हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

12 चानौत में गहराया बिजली पानी संकट 7 दिन में...

12 कमेटी ने गुजवि में बनी दुकानों का किया औचक...

सिरे चढ़ाने के लिए प्रोजेक्ट को तीन हिस्सों में बांटकर अलग-अलग एजेंसी को देने पर हो रहा विचार

डेयरी शिफ्टिंग प्रोजेक्ट के लिए 5वीं बार टेंडर मांगने की तैयारी

50 एकड़ में बनने वाले मिल्क डेयरी कॉम्पलेक्स में होंगी 342 डेयरियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

बगला रोड पर मिल्क डेयरी कॉम्पलेक्स प्रोजेक्ट को सिरे चढ़ाने के लिए नगर निगम प्रशासन एक बार फिर एक्टिव मोड़ में आ गया है। निगम ने डेयरी प्रोजेक्ट के लिए पांचवी बार टेंडर मांगने की तैयारी शुरू कर दी है। निगम अधिकारियों ने पूरे प्रोजेक्ट को एक एजेंसी को देने की बजाय अलग-अलग एजेंसियों को देने पर गंभीरता से कार्य किया जा रहा है। इसके तहत प्रोजेक्ट के सभी कार्यों को तीन भागों में बांटा जाएगा। इस बार सीवरेज, सड़क और पेयजल के कार्यों के लिए अलग-अलग टेंडर होंगे। निगम अधिकारियों का मानना है कि पूरे प्रोजेक्ट के कार्यों को तीन भागों में बांटने से कई एजेंसियां टेंडर प्रक्रिया में सामने आएगी और प्रोजेक्ट इस बार सिरे भी चढ़ जाएगा। बगला रोड पर 50 एकड़ में बनाई जाने वाले डेयरी कॉम्प्लेक्स में 342 पशु डेयरियां होंगी। प्रोजेक्ट के तहत रोड का निर्माण, पार्क, बाउंड्री, सीवरेज लाइन, टॉयलेट, तालाब, जिम, सोलर पैनल, पशु अस्पताल, गेट का निर्माण, स्टॉर्म वॉटर लाइन, वॉटर वर्क्स आदि कार्य शामिल होंगे। बता दें कि इससे पहले पांच बार टेंडर मांगे जा चुके हैं। अंतिम बार टेंडर प्रक्रिया में सिर्फ एक ही एजेंसी सामने आई थी। इस कारण टेंडर प्रक्रिया सिरे नहीं चढ़ पाई।

25 साल पहले हुई थी डेयरी शिफ्टिंग की घोषणा

वर्ष 2000 में इनेलो सरकार में पहली बार डेयरी शिफ्टिंग की घोषणा हुई थी। निगम ने इसके लिए धांसू रोड पर जमीन ली थी। मगर प्रोजेक्ट सिरे नहीं चढ़ पाया। इसके बाद वर्ष 2004-05 में डेयरी शिफ्टिंग का मुद्दा दोबारा से उठा तो अफसरों को जमीन तलाशने की जिम्मेदारी दी गई। वर्ष 2005 में जिला प्रशासन ने 24 एकड़ सरकारी जमीन चिह्नित की। साल 2010 में डेयरी शिफ्टिंग के लिए शहर में सर्वे भी हुआ था, जिसमें 292 डेयरियां संचालित मिलीं। निगम अधिकारियों ने अगस्त 2013 में बगला रोड पर 137 एकड़ सात कनाल 14 मरले भूमि चिह्नित कर सरकार के पास प्रस्ताव भेजा। इसके बाद भी प्रोजेक्ट सिरे नहीं चढ़ पाया। 29 दिसंबर 2014 को तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने डेयरी शिफ्टिंग प्रोजेक्ट को लेकर फिर घोषणा की। शहर के चारों तरफ 25-25 एकड़ जमीन पर डेयरियां शिफ्ट करने की घोषणा की गई। मगर अलग-अलग जमीन नहीं मिली। आखिरकार साउथ बाइपास (बगला रोड) पर ही 50 एकड़ जमीन फाइनल हुई।

मिल्क डेयरी शिफ्टिंग के ये होंगे फायदे

मिल्क डेयरी शिफ्ट होने से शहर की उन स्थानों से गंदगी नहीं होगी जिसमें मिल्क डेयरियां है। बहुत से डेयरी संचालक पशुओं के गोबर सीधे सीवरेज में डालते हैं, जिससे सीवरेज व्यवस्था बाधित होती है। डेयरी शिफ्टिंग से इससे भी छुटकारा मिलेगा। साथ ही पशुओं के कारण होने वाले हादसों में भी काफी कमी आने की संभावना रहेगी।

5360 वर्ग गज में गोबर गैस प्लांट

डेयरी शिफ्टिंग प्रोजेक्ट में 342 डेयरियां बनाई जाएगी। जिसमें 8 प्लाट एक हजार वर्ग गज, 27 प्लॉट 500 वर्ग गज के, 68 प्लॉट 350 वर्ग गज के, 239 प्लॉट 250 वर्ग गज के है। इसके अलावा 16 दुकानें भी हैं, जोकि 9 गुना 15 फुट की होगी। इसके अलावा 1170 वर्ग गज में मिल्क चीलिंग प्लांट, 5360 वर्ग गज में गोबर गैस प्लांट और 3688 वर्ग गज में वाटर वर्क्स का भी प्रावधान है।

नए ले आउट में प्लॉट

250 वर्ग गज	239 प्लॉट
350 वर्ग गज	68 प्लॉट
500 वर्ग गज	27 प्लॉट
1000 वर्ग गज	8 प्लॉट
16 दुकान	9X15
वेटरनरी अस्पताल	2194 वर्ग मी.
मिल्क चिलिंग प्लांट	1170 वर्ग मी.
गैस प्लांट	5360 वर्ग मी.
वाटर वर्क्स	3688 वर्ग मी.

अलग लगेंगे टेंडर

मिल्क डेयरी कॉम्प्लेक्स प्रोजेक्ट को लेकर इस बार अलग-अलग हिस्सों में टेंडर लगाया जाएगा। सीवरेज, सड़क और पेयजल के कार्यों के लिए ये टेंडर होंगे। उम्मीद है कि इस बार ज्यादा एजेंसी टेंडर प्रक्रिया में हिस्सा लेगी।
-नीरज, निगमायुक्त, नगर निगम।

स्व-गणना का आज अंतिम दिन, डोर-टू-डोर जनगणना कल से

हिसार। प्रदेश में स्व-गणना का 30 अप्रैल को अंतिम दिन है। प्रदेशवासी इस अंतिम अवसर का लाभ उठाते हुए अपनी जनगणना करना सुनिश्चित करें। गृह मंत्रालय हरियाणा के जनगणना निदेशक डॉ ललित जैन ने बताया कि अब तक राज्य में 2 लाख 45 हजार से अधिक परिवार स्व-गणना कर रिकॉर्ड बना चुके हैं, जो बढ़ती जागरूकता और जन भागीदारी का प्रमाण है। खासकर युवाओं में इसे लेकर उत्साह देखा गया है।

उन्होंने बताया कि स्वयं जनगणना की प्रक्रिया बेहद सरल है और नागरिक मात्र 5 से 7 मिनट में ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से इसे पूरा कर सकते हैं। जनगणना निदेशक डॉ. ललित जैन ने बताया कि 1 मई से पूरे हरियाणा में वास्तविक हाउस लिस्टिंग एवं जनगणना का कार्य शुरू होगा। इसके तहत प्रगणक और पर्यवेक्षक घर-घर जाकर जानकारी एकत्रित करेंगे। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे जनगणना के कार्य में लगे कर्मचारियों का पूरा सहयोग करें और सही व अद्यतन जानकारी उपलब्ध कराएं। जनगणना के दौरान दी गई सभी जानकारी पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी और इसका उपयोग केवल सरकारी योजनाओं व नीतियों के निर्माण के लिए किया जाएगा।

खबर संक्षेप

चोरी के तीन आरोपी गिरफ्तार, ग्वार बरामद

आदमपुर। पआदमपुर में ग्वार चोरी के मामले में पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है और उनके कब्जे से चोरीशुदा ग्वार बरामद किया है। थाना प्रभारी डीएसपी प्रिया के अनुसार सदलपुर निवासी रमेश कुमार ने अपने सिल्वर सिटी, दड़ोली रोड स्थित गोदाम से ग्वार चोरी की शिकायत दी थी। जांच के दौरान टिब्बा बस्ती के साहिल व सावन तथा जवाहर नगर के वकील को काबू किया गया। सावन और वकील पर पहले भी चोरी के मामले दर्ज हैं।

चोरी के सामान के साथ आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अग्रोहा पुलिस ने चोरी के मामले में सह-आरोपी मनप्रीत को गिरफ्तार किया है। वह वार्ड 7 अग्रोहा का निवासी है। पुलिस ने उसके कब्जे से मिक्सर-जूसर और दो गिलास बरामद किए। थाना प्रभारी प्रवेश कुमार के अनुसार, हिसार के 12 क्वार्टर निवासी रामसिंह ने शिकायत दी थी कि चौहान कॉलोनी स्थित उनके पुराने मकान (जिसे उसने दो महीने पहले बेचा था) से फ्रिज, दो कूलर, वाशिंग मशीन और बर्तन चोरी हो गए। घटना करीब दो दिन पहले की है। मामले में एक आरोपी पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है और फिलहाल जेल में है।

अपहरण कर दुष्कर्म करने के मामले में आरोपी काबू

बरवाला। पुलिस ने अपहरण कर दुष्कर्म करने व पॉक्सो अधिनियम के एक मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान गैबीपुर निवासी सन्नी के रूप में हुई है। एसआई आशा ने बताया कि इस संबंध में पीड़िता के पिता की शिकायत पर 9 अप्रैल को आरोपी के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया था। जांच के दौरान आरोपी सन्नी को गिरफ्तार किया गया है।

एनडीपीएस के मामले में असल सप्लायर दबोचा

हिसार। अग्रोहा पुलिस ने एनडीपीएस के एक पुराने मामले में असल सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान नहला गांव निवासी अजीत कुमार के रूप में हुई है। एसआई सतपाल ने बताया कि इस संबंध में 27 दिसंबर 2025 को एंटी नारकोटिक सैल टीम के पीएसआई जनक कुमार ने गांव किरमारा से आरोपी पवन कुमार को 10 किलो गांजा सहित काबू किया था। आरोपी पवन को यह गांजा आरोपी अजीत ने ही सप्लाई किया गया था।

