में भी अहम जिम्मेदारियां निभा चुकी हैं। इस अवसर पर हिसार मंडलायुक्त के विशेष कार्याधिकारी जगदीप सिंह, डीआईओ दीपक भारद्वाज समेत अन्य अधिकारी व कर्मचारी थे।

हिसार। अधिकारियों के साथ चर्चा करती मंडलायुक्त गीता भारती।

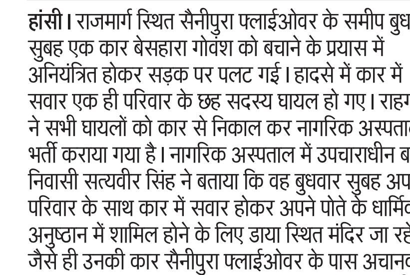
आईएएस लक्षित सरीन ने हांसी एडीसी का कार्यभार संभाला

हांसी। नवगठित हांसी जिला के नवनियुक्त एडीसी लक्षित सरीन ने बुधवार को अपना पदभार संभाल लिया है। लक्षित सरीन 2021बैच के आईएएस अधिकारी हैं। इससे पूर्व वे अतिरिक्त उपायुक्त सोनीपत, अतिरिक्त उपायुक्त सिरसा, एसडीएम कालका, एसडीएम अंबाला कैंट में सेवाएं दे चुके हैं । पदभार ग्रहण करने के उपरांत एडीसी ने अपने कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ बैठक की तथा सभी को तत्परता, पारदर्शिता एवं जवाबदेही के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आमजन से जुड़े मुद्दों का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। साथ ही शहर एवं ग्रामीण क्षेत्र से संबंधित जन समस्याओं के प्रभावी निवारण के लिए विशेष ध्यान दिया जाएगा।

हिमांशु चौहान ने संभाला हांसी नगराधीश का पदभार

हांसी। हरियाणा सिविल सेवा के 2023 बैच के अधिकारी हिमांशु चौहान ने बुधवार को हांसी जिले के पहले नगराधीश के रूप में अपना पदभार संभाल लिया। पदभार ग्रहण करने के बाद उन्होंने कहा कि सरकार की नीतियों और जिला प्रशासन के निर्देशों के अनुरूप शहर के विकास, कानून व्यवस्था और जनसेवा से जुड़े कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर आगे बढ़ाया जाएगा। नगराधीश हिमांशु चौहान ने कहा कि आमजन की समस्याओं का त्वरित समाधान करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। उल्लेखनीय है कि हिमांशु चौहान इससे पहले नूंह में नगराधीश के पद पर अपनी सेवाएं दे चुके हैं। अपने पूर्व कार्यकाल के दौरान उन्होंने प्रशासनिक कार्यों के प्रभावी क्रियान्वयन और जनहित से जुड़े मामलों के समाधान में सक्रिय भूमिका निभाई।

गोवंश बचाने के प्रयास में पलटी कार, परिवार के 6 सदस्य घायल



हांसी। राजमार्ग स्थित सैनीपुरा फ्लाईओवर के समीप बुधवार सुबह एक कार बेसहारा गोवंश को बचाने के प्रयास में अनियंत्रित होकर सड़क पर पलट गई। हादसे में कार में सवार एक ही परिवार के छह सदस्य घायल हो गए। राहगीरों ने सभी घायलों को कार से निकाल कर नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। नागरिक अस्पताल में उपचाराधीन बास निवासी सत्यवीर सिंह ने बताया कि वह बुधवार सुबह अपने परिवार के साथ कार में सवार होकर अपने पोते के धार्मिक अनुष्ठान में शामिल होने के लिए डाया स्थित मंदिर जा रहे थे। जैसे ही उनकी कार सैनीपुरा फ्लाईओवर के पास अचानक एक बेसहारा पशु सड़क पर आ गया। और उसे बचाने की कोशिश में ड्राइवर कार पर से नियंत्रण खो बैठा, जिससे गाड़ी अनियंत्रित होकर पलट गई। लेकिन गनिमत रही कि कार की स्पीड कम होने की वजह कार सवार लोगों को मामूली चोटें आईं। उन्होंने बताया कि कार में छोटे बच्चों सहित परिवार के 6 सदस्य सवार थे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अच्छी तरह से न लगे भूख

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

-कौशल, बिलासपुर

क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह सिटी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई दवा न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरीन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

-किशोर, दुर्ग

कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो जरूर आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। वह कुछ जांच करवा कर इसका कारण पता लगाएंगे। ध्यान रहे बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत भद्दे लगते हैं। कृपया इसे दूर करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-हर्षित, रोहतक

यह समस्या यंगस्टर्स में काफी संख्या में देखी जा रही है। यह ब्लैकहेड्स कैसे हैं, यह जांच करने के बाद ही पता चलेगा। बेहतर होगा कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वह फिजिकल देखकर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे नींद में खर्राटे बहुत आते हैं। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे छुटकारा पा सकता हूं?

-हर्षदेव, रायगढ़

कई लोगों को बढ़ती उम्र में इस तरह की समस्या होती है। हालांकि कई बार नाक की हड्डी बढ़ जाने पर भी ऐसी समस्या होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वे जांच कर लेंगे। इसके बाद इसका समाधान बताएंगे। फिलहाल सुबह-शाम आप प्राणायाम शुरू कर दें।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैं जब भी थोड़ा तेज चलता हूं या सीढ़ियां चढ़ता हूं, तो मेरी सांस फूलने लगती है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे क्या करना चाहिए?

-मिहिर, हिसार

आपको बगैर देर किए हुए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में ऐसी समस्या नहीं होनी चाहिए। इसके दो कारण होते हैं या तो श्वसन तंत्र में कोई समस्या हो या फिर दिल संबंधी। दोनों ही के बारे में डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही पता चल पाएगा। इसलिए आप डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

अवेयरनेस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

हार्ट की करें प्रॉपर केयर

'दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन' के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्त चाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

तनाव से बचेंः मेडिकल जर्नल 'दि लैसेंट' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

नमक कम से कमः जो लोग उच्च रक्त चाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

जंक फूड्स से परहेजः ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

धूम्रपान-शराब से बनाएं दूरीः हृदय, धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

नियमित व्यायाम और योगः एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मेडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर चेक करेंः जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी की दवाएं लेनी चाहिए।

मोटापे से बचेंः अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनवाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में जज्ब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूषित खानपान से पेट में जीवाणुजनित संक्रमण, दस्त और डायरिया, फूड प्वाइजनिंग और हेपिटाइटिस आदि समस्याएं उत्पन्न होने के खतरे बढ़ जाते हैं।

गैस-एसिडिटी से ऐसे बचेंः खाने के बाद दो घंटे तक लेटना नहीं चाहिए। ऐसा करने से गैस और एसिडिटी की समस्या से बचाव होगा। जंक फूड्स से परहेज करें। अत्यधिक चिकनाई युक्त और मिर्च मसालों से भरपूर खाने से परहेज करें। भूख से अधिक खाना न खाएं। छाछ को छोड़कर दूध और इससे निर्मित अन्य उत्पादों के कारण भी पेट में गैस बनती है। अनेक लोगों में फ्रूट जूस से भी गैस बन सकती है, क्योंकि इनमें फ्रक्टोज नामक शुगर अधिक होती हैं, जिसके कारण गैस और एसिडिटी बनने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इससे भी बचें। ये परहेज करने के बाद भी अगर राहत नहीं मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

पेट में संक्रमणः दूषित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें। आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो उसे खाने से भी पेट में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण पेट में तकलीफ हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से शीघ्र परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य भी है जरूरी

हमारे दिमाग से ही शरीर संचालित होता है। इसलिए इसका हेल्दी होना जरूरी है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करने की राह में मनोरोग बाधक हैं, जिनमें डिप्रेशन प्रमुख हैं।

डिप्रेशन से उबरेंः अकसर हम किसी प्रतिकूल कारण से तनावग्रस्त हो जाते हैं और फिर एक अंतराल के बाद सामान्य हो जाते हैं। कुछ समय के लिए तनावग्रस्त होने का मतलब डिप्रेशन नहीं है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन से आशय उस मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

प्रमुख लक्षण और प्रकारः हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होते जाना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी और दूसरी को वेंटिलेशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज की काउंसलिंग भी की जाती है।

मेंटल हेल्थ रहेगी सहीः अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है। *

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

स्पेशलः वर्ल्ड हेल्थ डे, 7 अप्रैल

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस' है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान

मेडिकल एडवाइस

डॉ. विपुल गुप्ता
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंस्ड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिज्म संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

डायबिटीज के प्रकारः डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैनक्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैनक्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया) प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

