हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 7 मई 2026

खबर संक्षेप

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आज उकलाना में

उकलाना। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 7 मई गुरुवार को उकलाना आएंगे। वे यहां पर कई जलपान कार्यक्रमों में शामिल होकर नगरपालिका में पार्टी उम्मीदवार निकिता गोयल के समर्थन में वोटों की अपील करेंगे। जिला मीडिया प्रभारी राजेन्द्र सपड़ा ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के आगमन की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। उन्होंने बताया उकलाना पहुंचने के बाद मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कई स्थानों पर कार्यक्रमों में शामिल होकर जनसभाएं करेंगे।

सरकारी कार्य में बाधा डालने वाला गिरफ्तार

हिसार। नगर निगम की पशु पकड़ो टीम के नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा व उनकी टीम के काम में बाधा डालने के मामले में पुलिस ने पड़ाव चौक निवासी करण को गिरफ्तार किया है। नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा ने शिकायत दी थी कि जब वे अपनी टीम के साथ सेक्टर 1-4 में सरकारी ड्यूटी पर थे, उसी दौरान आरोपी ने उनकी गाड़ी के आगे बाइक लगा उनका रास्ता रोक लिया और सरकारी कार्य में बाधा उत्पन्न की। पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

मारपीट व नकदी चोरी में मुख्य आरोपी काबू

बरवाला। पुलिस ने मारपीट व नकदी चोरी के मामले में खेदड़ निवासी कुलदीप को गिरफ्तार किया है। मुख्य सिपाही अनिल ने बताया कि गत 30 अप्रैल की रात मारपीट की शिकायत मिली थी कि खेदड़ निवासी सुनील कुमार पर कुछ व्यक्तियों ने रास्ता रोककर हमला किया है। इसी मामले में आरोपी को गिरफ्तार करके उसके कब्जे से वारदात में प्रयुक्त डंडा बरामद किया गया है।

मोटर चुराने का आरोपी पकड़ा, सामान बरामद

हिसार। सीआईए मिलगेट की टीम ने निरीक्षक पवन कुमार के नेतृत्व में कार्रवाई करते हुए निर्माणाधीन मकान से पानी की मोटर चोरी करने के आरोपी को काबू कर लिया है। इस संबंध में सूर्य नगर निवासी दीपक ने पुलिस को शिकायत दी थी। पुलिस ने जांच करते हुए पुलिस ने सूर्यनगर निवासी राहुल को काबू कर चोरीशुदा मोटर बरामद कर ली।

बाइक चोरी करने का एक आरोपी दबोचा

हिसार। शहर पुलिस ने बस अड्डा पार्किंग से मोटरसाइकिल चोरी के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान हांसी की दयाल सिंह कॉलोनी निवासी कुलदीप के रूप में हुई है। मुख्य सिपाही रेनु ने बताया कि इस संबंध में शहर के भारत नगर निवासी संजय मेहरा ने 30 मार्च को शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार एक दिन पहले उसने अपना मोटरसाइकिल बस अड्डा की पार्किंग में खड़ा किया था, जो किसी ने चोरी कर लिया।

डिजायर होटल जलकर राख
पांच किलोमीटर तक दिखा धुएं का गुबार छह दमकल गाड़ियों ने पाया आग पर काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

शहर के रेड स्कवेयर मार्केट स्थित होटल डिजायर में आग लगने से लाखों के नुकसान का अंदेशा है। होटल के बेसमेंट में बने किचन से भड़की इस आग से होटल पूरा जलकर राख हो गया। अचानक भड़की आग होटल की चौथी मंजिल तक पहुंच गई, जिससे मौके पर हड़कंप मच गया। आग इतनी तेज थी कि होटल में लगे एसी फटने लगे। इसके अलावा होटल की पार्किंग में खड़े वाहन आग की चपेट में आ गए। आसपास खड़े लोगों ने वहां खड़ी गाड़ियों को हटाया। आग इतनी भयंकर थी कि कई किलोमीटर तक धुएं का गुबार दिखाई देने लगा। आग की सूचना पाकर फायर ब्रिगेड की 6 गाड़ियां मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। होटल से सटी बिल्डिंग में एक युवती भी फंस गई, जिसे स्थानीय लोगों ने सड़क पर कंबल लगाकर दूसरी मंजिल से जंप करवाकर बचाया। होटल की बिल्डिंग से गिरी ईंट महिला के सिर में लग गई। इससे महिला गंभीर रूप से घायल हो गई।