चार साल से फरार पीओ पुलिस के हत्थे चढ़ा

बरवाला। सीआईए बरवाला व साइबर सेल की टीम ने चेक बाउंस के एक मामले में 4 साल से फरार चल रहे पीओ को काबू किया है। पीएसआई प्रदीप ने बताया की साइबर सेल की मदद से एक पीओ को गिरफ्तार किया गया है। पीओ खरक पूनिया निवासी सुरेश को बरवाला थाना में वर्ष 2022 में दर्ज एक मामले में पकड़ा गया है। आरोपी को चेक बाउंस के मामले में पीओ घोषित किया गया था।

धान की सीधी बिजाई पर प्रति एकड़ ₹4500 मिलेंगे

हिसार। हरियाणा सरकार द्वारा धान की सीधी बिजाई (डीएसआर) को बढ़ावा देने के लिए किसानों को प्रोत्साहन दिया जा रहा है। सहायक कृषि अभियंता गोपी राम सांगवान ने बताया कि किसान विभागीय डीएसआर मशीनों का उपयोग मात्र 115 रुपये प्रति एकड़ किराये पर पहले आओ-पहले पाओ के आधार पर कर सकते हैं। किसान स्वयं ट्रैक्टर के माध्यम से इस मशीन का उपयोग कर अपने खेतों में धान की सीधी बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि जो किसान डीएसआर तकनीक से धान की बिजाई करेंगे, उन्हें 4500 रुपये प्रति एकड़ की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। यह राशि सीधे किसानों के खातों में भेजी जाएगी।

इंटरनेट पर दोस्ती करके युवती ने लगाया 17 लाख से अधिक का चूना

हिसार। शहर के 12 क्वार्टर क्षेत्र निवासी युवक से इंटरनेट पर दोस्ती करके एक युवती ने उसे 17 लाख से अधिक का चूना लगा दिया। ठगी का अहसास होने के बाद युवक ने पुलिस को शिकायत दी है।

पुलिस को दी शिकायत में युवक ने बताया कि एक युवती ने इंटरनेट पर दोस्ती की। फिर उसे शेयर मार्केट में रुपये निवेश करने झांसा दिया। युवक उनकी तरफ से बताए गए खातों में रुपये जमा करवाता गया। युवक के खाते में डालर जमा होते दिखाई देते रहे। जब रुपये निकालने लगा तो धोखाधड़ी का पता चला। साइबर अपराधियों ने युवक से 17 लाख 86 हजार 136 रुपये की धोखाधड़ी की। इस संबंध में साइबर थाना पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर जांच आरंभ कर दी है।

भगवान के घर चोरी दानपात्र, इनवर्टर-बैटरी ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

अज्ञात चोर मंगलवार रात को हरिराम गिगल देवी अस्पताल रोड़ स्थित दुर्गा माता मंदिर के मुख्य गेट का ताला तोड कर मंदिर में रखा दानपात्र व इनवर्टर बैटरी चुराकर ले गए। मंदिर में चोरी का वारदात पता बुधवार सुबह उस वक्त लगा जब पुजारी पूजा करने के लिए मंदिर पहुंचा। चोरी की सूचना मिलने पर बस स्टैंड चौकी पुलिस ने मौके का निरीक्षण कर मंदिर पुजारी वेद शर्मा की शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी गई शिकायत में मंदिर पुजारी वेद शर्मा ने बताया कि वह मंगलवार शाम करीब आठ बजे मंदिर के पट अच्छी तरह से बंद कर घर चला गया था और बुधवार सुबह करीब 6 बजे पूजा अर्चना के लिए मंदिर पहुंचा तो देखा कि मंदिर के मुख्य गेट का ताला टूटा हुआ मिला। जब गेट खोल कर अंदर देखा तो मंदिर का सारा सामान बिखरा तथा दानपात्र का ताला टूटा हुआ और दानपात्र से नकदी गायब मिली। उन्होंने बताया कि दानपात्र में रखी नकदी के साथ-साथ चोर दुर्गा माता की मुख्य मूर्ति के सामने चढ़ावे के रूप में रखे रुपये भी चुरा कर ले गए। पंडित वेद शर्मा ने बताया कि गर्मी के मौसम को देखते हुए मंदिर में कुछ समय पहले इनवर्टर और उसकी बैटरी लगाया था और इनवर्टर व बैटरी जमीन से लगभग 8 फीट की ऊंचाई पर रखा गया था। जिन्हें उतारने के लिए चोरों ने मंदिर में रखे 3 फीट ऊंचे लोहे के बेंच का इस्तेमाल किया। उन्होंने बताया कि मंदिर परिसर में सीसीटीवी कैमरे नहीं लगे होने के कारण चोरी की घटना का कोई सीसीटीवी फुटेज उपलब्ध नहीं है। हालांकि, पुलिस आसपास की दुकानों पर लगे कैमरों की फुटेज खंगाल रही है ताकि चोरों का सुराग मिल सके।

हांसी। मंदिर से चोरी इनवर्टर बैटरी के स्थान को दिखाते पंडित वेद शर्मा। *फोटो : हरिभूमि*

कई बार हो चुकी चोरी की घटनाएं

पुजारी वेद शर्मा ने बताया कि मंदिर में इससे पहले भी कई बार चोरी की घटनाएं हो चुकी हैं, लेकिन चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी कभी पकड़े नहीं गए हैं। उन्होंने पुलिस प्रशासन से जल्द से जल्द चोरों को गिरफ्तार करने की मांग की है।

अग्रोहा मंदिर से इनवर्टर चोरी में दंपति धरा

हिसार। सीआईए बरवाला ने अग्रोहा के शीला माता मंदिर में हुए इनवर्टर चोरी मामले में एक दंपति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों से चोरीशुदा इनवर्टर भी बरामद कर लिया है। सीआईए बरवाला प्रभारी प्रदीप ने बताया कि इस संबंध में शीला माता मंदिर के पुजारी राधेश्याम ने शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार किसी ने मंदिर से एक इनवर्टर, 100 रुपये नकद, एक थाली तथा एक कटोरी चोरी कर ली। मामले की जांच के दौरान उनकी टीम ने जांच करते हुए मीरपुर निवासी अंकुश व उसकी पत्नी को काबू किया है। पूछताछ के दौरान आरोपियों के कब्जे से चोरीशुदा इनवर्टर बरामद किया गया है। वारदात में प्रयोग की गई स्कूटी को भी कब्जे में ले लिया गया है।

सिंघड़ मंदिर से मुकुट चोरी में दो दबोचे

बरवाला। सीआईए बरवाला ने सिंघड़ गांव के मंदिर में दो मुकुट चोरी के मामले का खुलासा करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनसे चोरीशुदा मुकुट व वारदात में प्रयोग स्कूटी बरामद की है। सीआईए बरवाला प्रभारी प्रदीप ने बताया कि इस संबंध में जींद जिले के दुल्हेड़ा निवासी देवीदयाल ने शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार वह मंदिर में पुजारी का कार्य करता है। शिकायत के अनुसार मंदिर से दो मुकुट चोरी कर लिए गए थे। मामले की जांच के दौरान सीआईए टीम ने श्यामलाल बाग निवासी विक्रम व लांधड़ी निवासी विक्रम को वारदात में प्रयुक्त स्कूटी व मुकुट सहित काबू किया गया।

कचरा सेग्रीगेशन नहीं करने और सिंगल यूज प्लास्टिक के प्रयोग पर 22 हजार के चालान

- सिंगल यूज प्लास्टिक रखने वाले दुकानदार चढ़े टीम के हत्थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

शहर को साफ-सुथरा बनाए रखने के लिए नगर निगम टीम ने विभिन्न क्षेत्रों में चेकिंग बढ़ा दी है। निगम की टीम जहां इधर-उधर कचरा फैलाने पर चालान कर रही है, वहीं बुधवार को सिंगल यूज प्लास्टिक रखने वाले दुकानदार भी निगम टीम के हत्थे चढ़ गए।

निगम की टीम ने कचरा सेग्रीगेशन न करने व सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग करने पर एक दिन 22 हजार के चालान किए। नगर निगम टीम में शामिल एएसआई राहुल सैनी, एएसआई रोहित, एएसआई राहुल पंवार व एएसआई विजेता ने पुरानी सब्जी मंडी व भगत सिंह चौक पर तीन दुकानदारों के पास 100 से 500 ग्राम तक सिंगल यूज प्लॉस्टिक का प्रयोग करते पाए जाने पर 1500-1500 रुपये के तीन चालान किए। इसी तरह एक दुकानदार के पास दो किलो 190 ग्राम सिंगल यूज पॉलीथिन पाए जाने पर दुकानदार का दस हजार का चालान किया गया। इसके साथ ही एएसआई विजेता ने राजगुरू मार्केट में एक दुकानदार द्वारा सेंग्रीगेशन न करने पर उसका चालान किया। एसआई कपिल, एएसआई प्रवीण, एएसआई सरोज ने बालसमंद रोड और कैमरी रोड पर रेहड़ी संचालकों द्वारा कचरा सेंग्रीगेशन न करने पर 500-500 रूपये के 15 चालान किए।

हिसार। चालान काटते निगम की टीम। *फोटो : हरिभूमि*

सीएम फ्लाइंग ने किया नशा मुक्ति केंद्रों का निरीक्षण

- टीम ने व्यवस्थाओं की गहनता से जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

सीएम फ्लाइंग टीम ने दो नशा मुक्ति केंद्रों पर औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की गहन जांच की। टीम ने स्वास्थ्य विभाग के विशेषज्ञ डॉक्टरों से मिलकर रिकॉर्ड, लाइसेंस, दवाइयों के स्टॉक और मरीजों की सुविधाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। जांच के बाद विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों को भेजी जाएगी। सीएम फ्लाइंग हिसार रेंज की इंचार्ज सुनैना के नेतृत्व में हुई इस कार्रवाई में डॉक्टर अनिल आहुजा, डॉक्टर अक्षय दुहन, एएसआई सुरेंद्र और एचसी जितेंद्र भी शामिल रहे।

नियम पालन की हिदायत

सीएम फ्लाइंग हिसार रेंज इंचार्ज सुनैना ने कहा कि सभी नशा मुक्ति केंद्र संचालकों को सरकार द्वारा निर्धारित नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि केंद्र का वैध लाइसेंस होना अनिवार्य है और मरीजों का उपचार योग्य डॉक्टरों की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