डायग्नोसिसः ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो या रैंडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द ट्रीटमेंट शुरू करना बहुत जरूरी है। इससे हार्ट, किडनी, आंखों और नसों से संबंधित जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ऐसे करें शुगर लेवल कंट्रोलः डायबिटीज को कंट्रोल करने में डाइट का बहुत इंपॉर्टेंट रोल होता है। डायबिटिक पेशेंट्स को रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे व्हाइट ब्रेड, मिठाइयों और स्वीट ड्रिंक्स के सेवन से बचना चाहिए। फास्ट फूड, तली-भुनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए और नमक का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके बजाय साबुत अनाज जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, हरी सब्जियां, दालें और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन के लिए दाल, पनीर, मछली आदि ले सकते हैं। हेल्दी फैट के लिए ड्राय फ्रूट्स और सीड्स का सेवन लाभदायक होता है। भोजन कम मात्रा में और कई बार करना चाहिए ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे। बैलेंस्ड डाइट, रेग्युलर एक्सरसाइज और सही मेडिसिन के माध्यम से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है और इसके साइड इफेक्ट्स से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज

सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सादे पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाएः नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोल्ड और फ्लू से बचाव होता है।

दिल की सेहत के लिए है अच्छाः लेमन में मौजूद पोटेशियम और विटामिन सी हमारे रक्त प्रवाह को सही रखते हैं। यह ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है। कोशिकाओं की मरम्मत करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवेस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

दे भरपूर एनर्जीः नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।

त्वचा की चमक बढ़ाएः सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है। *

फिटनेस

संध्या सिंह

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज

अपने वर्कआउट में 'वेटेड वेस्ट' यानी वजन वाली जैकट का उपयोग करना आपकी वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

इनके लिए है यूजफुलः वेटेड वेस्ट उनके लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टेमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेच को रिस्पोंड करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक भार पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और पुशअप्स से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बोंस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।

कैसी हो वेटेड वेस्टः अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में 'टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंगः अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी' पुस्तक के लेखक ऑस्टिन करंट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रेजिस्टेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्ट्रैप और साइड के स्ट्रैप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिन्हें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।

शुरुआत कैसे करेंः वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चोटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आपको अपने जोड़ों में कोई दर्द महसूस नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए। *

खबर संक्षेप

चोरी के केस में उद्घोषित आरोपी किया गिरफ्तार

नारनौंद। थाना नारनौंद पुलिस ने चोरी के मामले में एक उद्घोषित आरोपी को गिरफ्तार किया है। एएसआई विरेन्द्र कुमार ने बताया कि कोर्ट द्वारा आरोपी अमन निवासी नारनौंद को एक चोरी के मामले में उद्घोषित आरोपी घोषित किया गया था। थाना नारनौंद में मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार करने के लिए उसके संभावित ठिकानों पर दबिश दी गई और उसको गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया गया।

मतदाता सूची के अंतिम प्रकाशन का काम पूरा

हिसार। कार्यालय उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) हिसार द्वारा मतदाता सूची के अंतिम प्रकाशन को लेकर सूचना जारी की गई है। सूचना अनुसार राज्य निर्वाचन आयोग हरियाणा पंचकूला द्वारा जारी अधिसूचना में जिला हिसार के अंतर्गत आने वाले सभी खंडों की ग्राम पंचायतों व पंचायत समितियों की मतदाता सूचियों का अंतिम प्रकाशन 27 मार्च 2026 को कर दिया गया है। कोई भी वनिर्धारित स्थानों पर जाकर इन सूचियों का निरीक्षण कर सकता है।

कैबिनेट मंत्री गंगवा 4 को करेंगे अक्षरम का उद्घाटन

हिसार। लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा 4 अप्रैल को जिले के दौरे पर रहेंगे। एक प्रवक्ता ने बताया कि दौरा कार्यक्रम अनुसार कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा 4 अप्रैल को प्रातः 10:30 बजे हिसार स्थित गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में आयोजित त्रि-दिवसीय साहित्योत्सव अक्षरम कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। इस दौरान वे कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे

बड़े प्रोजेक्ट्स की समीक्षा के लिए बैठक आज

हिसार। जिले में चल रहे बड़े विकास कार्यों और महत्वपूर्ण परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा के लिए वीरवार 2 अप्रैल को एक उच्च स्तरीय बैठक आयोजित की जाएगी। यह बैठक उपायुक्त कार्यालय के जिला सभागार में प्रशासनिक सचिव अमनीत पी. कुमार की अध्यक्षता में संपन्न होगी। उपायुक्त महेंद्र पाल ने बताया कि इस समीक्षा बैठक में जिले के तमाम वरिष्ठ अधिकारी हिस्सा लेंगे।

श्री बालाजी मंदिर में 32वां हनुमान जन्मोत्सव आज

सिवानी। शहर के प्राचीन श्री बालाजी मंदिर में 32वां हनुमान जन्मोत्सव 2 अप्रैल को बड़ी ही श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया जाएगा। मंदिर के प्रधान विनोद गोयल ने बताया कि कार्यक्रम का आयोजन हिसार रोड़ पर स्थित बालाजी मंदिर प्रांगण में किया जाएगा। महोत्सव के दौरान एक विशाल जागरण आयोजन किया जाएगा जिसमें भजन गायक प्रीति चौधरी जयपुर रजनी राजस्थानी जयपुर और सुभाष पंवार सहित कई भजन गायक बालाजी महाराज का गुणगान करेंगे।

साहस, सेवा व भक्ति की शिक्षा देती है हनुमान कथा

हिसार। रामभक्त हनुमान मंदिर समिति, गली नम्बर-2 जवाहर नगर के 31वें वार्षिक महोत्सव के उपलक्ष्य में चल रही हनुमान कथा के चतुर्थ दिवस रोहतक से कथा व्यास अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त भागवताचार्य श्रीराम निरमोही ने प्रवचन देते हुए कहा कि सच्चे सेवकों के मुख्य नामों में हनुमान का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। हनुमान कथा हमें निष्ठा, साहस, सेवा और भक्ति की शिक्षा देती है। इस अवसर पर मंदिर समिति के प्रधान इन्द्रचंद राठी, शिक्षाविद एच.के.शर्मा, हनुमान राठी आदि थे।

अखंड ज्योत के साथ श्री बालाजी जन्मोत्सव शुरू

हांसी। राजकीय महाविद्यालय रोड़ स्थित श्री सालासर धाम में बुधवार को अंजनी मां के नाम की मेहंदी के साथ 5 दिवसीय श्री बालाजी जन्मोत्सव शुरू हो गया। श्री सालासर धाम सेवा समिति प्रधान संदीप अरोड़ा ने बताया कि श्री सालासर बालाजी धाम में अखंड ज्योत व अंजनी मां के मेहंदी के साथ 15 वें श्री बालाजी जन्मोत्सव कार्यक्रम का शुभारंभ हो गया। इस दौरान करीब 650 महिलाओं ने अपने हाथों में मां अंजनी व श्री राम के नाम की मेहंदी लगवाई।

प्रशासनिक सचिव जे. गणेशन ने अधिकारियों संग की समीक्षा बैठक

विकास कार्य निर्धारित समय पर पूरे करने के दिए निर्देश

अनाज मंडी का निरीक्षण कर फसल खरीद प्रक्रिया का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

प्रशासनिक सचिव एवं जिला प्रभारी अधिकारी तथा आयुक्त एवं सचिव जे. गणेशन ने बुधवार को लोक निर्माण विभाग के विश्रामगृह में जिला के अधिकारियों की एक महत्वपूर्ण बैठक लेते हुए पेट्रोलियम उत्पादों की उपलब्धता, बड़ी विकास परियोजनाओं, जिले में आपराधिक गतिविधियों की रोकथाम तथा फसल खरीद प्रबंधों की विस्तार से समीक्षा की।

■ परियोजनाओं की नियमित निगरानी के भी दिए निर्देश

बैठक के दौरान प्रशासनिक सचिव जे गणेशन संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी विकास कार्य निर्धारित समय सीमा के भीतर गुणवत्ता के साथ पूर्ण किए जाएं।

बैठक में मौजूद जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि बरवाला ब्रांच से भाखड़ा का पानी हांसी शहर के जलघरों तक पहुंचाने की लगभग 61 करोड़ रुपये लागत की परियोजना पर तेजी से कार्य चल रहा है। इस परियोजना के पूर्ण होने के बाद शहर एवं आसपास के क्षेत्रों में पेयजल की समस्या पूरी तरह समाप्त हो जाएगी। इसके अलावा ढाणी कुतुबपुर के निकट बने जलघर में एक अतिरिक्त वॉटर टैंक तथा 15 एमएलडी क्षमता के वॉटर ट्रीटमेंट प्लांट का निर्माण कार्य भी आगामी मई माह तक पूरा कर लिया जाएगा, जिस पर लगभग 31 करोड़ रुपये की लागत आ रही है। प्रशासनिक सचिव ने एसडीएम हांसी को इन परियोजनाओं की नियमित निगरानी करने तथा किसी भी प्रकार की देरी होने पर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