आग लगने से मचा हड़कंप

पॉश क्षेत्र रेड स्कवेयर मार्केट में स्थित यह होटल डिजायर रामपुरा मोहल्ला निवासी शुभम का बताया जा रहा है। इसमें 15 कमरे हैं। होटल में आग लगने से क्षेत्र में हड़कंप मच गया। लोग इधर उधर दौड़ने लगे। यहां कई कंपनियों के शोरूम, होटल और कॉमर्शियल बिल्डिंग है। बताया जा रहा है कि बुधवार दोपहर बाद होटल की किचन में हुई शॉर्ट सर्किट से यह आग भड़की। उस वक्त वहां मौजूद पांच कर्मचारियों ने आग पर काबू पाने का प्रयास किया, लेकिन सफल नहीं हो सके। इसके बाद उन्होंने शोर मचाते हुए भाग कर जान बचाई। आग बुझने के बाद जांच में पता चला कि होटल की रसोई में तीन-चार गैस सिलेंडर भी थे। गनीमत रही कि जलने के बावजूद वे बलास्ट नहीं हुए, अन्यथा और बड़ा हादसा हो सकता था।

कई वाहन आग की चपेट में आए

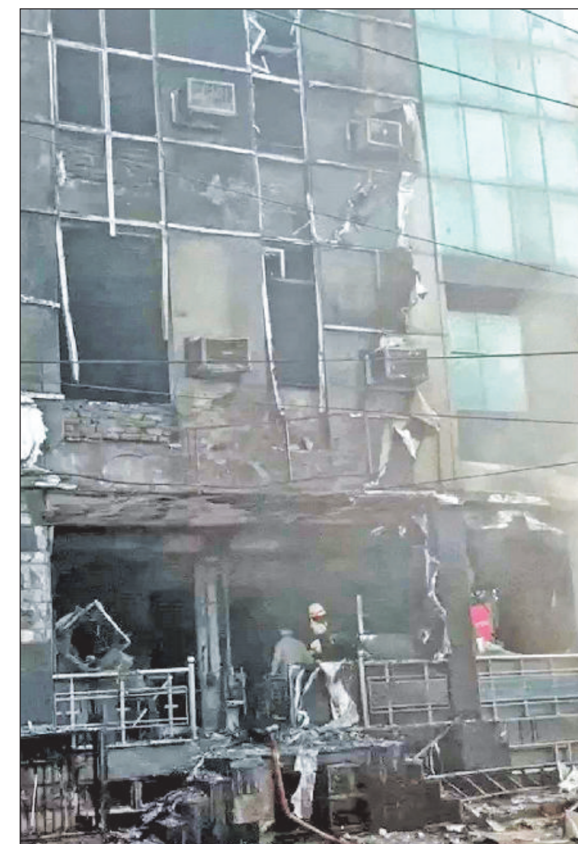
आग तेजी से फैलती देख वहां मौजूद ग्राहक बाहर की तरफ भागने लगे। गनीमत रही कि जब तक आग भीषण रूप धारण करती, होटल स्टाफ और ग्राहक बाहर आ चुके थे। इसके बाद तुरंत पुलिस और फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की छह गाड़ियां मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाने का प्रयास शुरू किया। इस दौरान होटल के बाहर पार्किंग में खड़े कुछ वाहन भी आग की चपेट में आ गए।