सभी दस्तावेज जांचे व रिकॉर्ड के साथ किया दवाओं के स्टॉक का मिलान

टीम ने शहर स्थित गुप्ता हॉस्पिटल के नशा मुक्ति केंद्र में पहुंचकर औचक निरीक्षण किया। यहां पर सभी दस्तावेजों और रिकॉर्ड की विस्तार से जांच की गई। जांच के दौरान केंद्र का लाइसेंस वैध पाया गया। रिकॉर्ड के अनुसार जनवरी से मार्च तक 8 मरीज भर्ती हुए थे, जिन्हें उपचार के बाद डिस्चार्ज किया जा चुका है। इसके अलावा पिछले महीने भर्ती किए गए तीन मरीजों को भी स्वस्थ होने के बाद घर भेज दिया गया। टीम ने दवाइयों के स्टॉक का मिलान किया और उपलब्ध संसाधनों की स्थिति का भी जायजा लिया। जिसकी रिपोर्ट तैयार की गई है। टीम ने अंकुश फाउंडेशन नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण किया। यहां मौके पर 30 मरीज भर्ती मिले, जो केंद्र के लाइसेंस के अनुरूप थे। निरीक्षण के दौरान टीम को कोई भी प्रतिबंधित दवा नहीं मिली। टीम ने मरीजों से सीधे बातचीत कर उनकी स्थिति जानी। मरीजों ने बताया कि उन्हें केंद्र में रहने, खाने और इलाज की उचित सुविधाएं मिल रही हैं तथा स्टाफ का व्यवहार भी अच्छा है। मरीज अपने परिवार की सहमति से यहां इलाज के लिए भर्ती हुए हैं।

एग्जाम अलर्ट

एडीसी उत्सव आनंद ने अधिकारियों की बैठक लेकर दिए दिशा-निर्देश

नीट यूजी 3 मई को, 15 परीक्षा केंद्रों पर 6776 परीक्षार्थी देंगे इम्तिहान

परीक्षा को लेकर अग्रिम प्रबंधों को अंतिम रूप देने में जुटा प्रशासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

जिले में 3 मई को आयोजित होने वाली नीट यूजी परीक्षा को पूरी पारदर्शिता, शांतिपूर्ण और नकल-रहित वातावरण में संपन्न करवाने को लेकर बुधवार को जिला सभागार में अतिरिक्त उपायुक्त उत्सव आनंद की अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया।

अतिरिक्त उपायुक्त ने सभी नोडल अधिकारियों व ड्यूटी मजिस्ट्रेट को निर्देश देते हुए कहा कि परीक्षा की संवेदनशीलता को देखते हुए सभी आवश्यक प्रबंध समय रहते पूर्ण कर लिए जाए। किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

उन्होंने बताया कि 3 मई को आयोजित होने वाली नीट यूजी परीक्षा के लिए जिले में 15 परीक्षा केंद्र बनाए गए है।

इन परीक्षा केंद्रों पर 6 हजार 776 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। एनटीए द्वारा आयोजित यह नीट परीक्षा दोपहर 2 बजे से सायं 5 बजे तक ऑफलाइन मोड में आयोजित की जाएगी। परीक्षार्थियों को सुबह 11 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक परीक्षा केंद्रों में प्रवेश दिया जाएगा, जिसके बाद प्रवेश बंद कर दिया जाएगा।

नोडल अधिकारी, ऑब्जर्वर व ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किए

उन्होंने बताया कि परीक्षा को पूरी पारदर्शिता, शांतिपूर्ण और नकल-रहित वातावरण में संपन्न करवाने के लिए नोडल अधिकारी, ऑब्जर्वर व ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किए जा चुके है। अतिरिक्त उपायुक्त उत्सव आनंद ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा, स्वास्थ्य, पार्किंग व यातायात की सुचारू व्यवस्था सहित अन्य प्रबंध समय रहते पूर्ण कर लिए जाए। दिव्यांग परीक्षार्थियों के लिए परीक्षा केंद्रों पर व्हील चेयर व स्क्राइब की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।

सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देश

एडीसी ने कहा कि सभी केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे, बायोमेट्रिक, फ्रिस्किंग जोन व जैमर को समय रहते लगवाना सुनिश्चित किया जाए। अतिरिक्त उपायुक्त ने निर्देश दिए कि कलेक्शन सेंटर से परीक्षा केंद्रों तक पेपर लाने व वापसी कलेक्शन सेंटर में जमा करवाने पूरी प्रक्रिया पूर्णत: पारदर्शी एवं सुरक्षा निगरानी में होनी चाहिए। इस अवसर पर डीएसपी संजीव कुमार, सिविल सर्जन डॉ सपना गहलावत, ड्यूटी मजिस्ट्रेट सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे। नीट यूजी परीक्षा को पूरी पारदर्शिता, शांतिपूर्ण और नकल-रहित वातावरण में संपन्न कराने के उद्देश्य से भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 लागू करने के आदेश जारी किए हैं। जारी आदेशों के तहत परीक्षा केंद्रों और उनके 200 मीटर के दायरे में किसी भी व्यक्ति द्वारा आग्नेय सशस्त्र, लाठी, तलवार, बरछा, कुल्हाड़ी, जेली, गंडासा, चाकू सहित किसी भी प्रकार के घातक हथियार लेकर चलने तथा हथियारों के साथ भीड़ इकट्ठा करने पर पूर्ण रूप से प्रतिबंध लगा दिया गया है। इसके साथ ही किसी भी प्रकार की गड़बड़ी को रोकने के लिए परीक्षा वाले दिन 03 मई को दोपहर 2 बजे से शाम 6 बजे तक परीक्षा केंद्रों के आसपास स्थित सभी फोटोस्टेट व फोटो कॉपी की दुकानें भी बंद रखने के निर्देश दिए गए हैं।

एससी/एसटी व सड़क हादसे में मौत के मामले में 3 गिरफ्तार

- आरोपियों से वारदात में प्रयुक्त कार बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

डीएसपी सुनील कुमार ने एससी/एसटी एक्ट एवं सड़क दुर्घटना से जुड़े मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयुक्त कार भी बरामद की है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान तलवंडी बादशाहपुर निवासी सोमबीर, रणदीप व भिवानी जिले के माहू निवासी बंटी के रूप में हुई है। डीएसपी सुनील कुमार ने बताया कि गत 26 अप्रैल को रोहतक जिले के बलंभा निवासी राहुल के बयान पर केस दर्ज किया गया। शिकायत के अनुसार 25 अप्रैल को वह अपने जीजा तलवंडी बादशाहपुर निवासी मृतक अनिल कुमार के साथ मोटरसाइकिल पर शाम करीब 8:30 बजे खेत से घर लौट रहे थे। रास्ते में शराब के ठेके से थोड़ी दूरी पर एक ट्रक उनके पास से गुजरा, जिससे मिट्टी का एक रोड़ा उनके ऊपर गिरा। इस बात को लेकर कहासुनी हो गई। आरोप है कि ट्रक चालक ने अपने गांव से दो अन्य व्यक्तियों को कार में बुलाया, जिसके बाद उनके साथ मारपीट की गई तथा मृतक अनिल कुमार पर ट्रक चढ़ा दिया गया। साथ ही जातिसूचक गालियां भी दी गईं। पुलिस ने मामले की जांच करते हुए तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है तथा वारदात में प्रयुक्त कार भी बरामद कर ली गई है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

-साकेत, रायपुर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

-आशुतोष, बलौदा बाजार

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट मे हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-जतिन, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-नलिन, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिसार, दुर्ग

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-कुलदीप, भोपाल

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूवियाइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

आजमा सकते हैं ये उपाय

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है,जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपीः इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

सर्जरी ट्रीटमेंटः एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

मेंटल हेल्थ
शिखर चंद जैन

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउटः हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहुंचाते हैं नुकसानः विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंग्जायटीः जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबावः फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखीः हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

नोटिफिकेशन फटीगः दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंताः ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटनाः फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अकसर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षणः दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपायः अनावश्यक चिंता और दवाब से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

डाइट सजेशन
संध्या सिंह

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पॉपुलरः वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसानः स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंदः स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंदः हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

खबर संक्षेप

'इंटरनोत्सव-2026' में वक्ताओं ने रखे विचार

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के सौजन्य से शुरू हुए पांच दिवसीय 'इंटरनोत्सव-2026' के तीसरे दिन का उद्घाटन मुख्यातिथि डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. योगेश चाबा ने किया। एमएसएमई प्रौद्योगिकी केंद्र, रोहतक के वरिष्ठ प्रबंधक एनके जैन समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप उपस्थित रहे। अध्यक्षता ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के निदेशक डा. प्रताप सिंह ने की। इस अवसर पर सहायक निदेशक प्लेसमेंट डा. आदित्य वीर सिंह मंच पर उपस्थित रहे। इस मौके पर वक्ताओं ने अपने विचार रखे।

40 बच्चों को निशुल्क उपलब्ध करवाए सप्लिंट्स

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में सेरेब्रल पाल्सी से ग्रस्त 40 बच्चों को सप्लिंट्स निशुल्क उपलब्ध करवाए गए। इसके साथ ही इन बच्चों के परिजनों को सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित बच्चों की देखभाल के उपाय भी समझाए गए। भाविप हरियाणा भारत विकास फाउंडेशन दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष डॉ. रोशनलाल गोयल, कार्यकारी अध्यक्ष सीए रामनिवास अग्रवाल व सचिव मांगेराम गुप्ता ने बताया कि अप्रैल माह में सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित बच्चों के लिए निशुल्क शिविर लगाए गए। इन शिविरों से 40 बच्चे लाभान्वित हुए और उन्हें आगे बढ़ने की राह मिल गई। उन्होंने बताया कि बहुत से बच्चे अच्छे से खड़े नहीं हो पाते, ठीक से चल नहीं पाते या चलते समय घुटने मुड़े हुए रहते हैं और पैर टेढ़ा रखा जाता है। ऐसे बच्चों के लिए सही जानकारी व सप्लिंट्स काफी लाभदायक साबित होते हैं।