हांसी। अनाज मंडी में फसल खरीद प्रबंधों का जायजा लेते प्रशासनिक सचिव जे. गणेशन उनके साथ हैं डीसी राहुल नरवाल व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

पेट्रोलियम उत्पादों की कोई कमी नहीं

प्रशासनिक सचिव ने पेट्रोलियम उत्पादों की उपलब्धता पर स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा कि जिले में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है और उपभोक्ताओं को पैनिक बुकिंग से बचना चाहिए। उन्होंने उपायुक्त राहुल नरवाल से कहा कि गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी पर पूर्ण अंकुश लगाने के लिए छापेमारी अभियान को और तेज किया जाए। साथ ही आमजन को पीएनजी गैस के प्रति जागरूक करने के भी निर्देश दिए।

यह रहे उपस्थित

इस अवसर पर डीसी राहुल नरवाल, पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार, अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन, एसडीएम राजेश खोथ, नारनौंद उपमंडल के एसडीएम विकास यादव, नगराधीश हिमांशु चौहान, तहसीलदार अनिल कुमार बिढान तथा विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

अनाज मंडी का दौरा कर लिया फसल खरीद प्रबंधों का जायजा

बैठक से पहले प्रशासनिक सचिव जे. गणेशन ने अनाज मंडी का दौरा कर फसल खरीद प्रक्रिया व प्रबंधों का जायजा लिया। उन्होंने मंडी में की गई व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने गेट पास बनाने की प्रक्रिया का अवलोकन किया।

खबर संक्षेप

गुजवि में इंटर-यूनिवर्सिटी सर्कल कबड्डी आज से

हिसार। गुजवि के महाराणा प्रताप स्टेडियम में 2 अप्रैल से 6 अप्रैल तक अखिल भारतीय अंतरविश्वविद्यालय सर्कल स्टाईल कबड्डी (महिला) एवं (पुरुष) प्रतियोगिता का आगाज किया जाएगा। पुरुष वर्ग के मुकाबले 2 से 4 अप्रैल, महिला वर्ग के मुकाबले 4 अप्रैल से 6 अप्रैल तक चलेंगे। कबड्डी के महाकुम्भ में पुरुषों की 30 तथा महिलाओं की 29 टीमें देश के विभिन्न विश्वविद्यालयों से भाग लेंगी। प्रतियोगिता के मुख्यातिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई होंगे। विशिष्ट अतिथि विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार तथा एशियन गेम्स गोल्ड मेडलिस्ट कृष्ण गोदारा, एशियन गेम्स गोल्ड मेडलिस्ट सुरेश कुमार होंगे। अध्यक्षता डीन ऑफ स्पोर्टस डा. आशीष अग्रवाल करेंगे।

लुवास में अफसरों को नए प्रशासनिक दायित्व सौंपे

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. विनोद कुमार वर्मा ने विश्वविद्यालय के विभिन्न अधिकारियों को अतिरिक्त प्रशासनिक जिम्मेदारियां सौंपने के आदेश जारी किए हैं। यह दायित्व पूर्व में कार्यरत अधिकारियों कुलसचिव डॉ. एसएस ढाका, अनुसंधान निदेशक डॉ. नरेश जिंदल तथा पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता एवं स्नातकोत्तर अधिष्ठाता डॉ. मनोज रोज की निर्धारित कार्यावधि पूर्ण होने के उपरांत सौंपे गए हैं। कुलसचिव कार्यालय की ओर से जारी आदेश के अनुसार, डॉ. राम नजर चौधरी को कुलसचिव का अतिरिक्त कार्यभार दिया गया है। डॉ. राजेश खुराना को पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता का दायित्व, डॉ. सुशीला मान को अनुसंधान निदेशक का अतिरिक्त चार्ज व डॉ. सुखदीप वोहरा को स्नातकोत्तर अधिष्ठाता की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इन अधिकारियों को यह जिम्मेदारियां उनके वर्तमान कार्यों के साथ-साथ सौंपी गई हैं।

एक साल से फरार शराब तस्कर गिरफ्तार

हिसार। शहर की 12 क्वार्टर चौकी पुलिस ने लगभग एक साल से फरार चल रहे शराब तस्कर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान राजीव नगर निवासी जयभगवान उर्फ भानु के रूप में हुई है। चौकी इंचार्ज एएसआई राकेश व उनकी टीम ने आरोपी को काबू किया है। चौकी इंचार्ज के अनुसार मामला 18 मई 2025 का है, जब आरोपी जयभगवान उर्फ भानु देव वाटिका के पास भारी मात्रा में अवैध शराब लेकर जा रहा था। पुलिस टीम को देखकर आरोपी भीड़ का फायदा उठाकर शराब से भरा प्लास्टिक कट्टा मौके पर ही छोड़कर फरार हो गया था।

10 लीटर कच्ची शराब के साथ महिला गिरफ्तार

नारनौंद। पुलिस ने सर्च अभियान के दौरान एक महिला अंगूरी निवासी गांव राजथल को गिरफ्तार किया गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 10 लीटर अवैध कच्ची शराब बरामद की गई। पुलिस ने आरोपित महिला के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर उसको गिरफ्तार किया गया है। जिसको अदालत में पेश किया जाएगा।

गोचर भूमि पर अवैध कब्जे को लेकर की बैठक

बरवाला। शहर के खरकड़ा मार्ग स्थित प्राचीन शिवपुरी शिवालय धाम परिसर में सर्वसमाज की बैठक आयोजित की गई। बैठक का मुख्य उद्देश्य गोचर भूमि पर हुए अवैध कब्जे को हटवाना और संत सुंदर दास धर्मशाला के निर्माण कार्य को आगे बढ़ाना रहा। कार्यक्रम का संचालन इंद्रजीत शेखावत ने किया, जबकि मौके पर पुलिस बल भी तैनात रहा। विश्व हिन्दू परिषद जिला हांसी के जिलाध्यक्ष वीरेंद्र गुप्ता और शिवालय धाम कमेटी के प्रधान रतन सैनी ने बताया कि इस मुद्दे को लेकर दूसरे पक्ष से कई बार बातचीत की गई, लेकिन हर बार मामला टलता रहा। उन्होंने कहा कि अब माननीय हाईकोर्ट ने 90 दिनों के भीतर गोचर भूमि खाली कराने का आदेश दिया है, जिसकी अंतिम तिथि 27 अप्रैल है। प्रधान रतन सैनी ने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि समय रहते कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।

उत्कृष्ट कार्य करने वाले स्वयंसेवक सम्मानित

आदमपुर। राजकीय बहुतकनीकी, आदमपुर की एनएसएस इकाई का सात दिवसीय विशेष शिविर रंगारंग प्रस्तुतियों के साथ संपन्न हुआ। उमंग नामक यह भव्य समारोह एनएसएस अधिकारी डॉ. राकेश कुमार के कुशल निर्देशन में किया गया। शुभारंभ मुख्य अतिथि मार्किट कमेटी के चेयरमैन ठाकरदत्त पंवार, वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि राजेश गर्ग, जयबीर गिल, आईटीआई के एनएसएस अधिकारी विजेंद्र सिंह तथा समारोह की अध्यक्षता कर रहे प्राचार्य डॉ. बिजेंद्र सिंह एवं टीपीओ नरेश घनघस द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया। एनएसएस अधिकारी डॉ. राकेश कुमार ने शिविर की विभिन्न गतिविधियों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने समारोह में चार चांद लगा दिए। इस अवसर पर ग्रुप लीडर पवन, हेमंत और मधु को उनके उत्कृष्ट कार्यों के लिए विशेष रूप से सम्मानित किया गया, जबकि लड़कों के वर्ग में रोहताश और अंकित को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेव" के पुरस्कार से नवाजा गया। वहीं लड़कियों के वर्ग में जावित्री व संतोष को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का पुरस्कार दिया गया। बेस्ट डायरी का पुरस्कार इच्छा व निशा को दिया गया।