मई व जून में करवाए जाएंगे विभिन्न प्रशिक्षण

हिसार। हकृवि के सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान की ओर से मई और जून मास के दौरान विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मशरूम उत्पादन तकनीक के तीन प्रशिक्षण, मधुमक्खी पालन के दो प्रशिक्षण, वर्मी कम्पोस्ट/केंचुआ खाद उत्पादन तकनीक, संरक्षित खेती/पॉलीहाउस में सब्जी उत्पादन, फल एवं सब्जी परिरक्षण, बेकरी, कटाई एवं सिलाई तथा डेयरी फार्मिंग का एक प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा। संस्थान के सह निदेशक डॉ. अशोक कुमार गोदारा ने बताया कि सभी प्रशिक्षण पूर्णतः निशुल्क होंगे तथा प्रशिक्षण अवधि पूर्ण करने वाले प्रतिभागियों को विश्वविद्यालय द्वारा प्रमाण-पत्र प्रदान किया जाएगा।

खो-खो नर्सरी के लिए आज होंगे ट्रायल

हिसार। नजदीकी गांव खरड़ अलीपुर में खो-खो की खेल नर्सरी शुरू की जाएगी। इसके लिए 30 अप्रैल को ट्रायल रखे गए हैं। गांव के सरपंच सुभाष व कोच अनिल ने बताया कि खेल नर्सरी के लिए ट्रायल में 8 से 19 साल तक के बच्चे भाग ले सकते हैं। 8-14 साल के बच्चों को 1500 रुपये प्रति माह तथा 14-19 साल के बच्चों को 2000 रुपये प्रतिमाह छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। उन्होंने बताया कि ट्रायल के लिए बच्चे आवश्यक दस्तावेज फैमिली आईडी, आधार कार्ड, दो पासपोर्ट आकार के फोटो, बैंक अकाउंट की कॉपी तथा सभी दस्तावेजों की दो-दो फोटो कॉपी लेकर गांव खरड़-अलीपुर के सरकारी स्कूल के खो-खो मैदान में ट्रायल के लिए 30 अप्रैल को सायं 4:30 बजे पहुंचे।

वर्षों पुराने आशियाने तोड़ना निंदनीय : दलबीर किरमारा

हिसार। इनेलो के प्रदेश सचिव दलबीर किरमारा ने ग्रामीण क्षेत्रों में वर्षों से आशियाना बनाकर रह रहे लोगों के आशियाना तोड़े जाने की कार्रवाई को जनविरोधी व मानवता के खिलाफ बताया है। उन्होंने कहा कि सरकार का यह निर्णय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के उस दावे के बिल्कुल विपरीत है, जिसमें उन्होंने कहा था कि वर्ष 2026 तक सबके सिर पर छत होगी। दलबीर किरमारा ने कहा कि मोदी ने दावा किया था कि वर्ष 2026 तक हर जरूरतमंद को छत मुहैया करवा दी जाएगी। जरूरतमंदों को सरकार की ओर से तो छत मुहैया नहीं करवाई गई लेकिन उनकी खुद की बनाई गई छतों को तोड़ना और शुरू कर दिया गया।

पुलिस लोगों को लगातार कर रही जागरूक, बता रही- संज्ञेय अपराध में न हों शामिल

बाल विवाह न कराएं, बच्चों का भविष्य बर्बाद होगा और आपको जेल : एसपी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा है कि बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के अनुसार 18 वर्ष आयु से कम लडकी की और 21 वर्ष से कम आयु के लडके का विवाह करना संज्ञेय और गैर जमानती अपराध है। इस संबंध में जिला पुलिस की टीमें अलग अलग स्थानों जैसे आंगनवाडी केन्द्र, मंदिरों इत्यादि में जाकर पंडित व आमजन को बाल विवाह ना करने के लिए जागरूक भी कर रही है।

पुलिस अधीक्षक ने सिद्धांत जैन ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि बाल विवाह संबंधी पुलिस को सूचना दें क्योंकि बाल विवाह एक सामाजिक बुराई है। आम जनता बाल विवाह रोकने में प्रशासन की मदद करें। बाल विवाह अधिनियम 2006 के तहत व्यक्ति को दो साल की कैद या एक लाख जुर्माना या दोनों सजा का प्रावधान है। बाल विवाह करने वाले पंडित, हलवाई, माता-पिता, मौलवी सब सजा के हकदार है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि बाल विवाह करना दंडनीय अपराध है और कम आयु के लडके व लडकी की शादी कानूनी जुर्म के साथ-साथ बच्चों के भविष्य की बर्बादी है। इससे शारीरिक विकास बाधित हो जाता है और ऐसे खिलवाड़ अपने बच्चो के साथ ना करें। पुलिस अधीक्षक ने सभी थाना प्रभारियों व अन्य यूनिट इंचार्ज को निर्देश हैं कि सभी थाना प्रभारी अपने-अपने अधीन क्षेत्र में गांव, मोहल्ला, में कडी निगरानी रखें। अगर कोई बाल विवाह संबंधी किसी प्रकार की सूचना मिलती है तो तुरंत मौका पर जाकर कानूनी कार्रवाई करें।

होटल, गेस्ट हाउस, धर्मशाला व पीजी संचालकों के लिए पुलिस ने जारी की एडवाइजरी

एसपी विनोद कुमार

हांसी। पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार ने जिले के सभी होटल, गेस्ट हाउस, धर्मशाला, लॉज, पीजी एवं रिसॉर्ट संचालकों के लिए एडवाइजरी जारी करते हुए निर्देश दिए हैं कि वे अपने प्रतिष्ठानों का हरियाणा पुलिस के हरसमय पोर्टल पर अनिवार्य ऑनलाइन पंजीकरण करवाएं तथा आगंतुकों का विवरण वास्तविक समय में ऑनलाइन अपलोड करना सुनिश्चित करें। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि राष्ट्रीय सुरक्षा एवं अपराध नियंत्रण की दृष्टि से सभी आवासीय प्रतिष्ठानों का हरसमय पोर्टल पर पंजीकरण तथा प्रत्येक आगंतुक का रिकॉर्ड नियमित रूप से पोर्टल पर अपलोड किया जाना अत्यंत आवश्यक है। यह व्यवस्था संदिग्ध गतिविधियों की निगरानी एवं अपराधों की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

एडवाइजरी के तहत दिए गए मुख्य निर्देश

पुलिस अधीक्षक ने सभी होटल, गेस्ट हाउस, धर्मशाला, लॉज, पीजी एवं रिसॉर्ट संचालक को निर्धारित समयावधि में हरियाणा पुलिस के हरसमय पोर्टल पर अपना ऑनलाइन पंजीकरण अवश्य करवाएं।उन्होंने कहा कि किसी भी प्रतिष्ठान में ठहरने वाले प्रत्येक आगंतुक का नाम, पता, मोबाइल नंबर, पहचान पत्र, फोटो तथा आगमन-प्रस्थान संबंधी विवरण वास्तविक समय में पोर्टल पर अपलोड करें।

पुलिस अधीक्षक ने अधिकारियों संग की अपराध समीक्षा बैठक, दिए निर्देश

हांसी। पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को जिला पुलिस कार्यालय हांसी में अपराध समीक्षा बैठक आयोजित की गई, जिसमें अपराध नियंत्रण, लंबित मामलों के निस्तारण तथा कानून-व्यवस्था से संबंधित विभिन्न महत्वपूर्ण बिंदुओं की समीक्षा की गई। बैठक में डीएसपी विनोद शंकर , थाना शहर प्रभारी सुखजीत सिंह तथा विभिन्न पुलिस चौकी प्रभारियों ने भाग लिया। बैठक के दौरान एक वर्ष से अधिक समय से लंबित अभियोगों की स्थिति, लंबित शिकायतों, स्थानीय एवं विशेष अधिनियमों के तहत बरामदगी, चोरी एवं सेंधमारी के अनट्रेस मामलों, लंबित अदम पता, अखराज रिपोर्टों पर विस्तार से समीक्षा की गई। इसके अतिरिक्त पुलिस थानों एवं चौकियों में विभिन्न मामलों के तहत खड़े जब्त एवं लावारिस वाहनों के निस्तारण की स्थिति तथा सीसीटीवी कैमरा स्थापना की प्रगति की भी समीक्षा की गई। मीटिंग में पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी लंबित मामलों के शीघ्र एवं प्रभावी निस्तारण के लिए गंभीरता से कार्य किया जाए तथा अपराध नियंत्रण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए। उन्होंने कहा कि शिकायतों के त्वरित समाधान, बरामदगी बढ़ाने, लंबित मामलों के निपटारे और निगरानी व्यवस्था को मजबूत करने के लिए सभी अधिकारी जवाबदेही के साथ कार्य करें।

हांसी। अपराध समीक्षा गोष्ठी की बैठक में अधिकारियों को संबोधित करते एसपी विनोद कुमार। *फोटो : हरिभूमि*

कुलपति बिश्नोई को कार्य विस्तार देना प्रशासनिक पारदर्शिता पर गंभीर सवाल : संपत

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

■ आरोपों में नियमों के विरुद्ध नियुक्तियां करना और विश्वविद्यालय को वित्तीय नुकसान पहुंचाना शामिल

इनेलो के राष्ट्रीय संरक्षक एवं पूर्व मंत्री प्रो. संपत सिंह ने गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति को दिए गए कार्यकाल विस्तार का कड़ा विरोध करते हुए इसे चौंकाने वाला, अनुचित और संदिग्ध बताया है। उन्होंने कहा कि हरियाणा के राज्यपाल एवं कुलाधिपति असीम कुमार घोष द्वारा प्रो. नरसी राम बिश्नोई को ऐसे समय में कार्यकाल विस्तार दिया जाना, जब उनके खिलाफ गंभीर आरोपों की जांच चल रही है, प्रशासनिक पारदर्शिता और नैतिकता पर गंभीर सवाल खड़े करता है। प्रो. संपत सिंह ने स्पष्ट रूप से कहा कि प्रो. नरसी राम बिश्नोई उन चार कुलपतियों में शामिल हैं, जिनके खिलाफ हरियाणा सरकार ने सतर्कता जांच (विजिलेंस इंक्वायरी) के आदेश दिए हैं। आरोपों में नियमों के विरुद्ध नियुक्तियां करना और विश्वविद्यालय को वित्तीय नुकसान पहुंचाना शामिल है। इन मामलों की जांच वर्तमान में एंटी-करप्शन ब्यूरो द्वारा की जा रही है। उन्होंने कहा कि प्रधान महालेखाकार (ऑडिट), हरियाणा की रिपोर्ट में भी विश्वविद्यालय में गंभीर वित्तीय अनियमितताओं पर आपत्ति जताई गई है। प्रो. संपत सिंह ने सवाल उठाया कि जब इतने गंभीर आरोप और जांच लंबित हैं, तो यह कार्यकाल विस्तार किस आधार पर दिया गया? क्या यह जांच को प्रभावित करने का प्रयास नहीं है? प्रो. संपत सिंह ने राज्यपाल से मांग की कि वे इस निर्णय को तुरंत वापस लें और यह सुनिश्चित करें कि जांच बिना किसी दबाव, हस्तक्षेप या प्रभाव के निष्पक्ष रूप से पूरी की जाए।

नारनौंद। सब्जी मंडी में शौचालय का शुभारंभ करते नपा चेयरमैन शमशेर कूकन।

नारनौंद में पहला आदर्श शौचालय जनता को किया गया समर्पित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

शहर के वार्ड नंबर तीन स्थित सब्जी मंडी में साढ़े 14 लाख की लागत से शहर का पहला आदर्श शौचालय का शुभारंभ नपा चेयरमैन शमशेर कूकन ओर भाजपा महिला जिला अध्यक्ष एवं पार्षद नीलम जांगड़ा ने रिबन काटकर किया। इस दौरान पार्षद राजबीर खेड़ी वाला, सुनील बैरागी, दीपक शांडिल्य, सचिव प्रदीप कुमार विशेष तौर पर मौजूद रहे।

सब्जी मंडी में कोई भी शौचालय नहीं था। काफी समय से लोगों की मांग थी की सब्जी मंडी में शौचालय होना चाहिए। आसपास के गांव से भी हर रोज बड़ी संख्या में लोग पहुंचे थे। शौचालय न होने के कारण लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। नपा चेयरमैन और पार्षद नीलम जांगड़ा ने इसके लिए सरकार से बजट पास करवाया और साढ़े 14 लाख की लागत से चार महीने के अंदर आदर्श शौचालय बनाकर तैयार हो गया। शहर का यह पहला आदर्श शौचालय है। इसमें महिला और पुरुष के अलग-अलग शौचालय बनाए गए हैं। दिव्यांगों के लिए भी अलग से शौचालय होगा। इस अवसर पर नपा सचिव प्रदीप कुमार, वाईस चेयरमैन सोनू नरवाल, एमई राजकुमार, जेई विजय शर्मा, बलवान लोहान, शीलू लोहान, विजय कुमार, अमित सैनी आदि मौजूद थे।

एचपीवी वैक्सीनेशन की धीमी गति पर डीसी ने जताई नाराजगी

अभियान की रफ्तार में सुधार नहीं हुआ तो संबंधित अधिकारियों पर होगी सख्त कार्रवाई : नरवाल

- शिक्षा, स्वास्थ्य, विकास एवं पंचायत तथा शहरी निकाय विभाग के अधिकारी आपसी तालमेल स्थापित कर पूरा करें एचपीवी वैक्सीनेशन का शत प्रतिशत लक्ष्य
- डीसी राहुल नरवाल ने लोक निर्माण विभाग के विश्रामगृह में एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान को लेकर बैठक की

हांसी। एचपीवी वैक्सीनेशन को लेकर आयोजित मीटिंग में अधिकारियों को संबोधित करते डीसी राहुल नरवाल। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

डीसी राहुल नरवाल ने शिक्षा, स्वास्थ्य, विकास एवं पंचायत तथा स्थानीय शहरी निकाय विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे आपसी तालमेल स्थापित करते हुए एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान को सफल बनाने के लिए शत-प्रतिशत प्रयास करें। उन्होंने स्पष्ट कहा कि इस अभियान में किसी भी प्रकार की देरी एवं लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

डीसी राहुल नरवाल बुधवार को लोक निर्माण विभाग के विश्रामगृह में एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों की बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे।

उन्होंने एचपीवी वैक्सीनेशन की प्रगति की समीक्षा करते हुए धीमी गति पर नाराजगी जताई और अधिकारियों को चेतावनी दी कि यदि अभियान की रफ्तार में सुधार नहीं हुआ तो संबंधित अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

उन्होंने बताया कि जिले में 14 से 15 वर्ष आयु वर्ग की कुल 3699 लड़कियों को एचपीवी वैक्सीन लगाई जानी है। उन्होंने निर्देश दिए कि लक्ष्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के लिए विशेष अभियान चलाया जाए।

डीसी ने कहा कि नागरिक अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर यह वैक्सीनेशन पूरी तरह निशुल्क किया गया है, इसलिए अधिक से अधिक पात्र लाभार्थियों तक इसकी जानकारी पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए।

डीसी राहुल नरवाल ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को विशेष रूप से निर्देश दिए कि वे स्कूलों में छात्राओं को इस वैक्सीनेशन के प्रति जागरूक करें और अभिभावकों को भी इसके लिए प्रेरित करें। साथ ही स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिए कि वे वैक्सीनेशन टीमों को सक्रिय रखते हुए घर-घर और स्कूल स्तर पर अभियान को गति दें।

एचपीवी टीकाकरण के लिए र्विजनिक स्थलों पर विशेष जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश

हांसी। जिला प्रशासन द्वारा सर्वाइकल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की रोकथाम के लिए चलाए जा रहे एचपीवी टीकाकरण अभियान के अंतर्गत बुधवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सोरखी में एसएमओ डॉ. कामिंद मोंगा ने बैठक आयोजित कर सभी संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों के अंतर्गत स्कूलों, आंगनवाड़ी केंद्रों, पंचायत भवनों एवं बस स्टैंड जैसे सार्वजनिक स्थलों पर विशेष जागरूकता अभियान चलाया जाए। इस दौरान आमजन को एचपीवी वायरस तथा 14 से 15 वर्ष आयु वर्ग की किशोरियों के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में विस्तृत जानकारी दी जाए।

सुभाष मार्केट में मोबाइल दुकान से सैकड़ों मोबाइल फोल्डर चोरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

शहर की सुभाष मार्केट स्थित एक मोबाइल रिपेयरिंग की दुकान में चोरी का समाचार है। चोरी का आरोप दुकान पर काम सीखने वाले युवक मुलतानी चौकी निवासी दक्ष पर लगा है। आरोप है कि दक्ष ने चोरी किया गया सामान गणेश मार्केट स्थित एक मोबाइल की दुकान पर बेच दिए।

शहर पुलिस को दुकानदार संदीप ने दक्ष के खिलाफ शिकायत दर्ज करवाई है। शिकायत में न्यू ऋषि नगर निवासी संदीप ने बताया कि उसकी सुभाष मार्केट में मोबाइल रिपेयरिंग की दुकान है। दुकान पर भाई और तीन-चार युवक काम करते है। उसने बताया कि दक्ष कई बार दुकान पर फोन ठीक करवाने के लिए आता था। कुछ दिन पहले वह दुकान पर आया और उसने कहा कि मुझे काम सीखा दो। फिर उसे दुकान पर रख लिया। दुकान की बेसमेंट में लगे सीसीटीवी खराब थे। इस बारे में दक्ष को पता था। दक्ष ने इसका फायदा उठाया और धीरे-धीरे मोबाइल फोल्डर (स्मार्टफोन की डिस्प्ले असेंबली) को चोरी करना आरंभ कर दिया।

खराब फीडरों की मरम्मत करा तुरंत बहाल करें बिजली आपूर्तिः विक्रम सिंह

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

- फील्ड स्टाफ की पर्याप्त तैनाती और कार्य की लगातार निगरानी रखने के निर्देश
- फीडरों से आपूर्ति में किसी तरह की लापरवाही मिली तो संबंधित अधिकारियों पर कार्रवाई

प्रदेश सरकार के विशेष ऊर्जा सचिव व उत्तर एवं दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार निगम द्वारा बिजली आपूर्ति व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के लिए सभी सुपरिंटेंडिंग इंजीनियरों (एसई) को निर्देश जारी किए गए हैं कि वे अपने-अपने क्षेत्र में प्रभावित बिजली फीडरों की तुरंत बहाली सुनिश्चित करें। प्रबंध निदेशक ने बुधवार को जारी निर्देशों में कहा है कि जहां कहीं भी किसी कारणवश फीडर बंद हैं या आपूर्ति बाधित है, वहां संबंधित अधिकारी बिना किसी देरी के मरम्मत कार्य पूरा करवाएं और बिजली आपूर्ति को बहाल करें। साथ ही, सभी एसई को निर्देशित किया गया है कि वे फील्ड स्टाफ की पर्याप्त तैनाती सुनिश्चित करें और कार्य की लगातार निगरानी रखें, ताकि उपभोक्ताओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने स्पष्ट किया है कि फीडरों की बहाली में किसी प्रकार की लापरवाही या अनावश्यक देरी पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही तय की जाएगी। सभी अधिकारियों से कहा गया है कि वे स्थिति की नियमित रिपोर्ट उच्च अधिकारियों को उपलब्ध कराएं और आपूर्ति व्यवस्था को हर हाल में सामान्य बनाए रखें।

अवैध शराब की 24 बोतलों के साथ दो आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

पुलिस ने दो अलग-अलग स्थानों पर अवैध देसी शराब की 24 बोतल अवैध शराब सहित दो आरोपियों को काबू कर शराब ले जाने में प्रयुक्त स्कूटी व मोटरसाइकिल को कब्जे में किया। एएसआई रामबिलास ने बताया कि पुलिस टीम सिसाय पुल चौकी क्षेत्र में वाहन चैकिंग कर रही थी कि इस दौरान सफेद रंग की स्कूटी पर आ रहा युवक भागने का प्रयास करने लगा तो उसे काबू कर पूछताछ की तो स्कूटी के पायदान पर रखी गत्ते की पेटी में अवैध देसी शराब 12 बोतल बरामद हुई। आरोपी की पहचान मंडी सैनियान निवासी मोती राम के रूप में हुई। पुलिस द्वारा अवैध शराब व स्कूटी को कब्जा पुलिस में ली गई। वहीं शहर थाना पुलिस को सूचना मिली थी कि चारकुतुब गेट निवासी अमन अपनी मोटरसाइकिल पर अवैध शराब लेकर फीका पीर चौक की ओर आने वाला है। सूचना पर पुलिस टीम ने नाकाबंदी कर आरोपी को काबू किया। तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से 12 बोतल देशी शराब बरामद हुई।