पितरों को सच्चे मन से याद करना चाहिए : अमृतानंद

उकलाना। खंड के गांव बुढ़ा खेड़ा स्थित जीव रक्षा केंद्र में श्री धेनु मानस कथा यज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर संत अमृतानंद महाराज ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि हमें अपने पितरों को सच्चे मन से याद करना चाहिए और उनकी पुण्यतिथि व श्राद्ध के अवसर पर दान-पुण्य कर उन्हें श्रद्धांजलि देनी चाहिए। संत अमृतानंद महाराज ने कहा कि अक्सर मृत्यु के बाद एक ओर लोग हलवा-छोले बनाते हैं और दूसरी ओर शोक मनाते हैं, ऐसे में आत्मा की शांति कैसे संभव होगी। इस अवसर पर हेतराम बरड़, महेश बंसल, वेद प्रकाश थापन, पंछी राम बिश्नोई महावीर डूडी शेर सिंह कड़वासरा, कृष्णा पूनिया, ओम प्रकाश पूनिया, राजेंद्र गोदारा, निहाल सिंह बरड़, सुभाष धलोईया, कृष्ण डेलू, कृष्णा बेनीवाल, ईश्वर बेनीवाल, ओम प्रकाश थापन, कपिल नारंग आदि थे।

डॉ. कौशिक को मिला 'प्रिंट एजुकेशन एक्सीलेंस अवॉर्ड'

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी विभाग में सहायक प्रोफेसर डॉ. बिजेंद्र कौशिक को प्रिंट शिक्षा के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रतिष्ठित 'प्रिंट एजुकेशन एक्सीलेंस अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया है। यह सम्मान हाल ही में जयपुर में आयोजित नेशनल प्रिंट एक्सपो इंडिया के दौरान प्रदान किया गया। विभागाध्यक्ष डॉ वंदना गुप्ता के साथ डॉ बिजेंद्र कौशिक बुधवार को विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई से मिले। कुलपति प्रो नरसी राम बिश्नोई ने डा. बिजेन्द्र कौशिक को इस उपलब्धि के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि इससे अन्य शिक्षकों को भी प्रेरणा मिलेगी। कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने भी डॉ. बिजेन्द्र कौशिक को बधाई दी।

एमडी के रवैये से खेदड़ थर्मल प्लांट के कर्मचारियों में बढ़ रहा रोष : सत्यवान

बरवाला। राजीव गांधी थर्मल पावर प्लांट, खेदड़ में हरियाणा कर्मचारी महासंघ से संबंधित एचएसईबी वर्कर्स यूनियन की थर्मल खेदड़ यूनिट और कर्मचारियों द्वारा एमडी एचपीजीसीएल पर मनमानी का आरोप लगाते हुए बुधवार को सातवें दिन विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता यूनिट उप प्रधान सत्यवान खटकड़ ने की तथा संचालन सचिव सुरेश सैनी ने किया। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों को संबोधित करते हुए यूनिट उप प्रधान सत्यवान खटकड़ ने बताया कि एमडी एचपीजीसीएल को कर्मचारियों से संबंधित मांग पत्र सौंपा गया था लेकिन निगम प्रशासन ने उस पर अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की। उन्होंने कहा कि एमडी के रवैये को लेकर कर्मचारियों में रोष बढ़ता जा रहा है। उन्होंने कहा कि एमडी एचपीजीसीएल को हठधर्मिता छोड़कर यूनियन केंद्रीय परिषद के साथ बैठक कर कर्मचारियों की जायज मांगों का समाधान करना चाहिए। इस अवसर पर वरिष्ठ उपप्रधान शिव कुमार, कृष्ण नैन, सहसचिव दीपक सहरावत, ऑडिटर दीपक कक्कड़, कैशियर रवि प्रकाश, उज्ज्वल, किशन भारद्वाज, शिशपाल नैन, सरिता, संदीप शर्मा, महेंद्र नैन, रामपाल सैनी, मनफूल, मनु धतरवाल आदि मौजूद रहे।

सरकार के नियमों से बढ़ेगी किसानों और आढ़तियों की परेशानी : बजरंग

व्यापारी नेता ने लिया मंडी में फसल खरीद का जायजा

हिसार। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कान्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग ने कहा है कि हरियाणा में गेहूं व सरसों की सरकारी खरीद जारी होने के बावजूद मंडी में अनाज खरीद के लिए मूलभूत सुविधा तक नहीं है। सरकार द्वारा अनाज खरीद के लिए नए-नए फरमान जारी करके किसान व आढ़तियों को तंग किया जा रहा है। व्यापारी प्रतिनिधियों की मीटिंग उपरांत अनाज खरीद का जायजा लेते हुए उन्होंने कहा कि सरकार के नियमों के अनुसार किसान मंडियों में अपनी फसल सुबह 6 बजे से रात्रि 8 तक ही बेच सकता है। सरकार द्वारा अनाज खरीद के लिए समय सीमा निर्धारित करने से मंडी व मंडियों के बाहर सड़कों पर ट्रैक्टर-ट्राली की लंबी-लंबी लाइन लग जाएगी जिसके कारण मंडी व बाहर सड़कों पर जाम लग जाएगा। इस अवसर पर अनाज मंडी एसोसिएशन के जिला प्रधान पवन गर्ग, हिसार मंडी प्रधान मांगेराम रालवासिया, उप प्रधान बजरंग असरावां, सचिव जगदीश गोदारा, मंडी हॉस्पिटल पूर्व प्रधान अनिल जैन, पवन बंसल, निरंजन गोयल, पवन गुप्ता, पंकज रालवासिया, राहुल गर्ग आदि थे।

हिसार। व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग अनाज खरीद का जायजा लेते हुए।

पुलिस अधीक्षक ने अपने कार्यालय की शाखाओं का किया निरीक्षण

हांसी। पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार द्वारा पदभार ग्रहण करने के उपरांत बुधवार को अपने कार्यालय में पहली बार विस्तृत निरीक्षण किया गया। इस दौरान उन्होंने कार्यालय में स्थापित विभिन्न शाखाओं का क्रमवार निरीक्षण कर कार्यप्रणाली का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने प्रवाचक शाखा, सेना शाखा, स्थापना शाखा, नियंत्रण कक्ष, डीसीआरबी, वीआरके, सीआरओ, आरडब्ल्यूए आरटीआई, समीक्षा शाखा, साइबर शाखा, शिकायत शाखा, स्टेनो शाखा, सुरक्षा शाखा, लेखा शाखा तथा आर्थिक अपराध शाखा सहित अन्य शाखाओं का निरीक्षण किया। इस अवसर पर संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों से उनके कार्यों के बारे में जानकारी प्राप्त की तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट रूप से निर्देश दिए कि प्रत्येक कर्मचारी अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूर्ण ईमानदारी, जिम्मेदारी एवं कर्तव्यनिष्ठा के साथ करें तथा सभी कार्यों का समयबद्ध निपटान सुनिश्चित किया जाए, ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

बंदरों ने हमला कर एक व्यक्ति को किया घायल, मुश्किल से छुड़वाया

उकलाना। नगर पालिका क्षेत्र में बंदरों की भरमार है। आए दिन बंदरों के हमले से लोग चोटिल हो रहे हैं। इसी कड़ी में बंदरों के हमले में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसे उपचार के लिए पहले सामान्य अस्पताल ले जाया गया और बाद में हिसार रेफर कर दिया गया। जानकारी के अनुसार सुबह परिवार के लोग घर में खाना बना रहे थे, तभी एक महिला कपड़े सुखाने के लिए छत पर गई। उसके साथ परिवार के सदस्य पूर्ण सिंह भी ऊपर गए। इसी दौरान अचानक सात-आठ बंदरों ने उन पर हमला कर दिया और काटने लगे। इसके बाद और भी बंदर वहां आ गए और लगातार हमला करते रहे। आसपास के लोगों ने लाठी-डंडों की मदद से उन्हें छुड़वाने का प्रयास किया, लेकिन बंदर काफी देर तक बेखौफ होकर हमला करते रहे, जिससे पूर्ण सिंह कई जगह से घायल हो गए। घायल पूर्ण सिंह को तुरंत सामान्य अस्पताल ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें हिसार रेफर कर दिया गया। हिसार में उपचार के दौरान उनके 6 टांके लगाए गए और शाम को उन्हें छुट्टी दे दी गई। इस संबंध में नगर पालिका सचिव संदीप शर्मा ने बताया कि बंदरों को पकड़ने के लिए पहले टेंडर जारी किया गया था, लेकिन किसी फर्म ने आवेदन नहीं किया। उन्होंने कहा कि जल्द ही दोबारा टेंडर जारी कर बंदरों को पकड़ने की व्यवस्था की जाएगी।