निरीक्षण डीसी ने किया नारनौंद का दौरा, अधिकारियों की बैठक लेकर दिए निर्देश

समस्या का जड़ से करें समाधान, जरूरत पड़े तो मौके पर जाएं अधिकारी : राहुल नरवाल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

जिला उपायुक्त राहुल नरवाल ने नारनौंद का दौरा कर समाधान शिविर में आई शिकायतों की समीक्षा की। इस दौरान उन्होंने उपमंडल परिसर भवन में अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक निर्देश दिए। डीसी नरवाल ने स्पष्ट रूप से निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों के तह में जाकर स्थाई समाधान सुनिश्चित किया जाए, ताकि आमजन को बार-बार सरकारी कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। उन्होंने कहा कि यदि किसी शिकायत के समाधान के लिए मौके पर जाना आवश्यक हो तो अधिकारी स्वयं स्थल पर जाकर समस्या का निवारण करें।

नारनौंद। उप मंडल परिसर में एसडीएम विकास यादव से बातचीत करते जिला उपायुक्त राहुल नरवाल। *फोटो : हरिभूमि*

इस अवसर पर जिला उपायुक्त ने नारनौंद में साफ-सफाई व्यवस्था का भी निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को स्वच्छता व्यवस्था को और बेहतर बनाने के निर्देश दिए। गांव राखी शाहपुर में गंदे पानी की निकासी की समस्या पर विशेष ध्यान देते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि जल्द से जल्द निकासी व्यवस्था को दुरुस्त किया जाए, ताकि ग्रामीणों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। इसके अलावा उन्होंने बीस सूत्रीय कार्यक्रम के तहत अलॉट किए गए 100-100 वर्ग गज के प्लाटों की स्थिति की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए। इस दौरान एसडीएम विकास यादव सहित राजस्व तथा पंचायत एवं विकास विभाग के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

डीएवी पीपी स्कूल में हुई स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स परीक्षा

हिसार। जिला पुलिस की ओर से युवा सशक्तिकरण और सामाजिक जिम्मेदारी की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है। इसके तहत बुधवार को शहर के डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स के सत्र 2024-2026 की परीक्षाओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन ट्रैफिक थाना में तैनात सहायक उप निरीक्षक कमल और कम्युनिटी पुलिसिंग सेल के प्रभारी मुख्य सिपाही इंद्रपाल की देखरेख में किया गया। परीक्षा के दौरान कैडेट्स के अनुशासन, कानून के प्रति समझ और नागरिक कर्तव्यों के ज्ञान का मूल्यांकन किया गया। दो वर्षीय सत्र के दौरान कैडेट्स को यातायात नियमों, सामाजिक सुरक्षा और व्यक्तित्व विकास का विशेष प्रशिक्षण दिया गया। स्कूल प्रशासन और पुलिस टीम के समन्वय से परीक्षा का आयोजन शांतिपूर्ण और व्यवस्थित रहा।

खबर संक्षेप

सीएम सैनी का गुजवि दौरा स्थगित : कुलपति

हिसार। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 30 अप्रैल को गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में प्रस्तावित दौरा स्थगित हो गया है। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि सीएम के व्यस्तता कार्यक्रम के चलते दौरा स्थगित हुआ है। कुलपति के अनुसार सीएम द्वारा विश्वविद्यालय में स्थापित खेजड़ली महाबलिदान स्मृति शिल्प एवं माता अमृता देवी सर्कल का लोकार्पण किया जाना था। साथ ही विश्वविद्यालय में बनने वाले 140 कमरों के नए महिला छात्रावास व नए नर्सिंग ब्लॉक के शिलान्यास का कार्यक्रम था। फिलहाल ये कार्यक्रम अब स्थगित कर दिए गए हैं।

नगर निगम की टीम ने पकड़े 13 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 1-4, मिलगेट के आस-पास क्षेत्र से 13 बेसहारा पशुओं को पकड़ा। पकड़े गए पशुओं को गोअभयारण्य भेज दिया गया है। एएसआई संदीप बिश्नोई व पुलिस विभाग की टीम भी मौजूद रही।

मजदूर दिवस को लेकर बैठक में किया मंथन

हिसार। केंद्रीय ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों की संयुक्त बैठक पृथ्वी प्रभात भवन में संपन्न हुई। बैठक में फैसला किया गया कि 1 मई मजदूर दिवस नगर निगम कार्यालय में मनाया जाएगा। मीटिंग में सीआईटीयू के जिला प्रधान सुरेश कुमार, मनोज सोनी, लीलू राम, कृष्ण नैन, मेहर सिंह बांगड़, देशराज वर्मा शामिल हुए। मेहर सिंह बांगड़ ने कहा कि 1 मई का दिन मजदूर दिवस के तौर पर सारी दुनिया में मनाया जाता है। आज से 140 साल पहले अमेरिका के शिकागो शहर में मजदूरों ने पहली बार 8 घंटे काम की मांग को लेकर संघर्ष शुरू किया था। असंख्य कुर्बानियों के बाद आखिरकार मालिकों को 8 घंटे काम की मांग को लागू करना पड़ा था व सभी देशों में 8 घंटे काम का समय लागू है।

महिला विरुद्ध अपराध व नशे के बारे किया सचेत

हिसार। महिलाओं की सुरक्षा के लिए जिला में पुलिस द्वारा जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इस संबध में महिला समर्पित टीम स्कूल कालेज एवं चौक चोराहों पर जाकर सेमिनार लगाकर महिलाओं को जागरुक कर रही है। इसी कड़ी में महिला समर्पित टीम उप निरीक्षक ममता सिंह व मुख्य सिपाही किरण ने राजकीय कन्या वारिष्ट माध्यमिक विधालय सुशीला भवन, एफसी कालेज तथा बस स्टेंड पर जागरूकता सेमिनार लगाकर कालेज की छात्राओं को महिलाओं के विरुद्ध होने वाले अपराधों के प्रति व नशे के बारे में जागरूक किया।

कृषि मंत्री के बेटे ने अंबाला पहुंचने का दिया न्योता

नारनौंद। कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा के पुत्र नेपाल राणा ने नारनौंद हल्का के गांव बास की अनाज मंडी में पहुंचे उन्होंने फसल उठान का जायजा और किसानों की समस्याओं को मौके पर सुनकर समाधान किया। उन्होंने 9 मई को अंबाला में महाराजा प्रताप की जयंती पर पहुंचने का न्योता भी दिया।

ग्रामीणों ने विधायक विनोद भयाना को ज्ञापन सौंपकर दी चेतावनी

चानौत में गहराया बिजली-पानी संकट 7 दिन में समाधान न हुआ तो देंगे धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

गांव में बिजली व पानी की समस्या के समाधान की मांग को लेकर बुधवार को ग्राम पंचायत चानौत का एक प्रतिनिधिमंडल ने विधायक विनोद भयाना से उनके आवास पर मुलाकात की और उनको गांव में चल रही बिजली एवं पानी आपूर्ति की गंभीर समस्याओं से अवगत करवाया। इस दौरान विधायक विनोद भ्याणा ने प्रतिनिधिमंडल द्वारा उठाई गई समस्याओं को गंभीरता से सुनते हुए जल्द उनका समाधान करवाने का आश्वासन दिया।

ग्लोबल ह्यूमन राइट्स एंड सोशल जस्टिस की एशिया हेड विशाखा चौधरी ने बताया कि चानौत गांव में पानी व बिजली की गंभीर समस्या है। गांव के लोग पीने के पानी को तरस रहे हैं। उन्होंने विधायक से गुहार लगाई कि चानौत गांव को स्पेशल पानी की लाइन देकर नहर से जोड़ा जाए और बिजली की सारी पुरानी व जर्जर लाईन भी बदली जाएं जिससे फाल्ट ना हो और ग्रामीणों को बिजली सुचारू रूप से मिले।

किसान नेता अनूप चानौत ने कहा कि जब तक चानौत गांव को नयी पाइपलाइन ना मिले तब तक खरकड़ी नहर पर गांव के लिए एक अतिरिक्त 50 एचपी मोटर का प्रबंध शीघ्र किया जाए, जिससे पानी की आपूर्ति में सुधार हो। उन्होंने प्रशासन को चेताते हुए कहा कि अगर एक सप्ताह में नयी पाइप लाइन का काम शुरू नहीं हुआ तो समस्त गांव की महिलाएं और पुरुष हांसी शहर को राजली नहर से जोड़ने वाली पाइपलाइन पर धरना देंगे। इस अवसर पर चानौत गांव के सरपंच प्रतिनिधि हिंमाशु दूहन, ठेकेदार सत्यवान दूहन, बेलीराम फौजी, पूर्व सरपंच जयवीर, तेलूराम, हरपाल क्रांति, रामफल, राजेन्द्र, लीलूराम व बसंत सहित अनेकों ग्रामीण मौजूद थे।

लंबित शिकायतें 2 दिन में निपटाने के निर्देश

हिसार। लघु सचिवालय स्थित वीसी सभागार में बुधवार को समाधान शिविर, जन संवाद और सीएम विंडो पोर्टल पर दर्ज लंबित शिकायतों को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता नगराधीश एवं जिला परिषद सीईओ सुभाष चंद्र व सीनियर एचसीएस कमलेश कुमार भादू ने की। अधिकारियों ने निर्देश दिए गए कि 60 से 90 दिन या उससे अधिक समय से लंबित शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर जल्द निपटारा किया जाए और शिकायतकर्ताओं को संतुष्ट किया जाए। उन्होंने कहा कि वे स्वयं शिकायतकर्ताओं से संपर्क करें तथा उन्हें सामने बैठाकर समस्याओं को समझाएं और समाधान के लिए ठोस कदम उठाएं। बैठक में सीएम विंडो की 21 तथा जन संवाद की 19 शिकायतों के शीघ्र निवारण के निर्देश दिए गए। इसके साथ ही सभी पेंडिंग मामलों को अगले 2 दिन के भीतर सुलझाने के लिए आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा गया। अधिकारियों ने कहा कि किसी भी शिकायत के समाधान से पहले दोनों पक्षों को सुना जाए। समस्या के पूर्ण समाधान के बाद संबंधित विभाग अपने पोर्टल पर अपडेट अवश्य करें। इसके अलावा विभिन्न पहलुओं की गहन जांच कर त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए गए। बैठक में जिला राजस्व अधिकारी श्याम लाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