देवी भवन मंदिर प्रांगण में संत समागम

हिसार। अखिल भारतीय सोहम महामंडल शाखा हिसार के तत्त्वावधान में स्थानीय गोयंका सेवा सदन देवी भवन के प्रांगण में प्रारंभ हुए सात दिवसीय संत सम्मेलन के द्वितीय दिवस महामंडलेश्वर स्वामी विवेकानंद महाराज के कृपापात्र सोहं पीठाधीश्वर स्वामी सत्यानन्द महाराज ने कहा कि अपना अपना जीवन पवित्र बनाएं। पवित्र जीवन के लिए पवित्र व्यवहार, आहार विहार , विचार करने होंगे।उसके लिए प्रारम्भ से ही पवित्रता की नींव रखी जानी चाहिए। इससे पवित्र संस्कार जागते हैं। इसके विपरीत संस्कार गलत हो जाते हैं तो जीवन भी कष्टमय और अशांत हो जाता है। आचारहीनं न पुनन्ति वेदा: अर्थात आचार रहित व्यक्ति को वेद भी पवित्र नहीं कर सकता। रावण, कंस दुर्योधन आदि निम्न संस्कारों के कारण निंदा के पात्र हुए। स्वामी सत्यानन्द महाराज ने कहा कि अवतारी पुरुष श्रीराम जी ने एक आदर्श प्रस्तुत किया है। चाहे उनका बचपन हो या युवावस्था उन्होंने समाज को शिक्षित किया है।उनसे सीखने की जरूरत है। माता, पिता, भाई, मित्र या शत्रु के साथ कैसा व्यवहार हो यह उन्होंने सिखाया है। इस अवसर पर राकेश गर्ग, रामकुमार रावलवासिया, आत्मा राम गर्ग, जगदीश नागपाल एसबीआई, कर्ण सिंह आदि थे।

भारत माता मंदिर में शिव महापुराण कथा

इंसान अपने दुख से कम दुखी और दूसरे के सुख से अधिक दुखी रहता है : पंडित कृष्णा

हिसार। भारत माता मंदिर में चल रही शिव महापुराण कथा में शिव-पार्वती विवाह की झांकी देखकर श्रद्धालु अभिभूत हो गए। गले में नाग और हाथ में त्रिशूल थामे भोले भंडारी और पार्वती के प्रतिरूपों ने जब सभागर में प्रवेश किया तो सभी श्रद्धालु जय भोले भंडारी व जय माता पार्वती का उद्घोष करने लगे। बच्चों ने भी बाराती के रूप में खूब रंग जमाया और पूरा सभागार शिवमय हो गया। वृंदावन से पधारे कथा व्यास पंडित कृष्ण शरण शास्त्री महाराज ने शिव विवाह प्रसंग का विस्तार से वर्णन करते हुए बुरे विचारों को छोड़कर धर्मसम्मत कार्य करने के लिए प्रेरित किया। शिव महापुराण कथा के तीसरे दिन कथा व्यास पंडित कृष्ण शरण शास्त्री ने समझाया कि हर परिस्थिति में खुश रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि इंसान अपने दुख से कम दुखी और दूसरे के सुख से अधिक दुखी रहता है। किसी की बड़ी इमारत या नई कार देखकर जलन की भावना से ग्रस्त नहीं होना चाहिए।

मिल गेट में भागवत कथा का पांचवां दिन

भागवत कथा अमृत से भी अमूल्य : राजदास

कृष्ण की बाल लीलाएं सुन भाव-विभोर हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्रीकृष्ण प्रणामी महिला सत्संग मंडल, मिल गेट के तत्वाधान में अटल चौक, कैप्टन आर.सी. स्कूल रोड पर चल रही संगीतमयी श्रीमद् भागवत कथा के पांचवें दिन भागवत वाचस्पति श्रीश्री 108 स्वामी राजदास महाराज (कैमरी आश्रम) ने भगवान कृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन करके श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। स्वामी राजदास महाराज ने प्रवचन देते हुए कहा कि भागवत कथा अमृत से भी अमूल्य है। जिस प्रकार दूध को सुरक्षित रखने के लिये स्वच्छ बर्तन की आवश्यकता है, उसी प्रकार इस कथा रुपी अमृत का रसपान करने के लिये मन का निर्मल होना जरुरी है। संतजन कथा के माध्यम से श्रोताओं के हृदय को काम, क्रोध, लोभ, मोह जैसे विकारों से मुक्त करते हैं। पूतना वध प्रसंग का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि जैसे भगवान ने राक्षसी वृति का पहले अंत किया, वैसे ही हमें भी बुराई को जड़ से समाप्त करना चाहिए। स्वामी राजदास महाराज ने कहा कि भगवान शिव भी कृष्ण के बाल स्वरुप के दर्शन करने आते थे। भगवान ने गोपियों के माध्यम से समाज को यह संदेश दिया कि देर रात्रि में अकेले बाहर न निकलें और जलाशयों में निर्वस्त्र होकर स्नान न करें। उन्होंने कहा कि बहन-बेटियों को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण भी देना चाहिए।

हिसार। भागवत कथा में प्रवचन देते स्वामी राजदास महाराज व उपस्थित श्रद्धालु। *फोटो : हरिभूमि*

गुजवि के बाहर छात्र धरने पर

हिसार। गुजवि में संयुक्त छात्र मोर्चा के बैनर तले छात्र संगठनों ने बेमियादी धरना शुरू कर दिया है। प्रदर्शन के दौरान छात्रों ने कहा कि 24 मार्च को छात्र नेता विकास बनभौरी को प्रदर्शन के दौरान विश्वविद्यालय के मुख्य सुरक्षा अधिकारी जसवंत बिश्नोई ने मारपीट की और जातिसूचक अपशब्द भी कहे। छात्रों के अनुसार, 24 मार्च को फीस वृद्धि और अन्य मांगों को लेकर विश्वविद्यालय में प्रदर्शन किया जा रहा था। इसी दौरान सीएसओ जसवंत बिश्नोई और विकास बनभौरी के बीच झड़प हुई। विकास बनभौरी का आरोप है कि अधिकारी ने उनके साथ न केवल मारपीट की, बल्कि उनकी अपमानजनक टिप्पणियां भी कीं।

सूचना

मैं, कृष्ण चन्द्र (आधार नंबर 4992 9958 9824) पुत्र श्री प्रताप सिंह निवासी गांव धान्सू तहसील व जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरी लड़की मंजु (आधार नंबर 4810 4103 0583) को मैंने अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल किया हुआ है। और अब मैं अपनी लड़की मंजु को पुनः अपनी वारिस व परिवार में शामिल करना चाहता हूं। और मैंने पहले जो बेदखली का बयान हल्फिया अखबार में प्रकाशित किया था उसे रद्द करवाना चाहता हूं।

खबर संक्षेप

अमर बने मनोहर मोर्चा के जिला अध्यक्ष

हिसार। मनोहर मोर्चा की कोर कमेटी की बैठक बैंक कॉलोनी स्थित मोर्चा के संस्थापक सुभाष ढींगड़ा के आवास पर हुई। बैठक में सर्वसम्मति से तीन सदस्यों को मनोहर मोर्चा में विशेष दायित्व देने का निर्णय लिया गया। इनमें अमर कुकड़ेजा को जिला हिसार का अध्यक्ष, सादिका अरोड़ा को हिसार महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्षा व विष्णु सोनी को हिसार युवा प्रकोष्ठ का अध्यक्ष मनोनीत किया गया। बैठक में हरीश चौधरी, अशोक गांधी, अंबिका प्रसाद, बलबीर नेहरा, दिनेश आर्य, नरेश मेहता, कपिल ठकराल, सुशील मेहता, डिम्पल तनेजा, मिनाक्षी आदि उपस्थित रहे।

राजेश बने प्रदेश उपाध्यक्ष व राजकुमार महासचिव

हिसार। हरियाणा ओड सभा की प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक हरियाणा ओड सभा के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रंजीत ओड की अध्यक्षता में पानीपत में हुई। इसमें अनेक मुद्दों पर विस्तृत विचार-विमर्श किया गया। प्रदेश कार्यकारिणी ने सर्वसम्मति से हिसार निवासी राजेश मुडाई को हरियाणा ओड सभा का उपाध्यक्ष नियुक्त किया तथा कर्मचारी नेता राजकुमार गंगवानी को हरियाणा ओड सभा का प्रदेश महासचिव नियुक्त किया गया। इसके अलावा पानीपत से संत लाल मजोका को सलाहकार तथा अशोक मजोका को हरियाणा ओड सभा का उपप्रधान नियुक्त किया गया।

ऋषिराज बुड़ाकिया बने भाविप के जिलाध्यक्ष

हिसार। भारत विकास परिषद की केंद्रीय टीम ने विवेकानंद शाखा हिसार के सदस्य ऋषिराज बुड़ाकिया को एक बार पुन: 2026-27 के लिए जिला अध्यक्ष/ समन्वयक का दायित्व सौंपा है। वे पिछले साल भी इसी पद पर कार्यरत थे। इससे पहले वे 2023-25 तक दो साल विवेकानंद शाखा के अध्यक्ष का दायित्व भी निभा चुके हैं।