ढाणा खुर्द से ढाणी पीरांवली सड़क निर्माण कार्य शुरू, 75 लाख रुपये आएगी लागत

- 12 से 18 फुट होगी सड़क की चौड़ाई, ढाणा खुर्द गांव में 8 .23 करोड़ से बनेगा जलघर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

हांसी विधानसभा क्षेत्र का विकास करवाने में ना तो पहले कसर छोड़ी थी और ना ही भविष्य में छोड़ेंगे। क्षेत्र का विकास करवाकर लोगों को अधिक से अधिक सुविधाएं उपलब्ध करवाना हमारी पहली प्राथमिकता है। यह बातें विधायक विनोद भयाना बुधवार को ढाणा खुर्द गांव में आयोजित एक जनसभा को संबोधित करते हुए कही। इस दौरान उन्होंने ढाणा खुर्द से ढाणी पीरांवली सड़क के निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। इस विकास परियोजना पर लगभग 75 लाख रुपये की राशि फर्श की जाएगी। विधायक विनोद भयाना ने कहा कि काफी दिनों से इन दोनों गांव के लोग इस सड़क के निर्माण को लेकर मांग कर रहे थे। अब आगामी 4 माह के अंदर लोगों की यह मांग पूरी हो जाएगी क्योंकि इस सड़क के निर्माण कार्य समय पर पूरा करने के लिए संबंधित विभाग के अधिकारियों को केवल

हांसी। नन्ही सी गुड़िया के साथ नारियल तोड़ सड़क निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक विनोद भयाना। फोटो : हरिभूमि

मात्र चार माह का समय दिया गया है। उन्होंने कहा कि सड़क के बनने से ढाणी पिरान, ढाणी कुम्हारान, दुर्जनपुर तथा बड़सी सहित कई गांव के लोगों को फायदा मिलेगा। विधायक ने कहा कि गांव ढाणा खुर्द से ढाणी पीरांवली के बीच बनने वाली सड़क की चौड़ाई 12 फुट से बढ़कर 18 फुट करवाई जा रही है। यह सड़क हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड द्वारा तैयार की जाएगी।

इस अवसर पर विधायक विनोद भयाना ने बताया कि ढाणा खुर्द के ग्रामीणों की जलघर बनवाने की मांग जल्द पूरी होने जा रही है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा जल घर के निर्माण को लेकर स्वीकृति प्रदान कर दी गई है। इस विकास परियोजना पर 8 करोड़ 23 लख रुपए की राशि खर्चने की संभावना है। उन्होंने विश्वास जताया कि बहुत ही जल्द प्रशासनिक स्वीकृति भी मिल जाएगी और इसके बाद जल घर का निर्माण कार्य शुरू करवा दिया जाएगा। इस अवसर पर पूर्व मार्केट कमेटी चेयरमैन राजपाल यादव, विधायक के राजनीतिक सलाहकार दिनेश भूटानी, मार्केट कमेटी अध्यक्ष दिनेश धवन, उपाध्यक्ष सुरजीत गुर्जर, पूर्व अध्यक्ष दयानंद यादव, कृषि विपणन बोर्ड के एसडीओ विजेंद्र बामल, लक्ष्मी नारायण, बलविंदर यादव, ओमपाल यादव, सुरजीत यादव तथा विधायक के निजी सचिव रवि अरोड़ा सहित काफी संख्या क्षेत्र के गणमान्य उपस्थित थे।

हकृवि-लुवास में ग्रीष्मकालीन समय सारिणी एक मई से लागू

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में एक मई से ग्रीष्मकालीन समय सारिणी लागू होगी। इसके अन्तर्गत 1 मई से 31 जुलाई तक विश्वविद्यालय के कार्यालय प्रातः 7 बजे से दोपहर 2 बजे तक खुलेंगे। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. पवन कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय के प्रदेश में स्थित सभी कृषि विज्ञान केन्द्रों, क्षेत्रीय अनुसंधान केन्द्रों तथा कृषि महाविद्यालय, कौल (कैथल) व कृषि महाविद्यालय, बावल (रेवाड़ी) में भी 1 मई से 31 जुलाई तक यही समय लागू होगा। फिलहाल विश्वविद्यालय में शरद्कालीन समय सारिणी के अनुसार कार्यालयों का समय प्रातः 9 बजे से सायं 4:30 बजे तक है, जो एक मई से बदलकर प्रातः 7 बजे से दोपहर 2 बजे तक हो जाएगा। उधर, लाला लाजपत राय पशु-चिकित्सा एवं पशु-विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) में 1 मई से 31 जुलाई तक ग्रीष्मकालीन समय सारिणी लागू होगी। इसके तहत विश्वविद्यालय का कार्य समय सुबह 7 बजे से दोपहर 2 बजे तक रहेगा। विश्वविद्यालय के कुलसचिव कार्यालय की ओर से जारी आदेशों के अनुसार विश्वविद्यालय के अंतर्गत आने वाले विभिन्न पशु-विज्ञान केन्द्रों व पशु रोग निदान प्रयोगशालाओं में भी यह समय-सारणी लागू होगी। उल्लेखनीय है कि वर्तमान में विश्वविद्यालय में शीतकालीन समय-सारणी के तहत कार्य समय सुबह 9 बजे से सायं 5 बजे तक है, जो 1 मई से बदलकर सुबह 7 बजे से दोपहर 2 बजे तक हो जाएगा। साथ ही, प्रशासन द्वारा पूर्व में जारी आदेश के अनुसार प्रत्येक माह का दूसरा व चौथा शनिवार का अवकाश पहले की तरह ही लागू रहेगा।

बंद आवास में चोरी करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

हांसी। सदर थाना पुलिस ने बंद आवास से लाखों रुपये के आभूषण व नकदी चोरी करने वाले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान सिसाय बोलान निवासी दीपक व रोहित के रूप में हुई है। जांच अधिकारी मुख्य सिपाही प्रदीप कुमार ने सिसाय निवासी एक महिला ने 21 अप्रैल को सदर थाना में शिकायत दी थी कि वह दोपहर करीब 3 बजे स्कूल से घर लौटी तो उनके घर का दरवाजा खुला और सामान बिखरा मिला और अलमारी में रखे सोने के झुमके, मंगलसूत्र तथा करीब 32 हजार रुपये की नकदी गायब मिली।

इस मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार किया और आरोपी दीपक के कब्जे से चुराए गए दो सोने के झुमके बरामद किए। दोनों आरोपियों को अदालत में पेश कर एक दिन का पुलिस रिमांड पर लिया गया है, रिमांड के दौरान पुलिस दोनों आरोपियों से पूछताछ कर चुराया गया अन्य सामान बरामद करने का प्रयास किया जाएगा।

कमेटी ने गुजवि में बनी दुकानों का किया औचक निरीक्षण, खाद्य पदार्थों की एक्सपायरी डेट चेक की

- विवि की स्वास्थ्य व स्वच्छता संबंधित मापदंडों की उच्च स्तरीय पहचान : विजय कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय अपने विद्यार्थियों को पौष्टिक, स्वच्छ व सुरक्षित खाद्य पदार्थ उपलब्ध करवाने के लिए प्रतिबद्ध है। खाद्य पदार्थों के निर्धारित मापदंडों की जांच के लिए विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार के नेतृत्व में उच्च स्तरीय कमेटी ने विश्वविद्यालय के केफेटेरिया तथा शिक्षण खंड-8 स्थित चाय की दुकानों का औचक निरीक्षण किया। कमेटी में कुलपति के तकनीकी सलाहकार (एचआरएम) प्रो. संदीप राणा, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सुजाता सांघी, डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. मुकेश कुमार शर्मा, सामान्य शाखा के उप कुलसचिव शिवदयाल रंगा व अधीक्षक सतपाल सिंह शामिल रहे।

हिसार। खाद्य पदार्थों की दुकानों के औचक निरीक्षण के दौरान विद्यार्थियों से बातचीत करते कुलसचिव डॉ. विजय कुमार।

कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय की स्वास्थ्य व स्वच्छता संबंधित मापदंडों को लेकर उच्च स्तरीय पहचान है। इसे बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए दुकान संचालकों को उचित दिशा निर्देश दिए गए। संचालकों से कहा गया कि वे दुकानों के आसपास सफाई का विशेष ध्यान रखें तथा कुर्सियां व्यवस्थित तरीके से रखी होनी चाहिएं। केवल वही खाद्य पदार्थ दुकानों पर रखें, जिन खाद्य पदार्थों की दुकान में रखने की अनुमति हो। दुकानों पर प्रत्येक समान की रेट लिस्ट अवश्य लगी होनी चाहिए ताकि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। कमेटी द्वारा खाद्य पदार्थों की एक्सपायरी डेट भी चेक की गई। किसी भी दुकान पर एक्सपायरी डेट का खाद्य पदार्थ नहीं पाया गया। कुलसचिव ने इस दौरान विद्यार्थियों से भी बातचीत कर उनकी राय जानी।

एक्शन टेकन रिपोर्ट पोर्टल पर करें अपलोड : एडीसी

हांसी। एडीसी लक्षित सरीन ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि समाधान शिविरों में प्राप्त होने वाली सभी शिकायतों पर प्राथमिकता के आधार पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाए तथा प्रत्येक शिकायत की एक्शन टेकन रिपोर्ट निर्धारित समय सीमा में पोर्टल पर अनिवार्य रूप से अपलोड की जाए। एडीसी की अध्यक्षता में बुधवार को पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में समाधान प्रकोष्ठ की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में उन्होंने विभिन्न विभागों से संबंधित लंबित शिकायतों की विस्तार से समीक्षा करते हुए अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि आमजन की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

बैठक जिला बाल कल्याण परिषद की मीटिंग में दिए दिशा-निर्देश

बाल संगम केंद्र व ईंट भट्ठे पर पाठशाला में स्थापित की जाएगी ई-लाइब्रेरी : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

जिले में छोटे बच्चों की देखभाल को प्राथमिकता देते हुए जल्द ही हांसी के नागरिक अस्पताल में 'बाल संगम केंद्र' स्थापित किया जाएगा। इसके साथ ही ईंट भट्ठों पर काम करने वाले मजदूरों के बच्चों को शिक्षा से जोड़ने के लिए भट्ठों पर चरणबद्ध तरीके से पाठशालाएं भी शुरू की जाएंगी। ये बातें डीसी राहुल नरवाल ने बुधवार को जिला सचिवालय परिसर में आयोजित जिला बाल कल्याण