तिरुपति धाम में आज मनेगा हनुमान जन्मोत्सव

हिसार। तिरुपति बालाजी धाम में 2 अप्रैल को हनुमान जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। प्रात: 9 बजे पूरे विधि-विधान से महाभिषेक किया जाएगा और पूजा-अर्चना होगी। सायं 4.30 बजे से श्रद्धालुओं को भव्य श्रृंगार आरती दर्शन का अवसर मिलेगा। इसके उपरांत सभी श्रद्धालुओं में तीर्थ-गोष्ठी प्रसाद का वितरण किया जाएगा। हनुमान जन्मोत्सव के लिए अग्रोहा रोड पर टोल प्लाजा के पास स्थापित तिरुपति धाम को सजाया जा रहा है। इस उत्सव की तैयारियां जोर-शोर से चल रही है। इसमें विभिन्न क्षेत्रों से काफी संख्या में श्रद्धालु हिस्सा लेंगे।

महंगाई मोदी सरकार का मास्टरस्ट्रोक : नरवाल

हिसार। आम आदमी पार्टी के प्रदेश कार्यालय प्रभारी वीरेंद्र नरवाल ने कहा है कि मोदी सरकार जिस प्रकार से लगातार महंगाई बढ़ा रही है, उससे यह प्रतीत होता है कि महंगाई भाजपा सरकार के लिए मास्टरस्ट्रोक बन गई है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने आज से टोल टैक्स बढ़ा दिया है। इसके साथ-साथ कमर्शियल सिलेंडर 218 रुपये महंगा कर दिया है। वीरेंद्र नरवाल ने कहा कि पिछले तीन महीने में ही कमर्शियल सिलेंडर 525 रुपये महंगा हुआ है। इससे पहले भाजपा सरकार ने घरेलू रसोई गैस के दामों में 60 रुपये की बढ़ोतरी कर आम आदमी को महंगाई का जोर का झटका देने का काम किया।

एनआईसीएसए के चेयरमैन बने प्रतीक आर्य

हिसार। नॉर्दन इंडिया चार्टर्ड एकाउंटेंट्स स्टूडेंट्स एसोसिएशन की नई टीम का गठन करते हुए सीए प्रतीक आर्य को एनआईसीएसए का चेयरमैन बनाया गया है। इसी भांति सारांश गोयल वाइस चेयरमैन, प्रणाम गोयल सचिव, शुभम कोषाध्यक्ष, इशप्रीत कौर कल्चरल, मार्केटिंग व संपादकीय हेड एवं प्रियांशी मित्तल को ग्रीवेंस हेड नियुक्त किया गया है। एनआईआरसी हिसार ब्रांच के चेयरमैन सीए अजय गोयल ने नव नियुक्त पदाधिकारियों को शुभकामनाएं प्रेषित की हैं। उन्होंने कहा कि एनआईसीएसए की नई टीम सीए स्टूडेंट्स से समन्वय स्थापित करने और विभिन्न आयोजनों में निश्चित ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

नाराजगी: ट्रेड यूनियनों ने हांसी में प्रदर्शन कर काला दिवस मनाया

श्रम कानून, बीज और पावर बिल का विरोध, 4 लेबर कोड की प्रतियां फूंकीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

केन्द्र सरकार की ओर से संसद में श्रम कानून पास करने, बीज बिल विधेयक, पावर बिल 2025 को एक अप्रैल से लागू करने के विरोध में ट्रेड यूनियन के आह्वान पर बुधवार को काला दिवस रूप में मनाया। इस अवसर पर सीआईटीयू, इंटक, एआईयूटीयूसी, भवन व निर्माणगार, ट्रेड यूनियनों, ग्रामीण सफ़ाई कर्मचारी संघ, रिटायर्ड कर्मचारी संघ, सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा, आशा वर्कर यूनियन द्वारा केन्द्र व हरियाणा सरकार के खिलाफ प्रदर्शन जमकर नारेबाजी की तथा उपायुक्त कार्यालय के बाहर आज से प्रस्तावित लागू होने वाले 4 लेबर कोड की प्रतियां जलाकर विरोध प्रदर्शन करते हुए काला दिवस मनाया गया। प्रदर्शन का संचालन संघ ब्लॉक सचिव सोमवीर मोर ने किया। सकसं के ब्लॉक प्रधान रविन्द्र और वरिष्ठ उप-प्रधान राजेश शर्मा ने कहा कि केंद्र सरकार ने कर्मचारी मजदूरों के विरोध के बाद भी श्रम कानून को पास करके पूंजीपतियों के हक में लागू करने का फैसला किया है। सभी ट्रेड यूनियन ने मिलकर इन फैसलों के खिलाफ 12 फरवरी की राष्ट्रीय हड़ताल भी की, लेकिन केंद्र सरकार मूक बनी हुई है। प्रदर्शन में इंटक अध्यक्ष कृष्ण नैन, सत्यनारायण भाटोल, तुलसीदास आर्य, कपूर सिंह बामल, सूबे सिंह, फूलकुमार, मास्टर विजेन्द्र जीतपुरा, पवन कुमार, अशोक यादव, बलजीत पुहाल, मंजीत जांगड़ा, अनूप फ़ौजी, श्यामपाल यादव, रजनी, रेखा, नीलम, कमलेश राजेन्द्र कुलाना आदि थे।

हांसी। लघु सचिवालय के बाहर लेबर कोड की प्रतियां जलाते ट्रेड यूनियनों के सदस्य।

रोडवेज कर्मियों ने काली पट्टी बांध किया काम

हिसार। सर्व कर्मचारी संघ से संबंध हरियाणा रोडवेज वर्करज यूनियन के कर्मचारियों ने केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर बुधवार को काली पट्टियां बांधकर ड्यूटी की। इससे पहले एकत्रित हुए कर्मचारियों ने केन्द्र व प्रदेश सरकार के समक्ष मांगे पूरी करने की मांग की। संगठन नेता राजकुमार चौहान ने इस अवसर पर कहा कि चारों लेवर कोड रद्द करके पुरानी पेंशन का लाभ देने, कच्चे कर्मचारियो को पक्का करने, निजीकरण पर रोक लगाने सहित अन्य मांगे संगठन की ओर से प्रमुख रूप सेको लेकर हड़ताल करेंगे कर्मचारी। इस अवसर पर संगठन की तरफ से गेट मीटिंग की गई, जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान राजकुमार चौहान ने की और संचालन डिपो सचिव पवन कनोह ने किया। मुख्य वक्ता के तोर पर राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, राज्य के वरिष्ठ उपप्रधान शिव कुमार श्योराण उपस्थित रहे।

डीसी कार्यालय पर मजदूरों ने जताया रोष

हिसार। केंद्रीय ट्रेड यूनियनों,स्वतंत्र क्षेत्रीय फेडरेशनों के आह्वान पर चार श्रम संहिताओं के खिलाफ बुधवार को काला दिवस मनाया व डीसी कार्यालय पर मजदूर संगठनों ने विरोध प्रदर्शन करते हुए चार लेबर कोर्ड वापस करने की मांग उठाई। ट्रेड यूनियन के नेताओं ने बताया कि ट्रेड यूनियनें लगातार इन श्रम-विरोधी, नियोक्ता समर्थक श्रम संहिताओं का विरोध करती रही हैं, जिन्हें तथाकथित श्रम सुधार और इज ऑफ डूइंग बिजनेस के नाम पर लाया गया है। इन संहिताओं में ऐसे कठोर प्रावधान हैं, जिनसे यूनियन बनाना कठिन, पंजीकरण मुश्किल और निरस्तीकरण आसान हो जाएगा। नियोक्ताओं के उल्लंघनों को अपराध की श्रेणी से बाहर किया जा रहा है, जबकि ट्रेड यूनियन गतिविधियों को दंडनीय बनाया जा रहा है। कार्य समय की सीमा को खुला छोड़ दिया गया है, जिससे उसे मनमाने ढंग से बढ़ाया जा सके। हड़ताल का अधिकार लगभग समाप्त कर दिया गया है। इस मौके पर सीटू नेता सुरेश कुमार, मनोज कुमार, फूल सिंह, लीलू राम, राकेश गगवा, वीरेंद्र दुर्जनपुर, अशोक सैनी, रूपसिंह, खुशीराम, सुरेश, श्योचंद घोडेला, नरेश गोयल, मेहरसिंह बांगड़, ओम प्रकाश माल, दीपक मेहरा आदि मौजूद थे।

सीवरेज व पानी की लाइन के लिए मुख्यमंत्री को लिखा पत्र

हिसार। विवेकानंद कॉलोनी, आजाद नगर की गली में खोदी गई गली का दृश्य।

- विवेकानंद कॉलोनी वासियों ने की परेशानी से निजात दिलाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