परिषद की बैठक की अध्यक्षता करते हुए कही। इस दौरान जिला बाल कल्याण परिषद की उपाध्यक्ष एवं उपायुक्त की धर्मपत्नी डॉ सविता नरवाल भी उपस्थित थीं। डीसी ने निर्देश दिए कि नागरिक अस्पताल में बाल संगम केंद्र स्थापित करने के लिए तुरंत उपयुक्त स्थान का चयन किया जाए व वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी से समन्वय कर इस कार्य को प्राथमिकता के आधार पर पूरा किया जाए। डीसी ने जिला बाल कल्याण परिषद कार्यालय में ई-लाइब्रेरी स्थापित करने की जिम्मेदारी परिषद तथा सर्व कल्याण मंच को सौंपी है। बैठक में डीसी ने नारनौंद खंड के विकास एवं पंचायत अधिकारी को निर्देश दिए कि मिनी बाल भवन के संचालन के लिए नारनौंद में उपयुक्त भवन की व्यवस्था शीघ्र सुनिश्चित की जाए। इसके अलावा डीसी ने जिला बाल कल्याण परिषद के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे सहायक खाद्य एवं आपूर्ति अधिकारी से समन्वय कर जिले में संचालित ईंट भट्ठों की सूची तैयार करें। पहले चरण में जिले के प्रत्येक क्षेत्र से एक-एक ईंट भट्टे पर पाठशाला स्थापित की जाएगी।

खबर संक्षेप

गुमशुदा 14 मोबाइल फोन असल मालिकों को सौंपे

हिसार। जिले की साइबर सुरक्षा शाखा ने मोबाइल गुम होने की शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए अप्रैल माह में 14 शिकायतों का निपटारा कर गुम हुए 14 मोबाइल फोन बरामद किए। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने अपने कार्यालय में गुमशुदा मोबाइल फोन के असल मालिकों को बुलाकर उन्हें मोबाइल फोन सौंपे। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि साइबर सुरक्षा शाखा में मोबाइल गुम होने की शिकायत आती रहती है। इसकी जांच करते हुए साइबर सुरक्षा शाखा प्रभारी पीएसआई अमित कुमार व उनकी टीम में मुख्य सिपाही मुकेश कुमार सहारण व सिपाही नितिन ने 14 मोबाइल फोन की बरामदगी की है और उनके असल मालिक को मोबाइल सौंपे गए। इनमें कोहली निवासी राजबीर सिंह, सिद्धार्थ जैन हिसार, शिव कुमार सिंधड़, वीरभान हांसी, रवि उमरा, जय सिंह हिसार, संतोष आजाद नगर, अनु हिसार, सोमबीर चिड़ौद व अन्य शामिल है। ये सभी अपना अपना फोन पाकर खुश हुए और पुलिस का धन्यवाद किया।

न्यू यशोदा पब्लिक स्कूल में अलंकरण समारोह

हिसार। अर्बन एस्टेट स्थित न्यू यशोदा पब्लिक स्कूल में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए अलंकरण समारोह का आयोजन किया। समारोह की शुरुआत पारंपरिक रूप से मंत्र उच्चारण से हुई, जो ज्ञान और बुद्धिमत्ता का प्रतीक है। स्कूल डायरेक्टर डॉ. जगमेंद्र सिंह ने सम्मानित, शिक्षकों और विद्यार्थियों का स्वागत किया और विद्यार्थी नेतृत्व और अनुशासन पर प्रेरक विचार साझा किए। अपने संबोधन में, उन्होंने युवा नेतृत्व को बधाई दी और उन्हें उदाहरण के रूप में नेतृत्व करने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे वे अपने साथियों को प्रेरित कर सकें और स्कूल के माहौल में सकारात्मक योगदान कर सकें। इस अवसर पर सैश और बैज पहने गर्वित परिषद के सदस्यों को स्कॉलास्टिक हेड डॉ. पूजा खटकर ने नवनियुक्त छात्र परिषद को शपथ दिलाई। अलंकरण समारोह में हेड बॉय-गौरव (कक्षा बारहवीं), हेड गर्ल गुंजन (कक्षा बारहवीं), स्पोर्ट्स कैप्टन बॉय-पीयूष (कक्षा बारहवीं), स्पोर्ट्स कैप्टन गर्ल-खुशबू, विवेकानंद हाउस कैप्टन-नमन (कक्षा दसवीं), वाइस कैप्टन-इवराज (कक्षा नौवीं), सीनियर सेकेंडरी ग्रुप मास्टर-रेणु वशिष्ठ, सेकेंडरी ग्रुप मिस्ट्रेस-भावना को चुना गया।

विज्डम स्कूल में दीया हेड गर्ल व वीर बने हेड ब्वॉय

हिसार। साउथ बाइपास स्थित विज्डम स्कूल में अलंकरण समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ चारों सदनों के आकर्षक मार्च-पास्ट से हुआ। इस अवसर पर छात्र नेतृत्व टीम का चयन किया गया, जिसमें दीया रोहिल्ला को हेड गर्ल, वीर सैनी को हेड ब्वॉय, हिमाद्री को वाइस हेड गर्ल तथा ललित माधव बजाज को वाइस हेड ब्वॉय नियुक्त किया गया। विद्यालय के चारों सदनों आरुणि, श्रवण, ध्रुव एवं प्रह्लाद के लिए कप्तानों की नियुक्ति की गई। आराध्या, रिया, काव्या एवं युविका को बैज पहनाकर सम्मानित किया गया तथा उन्हें उनकी जिम्मेदारियां सौंपी गईं। इसके अतिरिक्त, गतिविधि प्रीफेक्ट के रूप में धैर्य, भावेश, अवनी एवं दियाना, खेल प्रीफेक्ट के रूप में राघव, आदित्य, माहिर एवं ध्रुव, तथा अनुशासन प्रीफेक्ट के रूप में सिद्धांत, प्रयास, अंशुमन एवं ध्रुवी का चयन किया गया। नवनिर्वाचित सदस्यों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। विद्यालय की प्रधानाचार्या नीलम पिलानिया एवं संस्थापक हरिपाल पिलानिया ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि नेतृत्व केवल अधिकार नहीं, बल्कि एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी भी है।

हांसी की वसुंधरा को डीयू में आउट स्टेंडिंग स्टूडेंट अवार्ड

हांसी। आर्ट ऑफ लिविंग के सीनियर फैकल्टी संदीप गोयल की बेटी व इन्द्रप्रस्थ कॉलेज फॉर विमेन, दिल्ली विश्वविद्यालय की छात्रा वसुंधरा गोयल ने बीए (ऑनर्स) मनोविज्ञान में वर्ष 2024-25 के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय में द्वितीय स्थान प्राप्त कर एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है।

यह उपलब्धि इसलिए भी खास है कि वसुंधरा ने यह द्वितीय स्थान ना केवल अपने कॉलेज में बल्कि पूरे विश्व विद्यालय में प्राप्त किया है। वसुंधरा ने साइकोलॉजी मेजर के साथ-साथ पॉलटिकल साइंस में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपने बहुआयामी ज्ञान, विश्लेषणात्मक क्षमता और गहरी समझ का शानदार परिचय दिया है। यह उपलब्धि उनकी अथक मेहनत, अनुशासन, दृढ़ संकल्प और सीखने के प्रति समर्पण का प्रत्यक्ष प्रमाण है। केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता ही नहीं, बल्कि उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व और निरंतर श्रेष्ठ प्रदर्शन को देखते हुए वंदना कॉलेज द्वारा आऊट स्टैंडिंग स्टूडेंट सम्मान से अलंकृत किया गया है। इसके साथ ही उन्हें मेजर जनरल वीरेन्द्र सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया जाना उनकी प्रतिभा और उपलब्धियों की उच्चतम स्वीकृति है।

हमारे समुदाय सहयोगी विद्यालय की सुदृढ़ नींव : मंजु

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल में श्रमिक दिवस के अवसर पर एक भावपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस विशेष दिवस पर विद्यालय परिवार ने अपने समर्पित समुदाय सहयोगियों जिनमें सहयोगी स्टाफ, सुरक्षा कर्मी एवं अन्य सहायक कर्मचारी शामिल हैं के प्रति गहरी कृतज्ञता एवं सम्मान व्यक्त किया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय में कार्यरत समुदाय सहयोगियों को सम्मानित किया गया। उनके मनोरंजन के लिए विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियां आयोजित की गईं, जिनमें संगीत, नृत्य एवं हास्य-प्रधान गतिविधियों ने सभी का मन मोह लिया। विजेताओं को उपहार एवं स्मृति-चिह्न प्रदान कर प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने कहा कि हमारे समुदाय सहयोगी विद्यालय की सुदृढ़ नींव हैं। उनका निःस्वार्थ समर्पण और अथक परिश्रम ही हमें एक सुरक्षित, स्वच्छ और सुसंगठित वातावरण प्रदान करता है। उनके योगदान के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करना हम सभी का कर्तव्य है। विद्यालय डायरेक्टर निहाल सिंह ने अपने संदेश में कहा कि हर कार्य अपने आप में महत्वपूर्ण है और प्रत्येक सहयोगी हमारे संस्थान की सफलता का अभिन्न हिस्सा है।

विश्व बौद्धिक संपदा अधिकार दिवस पर कार्यक्रम

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कृषि प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान तथा मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय के अंतर्गत स्थापित आईपीआर सेल की ओर से विश्व बौद्धिक संपदा अधिकार दिवस के उपलक्ष्य में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्थान के सह निदेशक डॉ. अशोक कुमार गोदारा ने बताया कि कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों को बौद्धिक संपदा अधिकारों के महत्व के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम के दौरान विशेषज्ञों एवं शोधार्थियों के बीच पेटेंट, कॉपीराइट, डिजाइन तथा पौध संरक्षण अधिनियम जैसे विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई। इस मौके पर कार्यक्रम के संयोजक डॉ. सतीश मेहता, वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. डीके शर्मा, डॉ. अशोक कुमार गोयल, डॉ. संदीप भाकर, डॉ. भूपेंद्र सिंह, डॉ. विकास हुड्डा सहित डॉ. योगेश जिंदल एवं डॉ. जितेंद्र भाटिया भी उपस्थित रहे।