विवेकानंद कॉलोनी, आजाद नगर के निवासियों शमशेर कुंडू, तरुणा, प्रोमिला राजकला, रजनीश, बलबीर सिंह, नीलू, राकेश, रामसिंह आदि ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर कहा है कि उनकी गली में कुछ लोग अवैध तरीके से रेनवॉटर ड्रेनेज की पाइप व लाइन गली में डाल रहे हैं, जिससे आसपास के घरों को नुकसान होने की संभावना है। इसके अतिरिक्त हमारे इलाके में सीवरेज लाइन और पानी की सप्लाई लाइन भी तोड़ दी गई है। जिससे गंदा पानी बाहर निकल रहा है। यह पानी धीरे-धीरे हमारे घरों के पास एकत्रित हो रहा है, जिससे बीमारी फैलने और घरों की नींव को नुकसान पहुंचने का खतरा बना हुआ है। आरोप है कि निवासियों ने सम्बंधित अधिकारियों को कई बार सूचित किया परंतु कोई भी अधिकारी मौके पर निरीक्षण के लिए नहीं आया। समस्या ने विकराल रुप धारण कर लिया है।

देश के किन्नर समाज ने खोला नए ट्रांसजेंडर विधेयक के खिलाफ मोर्चा

- किन्नर समाज ने अपने राष्ट्रीय अधिवेशन में केंद्र सरकार से नए ट्रांसजेंडर बिल को वापस लेने की मांग उठाई
- अगर बिल रद नहीं हुआ तो 6 अप्रैल को किन्नर समाज दिल्ली के जंतर-मंतर पर बड़ा प्रदर्शन करेंगे : चांदनी किन्नर

हिसार। अग्रसेन भवन में पत्रकारों से बातचीत करती दिल्ली पहाड़ी धीरज की गद्दीनशीन चांदनी किन्नर व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

केंद्र सरकार द्वारा लाए गए नए ट्रांसजेंडर विधेयक के खिलाफ देश के किन्नर समाज ने मोर्चा खोल दिया है। अग्रसेन भवन में चल रहे किन्नर समाज के राष्ट्रीय अधिवेशन में दिल्ली पहाड़ी धीरज की गद्दीनशीन चांदनी किन्नर ने केंद्र सरकार से नए ट्रांसजेंडर बिल को वापस लेने की मांग उठाई। चांदनी किन्नर ने विधेयक में प्रस्तावित मेडिकल जांच की अनिवार्यता को अपमानजनक बताया। उन्होंने कहा कि अगर बिल रद नहीं हुआ तो 6 अप्रैल को किन्नर समाज दिल्ली के जंतर-मंतर पर बड़ा प्रदर्शन करेंगे। इसके बाद वह सुप्रीम कोर्ट तक जाएंगे और याचिका लगाएंगे। इतना ही नहीं जरूरत पड़ी तो रामलीला मैदान में आमरण अनशन करेंगे। दिल्ली पहाड़ी धीरज की गद्दीनशीन चांदनी किन्नर ने बुधवार को पत्रकारों से बातचीत से बातचीत कर रही थी। इस मौके पर उनके साथ भाजपा जिला उपाध्यक्ष एवं हिसार गुरु रेशमा गद्दी नशीन राज हसीना, पूर्व पार्षद शोभा नेहरू भी मौजूद थी।

चांदनी किन्नर ने नए ट्रांसजेंडर विधेयक पर आपत्ति जताते हुए तर्क दिया कि जिस देश में स्त्री या पुरुष होने के लिए किसी डॉक्टरी प्रमाण पत्र की जरूरत नहीं पड़ती, वहां किन्नर समाज को अपनी पहचान साबित करने के लिए 'मेडिकल सर्टिफिकेट' की जंजीरों में क्यों जकड़ा जा रहा है। यह निजता पर सीधा हमला है। विधेयक वापस नहीं लेने के सवाल पर उन्होंने स्पष्ट किया कि वे सरकार को डरा नहीं रही हैं। उन्होंने कहा कि हम इस देश के नागरिक हैं। हम धमकी नहीं दे रहे, बल्कि हाथ जोड़कर निवेदन कर रहे हैं कि इस बिल को रिजेक्ट किया जाए। उन्होंने कहा कि किन्नर समाज सदियों से अपनी परंपराओं के अनुसार जी रहा है। असली और नकली किन्नरों की पहचान समाज स्वयं कर लेता है, लेकिन सरकार द्वारा थोपे जा रहे नए नियम उनकी खुशहाली और सामाजिक ढांचे को बिगाड़ देंगे। उन्होंने कहा कि किन्नर समाज अपनी दुआओं के बदले सरकार से केवल सम्मान और अपनी पहचान की सुरक्षा मांग रहा है। चांदनी किन्नर ने प्रधानमंत्री से भावुक अपील करते हुए कहा कि आप मेरे भाई हैं, जब आप गुजरात के मुख्यमंत्री थे, तब मेरी अहमदाबाद वाली बहन सोनिया आपको राखी बांधी थी, जिसकी फोटो हमने आपको भेजी है। मैं आपसे बस यही कहूंगी कि बहनों का चीरहरण न करें।

बीडी मॉडल स्कूल में हवन के साथ नए सत्र का शुभारंभ

हिसार। बीडी मॉडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल में नए सत्र के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन किया गया। बच्चों द्वारा ईश वंदना की गई। विद्यालय परिसर मंत्रोच्चारण की ध्वनि से गुंजायमान हो गया। मंत्रोच्चारण के साथ अध्यापकवृंद व छात्रों ने आहुतियां दी। विद्यालय की डायरेक्टर डॉ. आस्था भुटानी ने हवन का महत्व बताते हुए विद्यार्थियों को बताया कि हवन से नकारात्मकता दूर होती है और सकारात्मकता आती है। प्रधानाचार्या अंजू ने बच्चों को परिश्रम करते रहने के लिये प्रेरित किया।

राजपाल लोहमाड बने हांसी के जिला अध्यक्ष

हांसी। अखिल भारतीय गुर्जर महासभा हरियाणा ने सगंठन का विस्तार करते हुए सुखराज होटल के डायरेक्टर राजपाल लोहमाड को हांसी का जिलाध्यक्ष तथा पुरूषोतम भडाणा को प्रदेश मंत्री हरियाणा की जिम्मेवारी सौंपी गई। राजपाल लोहमाड ने महासभा का हांसी जिला अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर महासभा के प्रदेशाध्यक्ष सांवरमल गुर्जर व अखिल भारतीय गुर्जर महासभा हरियाणा कार्यकारिणी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि महासभा द्वारा उन्हें जो दायित्व सौंपा है उसका बखुबी निर्वहन करूंगा। और समाज में फैली कुरितियों को दूर करने तथा समाज उत्थान के लिए कार्य करूंगा। वहीं जिलाध्यक्ष राजपाल व प्रदेश मंत्री पुरूषोतम भडाणा का हांसी स्थित सुखराज होटल पहुंचने पर लड्डू खिलाकर व फुल मालाएं पहनाकर खिलाकर स्वागत किया। इस अवसर पर मुकेश मणकस, मुकेश मुन्जर, ठेकेदार सुनील मुन्जर, सुरेन्द्र लोहमाड, सोनू गहलोत, सुजल गुर्जर मितांशु गुर्जर, हर्ष लोहमाड व ऐस गुर्जर आदि उपस्थित थे।

सेवानिवृत्त अफसरों व कर्मियों को समारोह में दी विदाई

हिसार। तृतीय वाहिनी हरियाणा सशस्त्र पुलिस हिसार के परिसर में एक भव्य विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। वाहिनी के आदेशक रविंद्र सिंह तोमर की अध्यक्षता में संपन्न यह विदाई समारोह वाहिनी में तैनात रहे निरीक्षक राय साहब और लिपिक राजेन्द्र कुमार की सेवानिवृत्ति पर आयोजित किया गया था। दोनों कर्मियों पारंपरिक अभिनंदन करते हुए वाहिनी के प्रति उनकी समर्पित सेवाओं याद किया गया। इस अवसर पर उप-पुलिस अधीक्षक जितेन्द्र कुमार, उप-अधीक्षक दिलबाग सिंह, प्रीती बेनीवाल, कैलाश चन्द्र, कुलबीर सिंह, जितेन्द्र कुमार, उप-निरीक्षक नरेश सहारण, तरुण कुमार व सुरेंद्र कुमार, तथा सउपनि संदीप कुमार व इन्द्रजीत सिंह, निरीक्षक सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

शहीद भगत सिंह स्कूल में किया हवन

सिवानी। गैंडावास स्थित शहीद भगतसिंह इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को नए शैक्षणिक सत्र शुरुआत 2026-27 विधि विधान से हवन.पूजन कर किया गया। इस दौरान विद्यालय परिसर में श्रद्धा और उत्साह का माहौल देखने को मिला। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन से की गई जिसमें विद्यालय प्रबंधन शिक्षकगण एवं विद्यार्थियों ने भाग लेकर ईश्वर से नए सत्र की सफलता एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की और विद्यार्थियों को अनुशासन, परिश्रम और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया गया। स्कूल प्रबंधक सुरेश गेट ने बताया कि नए सत्र में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न शैक्षणिक एवं सह.शैक्षणिक गतिविधियों पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

हवन के साथ नवभारत स्कूल में नया शैक्षणिक सत्र शुरू

सिवानी। नवभारत सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ विधिवत हवन पूजन के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में वैदिक मंत्रोच्चार के मध्य हवन संपन्न हुआ। जिससे वातावरण आध्यात्मिक एवं सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण हो गया। विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकगण एवं विद्यार्थियों ने इस शुभ अवसर पर सहभागिता करते हुए नए सत्र के सफल एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय के निदेशक प्रणव गोयल ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को अनुशासन, परिश्रम एवं आधुनिक शिक्षा के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय के प्रिंसिपल मोहनलाल वर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि हवन पूजन करवाने से वातावरण अध्यात्मिक होता है एवं विद्यालय के स्टाफ व विद्यार्थियों में नयी ऊर्जा का संचार होता है। इस अवसर पर पण्डित मनीराम शास्त्री, आरती गोयल, राजेश बिजला, बलबीर सुण्डा, प्रीतम शर्मा, महेंद्र सिंह, विद्यार्थी व स्टाफ मौजूद रहा।

खबर संक्षेप

डीपीएस में हवन-यज्ञ के साथ नया शैक्षणिक सत्र शुरू

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल में नवीन शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ के अवसर पर विद्यालय परिसर में हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। इस पावन अवसर पर विद्यालय परिवार ने ईश्वर से नए सत्र के सफल, मंगलमय और ऊर्जा से परिपूर्ण होने की कामना की। हवन-यज्ञ में विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने विद्यालय के समस्त विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के सकारात्मक चिंतन, कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन, समर्पण, अच्छे स्वास्थ्य एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए आहुतियां अर्पित कीं। हवन-यज्ञ का सफल एवं विधिवत संचालन आचार्य सूर्यदेव वेदांशु द्वारा किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर व विद्यालय डायरेक्टर निहाल सिंह ने अपने संदेश में कहा कि नवीन सत्र केवल एक शैक्षणिक आरंभ नहीं, बल्कि नए संकल्पों, नई ऊर्जा और नई संभावनाओं का प्रतीक है।

स्वस्थ-संस्कारी बच्चे भारत के भविष्य की मजबूत नींव

नारनौंद। गांव कापडो के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे प्ले स्कूल में नए सत्र का शुभारंभ आंगनबाड़ी सुपरवाइज़र सुनीता दुहन के निर्देशन में किया गया। इसका शुभारंभ आर्य समाज कापडो के प्रधान दलशेर आर्य ने किया। दलशेर आर्य ने ग्रामीणों को कहा कि यदि अपने बच्चों को स्वस्थ बनाना है तो माता-पिता को चाहिए कि वे उनको सात्विक भोजन कि आदत डालें, शुद्ध और पौष्टिक आहार से हि बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है। स्वस्थ और संस्कारी बच्चे ही भारत के भविष्य की नींव मजबूत करने में सक्षम होंगे। प्ले स्कूल में बच्चों के खेलने की मूलभत सुविधाओं के अभाव को देखते हुए गांव की सरपंच सुशीला देवी और विभाग के अधिकारियों से बात कर उन्हें उपलब्ध करवाने कि बात कही। इस अवसर पर प्ले स्कूल संचालक शकुंतला, हेल्पर सुनीता, डॉ रामकेश जांगड़ा आदि मौजूद थे।

विज्डम स्कूल में हवन के साथ शुरू हुआ नया सत्र

हिसार। साउथ बायपास स्थित विज्डम स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ बड़े ही श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में विधिवत हवन एवं मां सरस्वती की वंदना का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय संचालक , प्रधानाचार्या व शिक्षकगण ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन और वंदना से हुई। इसके पश्चात वैदिक मंत्रोच्चारण के बीच हवन संपन्न हुआ। हवन के माध्यम से विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य, उत्तम स्वास्थ्य एवं सफल शैक्षणिक वर्ष की कामना की गई। विद्यालय संचालक हरिपाल पिलानिया ने अपने संबोधन में कहा कि नया सत्र विद्यार्थियों के लिए नई ऊर्जा और नए अवसर लेकर आता है। इस अवसर पर पूरे विद्यालय में आध्यात्मिक वातावरण बना रहा और सभी ने नए सत्र की सफल शुरुआत के लिए ईश्वर से प्रार्थना की।

डिटरमिनेट हाई स्कूल में पारितोषिक वितरण समारोह

हिसार। डिटरमिनेट हाई स्कूल, गांव लाडवा में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह में स्कूल के मुख्याध्यापक डॉ. सुरेंद्र कुमार घोडेला द्वारा विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर स्कूल संचालक बीर सिंह सैनी व स्टाफ़ के सदस्य सुनैना सचदेवा, रवीना, आरती व अन्य उपस्थित रहे। इस अवसर पर मुख्यध्यापक डॉ. सुरेन्द्र कुमार घोडेला ने विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की व सत्र 2026-27 के लिए बधाई दी ।

लक्ष्य निर्धारित करने के लिए आगे बढ़ें : आरएस सिंधु

हिसार। होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल के 39वें शैक्षणिक सत्र का हर्षोल्लास के साथ शुभारंभ किया गया। नए सत्र 2026-27 के पहले दिन विद्यालय परिसर में उत्साह और उमंग का वातावरण देखने को मिला। विद्यार्थियों का स्वागत तिलक एवं पुष्प वर्षा के साथ किया गया, जिससे उनके मन में नए सत्र के प्रति सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। नर्सरी क्लास के बच्चों के स्कूल के पहले दिन को जीवंत याद बनाने के लिए बच्चों को उनकी पहली पैंसिल को आभूषित कर भेंट किया गया। स्कूल एमडी आरएस सिंधु ने विद्यार्थियों को नए सत्र की बधाई देते हुए उन्हें नए लक्ष्य निर्धारित करने, अनुशासन का पालन करने तथा समग्र विकास की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि 18 मार्च 1988 के स्थापना दिन से लेकर आज तक होली चाइल्ड का मंत्र शिक्षा को केवल पाठ्यक्रम तक सीमित ना रखते हुए विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण का माध्यम बनाना रहा है। प्रधानाचार्या अनीता पन्नू दलाल ने इस अवसर पर विद्यालय की नई सुविधाओं एवं गतिविधियों की जानकारी देते हुए बताया कि स्कूल का उद्देश्य विद्यार्थियों को आधुनिक, सुरक्षित एवं समृद्ध शिक्षण वातावरण प्रदान करना है। कक्षाओं में नवीन शिक्षण पद्धतियों के साथ-साथ सह-शैक्षणिक गतिविधियों पर भी विशेष ध्यान दिया जाता है।

सरकारी स्कूलों में बढ़ रहा दाखिले का रुझान

नारनौंद। प्रदेश सरकार के 'प्रवेश उत्सव' अभियान के तहत सरकारी स्कूलों में दाखिले का रुझान बढ़ रहा है। इस अभियान के तहत स्कूलों को उत्सव स्थल में बदल दिया गया, जहां नए विद्यार्थियों का स्वागत पारंपरिक और उत्साहपूर्ण तरीके से किया गया। नारनौंद मॉडल स्कूल में भी प्रवेश उत्सव का आयोजन किया गया, जहां छात्रों का स्वागत तिलक लगाकर किया गया। विद्यालय के अध्यापक डॉ. अजय लोहान ने बताया कि प्रवेश उत्सव के इस अभियान की सबसे खास बात यह है कि नए छात्रों को तिलक लगाकर, फूल-मालाएं पहनाकर व तालियों की गूंज और मिठाइयों के साथ छात्रों का अभिनंदन कर उन्हें यह एहसास दिलाया गया है कि स्कूल उनके लिए एक सुरक्षित और प्रेरणादायक स्थान है। विद्यालय प्रभारी राजेश कुमार ने कहा कि हमने स्कूलों में स्मार्ट क्लासरूम, डिजिटल बोर्ड, स्वच्छ शौचालय, बेहतर भवन और खेल सुविधाएं उपलब्ध करवाई हैं, जिससे आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए शिक्षा अधिक सुलभ हो गई है। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य जितेंद्र सोनी, सतपाल दलाल, मुकेश जांगड़ा, धर्मेंद्र कौशिक, नरेश कुमार, राजेंद्र डीईपी, अजीत सैनी, राकेश कुमार, सरोज जांगड़ा, प्रियंका, निर्मला, राजबाला, शारदा व मीनाक्षी डीपी आदि अध्यापक मौजूद थे।