एसी भी फटने लगे, पूरा होटल चपेट में लिया

किचन से शुरू हुई आग ने कुछ ही देर में पूरे होटल को अपनी चपेट में ले लिया। होटल की चौथी मंजिल तक आग पहुंच गई। होटल के कमरों में लगे एसी भी आग की चपेट में आकर फटने लगी। होटल की आग से उठ रहा धुआं आसपास के इलाके में फैल गया। इस देखते हुए पुलिस ने होटल के आसपास की बिल्डिंगों को तुरंत खाली करा लिया। हालांकि, आग लगती देख आसपास की बिल्डिंगों में काम करने वाले ज्यादातर लोग और दुकानदार खुद ही बाहर आग गए थे।

ऑफिस में फंसी युवती को किया रेस्क्यू

प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि इस बिल्डिंग में बैंक का ऑफिस भी बना है। घटना के समय एक लड़की ऑफिस में काम कर रही थी। आग लगने के बाद युवती को कॉल किया गया, मगर कॉल वेटिंग में जा रही थी। कुछ देर बाद युवती ने कॉल पिक किया। उस समय युवती काफी घबराई हुई थी। ऑफिस की सीढ़ियों तक भी आग फैल चुकी थी। इसके बाद उसे दूसरी मंजिल से कूदने के लिए कहा। नीचे खड़े लोग एक अन्य होटल से कुछ कंबल लेकर आए, जिस पर युवती को जंप करवाकर रेस्क्यू किया।



महिला को लगी ईंट, घायल

जिस वक्त होटल में आग बुझाने का काम चल रहा था, इसी दौरान ऊपर से एक ईंट गिरी। इससे होटल के पीछे बने घर में रहने वाली पुष्पा के सिर पर गहरी चोट आई। उन्हें तुरंत एंबुलेंस से अस्पताल ले जाया गया। उसका अस्पताल में इलाज चल रहा है।

जाखोद खेड़ा में तेज रफ्तार थार ने दो दोस्तों को कुचला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

जिले के गांव जाखोद खेड़ा में सीसवाल रोड पर हुए हादसे में तेज रफ्तार थार ने दो युवकों की कुचल दिया। हादसे के बाद थार चालक मौके से फरार हो गया। हादसे के शिकार दोनों युवक 25 वर्षीय पुनीत व 23 वर्षीय पवन खेत में पानी लगाने जा रहे थे। हादसे में पुनीत ने मौके पर ही दमतोड़ दिया, जबकि पवन की एक निजी अस्पताल में उपचार के दौरान मौत हो गई। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पुलिस ने थार चालक पर केस दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

पुलिस घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालने में जुटी है, ताकि आरोपी थार चालक का कोई सुराग हाथ लग सके। जाखोद खेड़ा निवासी मधुर ने बताया कि मंगलवार की देर रात करीब 11 बजे उसका भतीजा पवन अपने दोस्त पुनीत के साथ खेतों में पानी लगाने के लिए गया था। इस दौरान दोनों जाखोद खेड़ा से सीसवाल रोड पर खेत में जाने के लिए सड़क क्रॉस कर रहे थे तो गांव की तरफ से तेजगति से आई रही थार गाड़ी ने दोनों को जोरदार टक्कर मारी। जिससे दोनों सड़क पर जा गिरे और गंभीर रूप से घायल हो गए।

इसी बीच थार चालक हादसे को अंजाम देने के बाद मौके से फरार हो गया। घायल पुनीत ने मौके पर ही दमतोड़ दिया। बताया जाता है कि गांव का एक युवक पास के ही खेत में पानी लगा रहा था तो उसने पवन के दर्द के मारे कहराने की जोर जोर से आवाज सुनाई दी। वह तुरंत मौके पर पहुंचा तो उसने देखा कि पवन व पुनीत गंभीर रूप से घायल सड़क पर पड़े थे। उसने तुरंत मामले की सूचना उनके परिजनों को दी। दोनों को अस्पताल में लाया गया, जहां उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। पवन चार बहनों को इकलौता भाई था। उधर, ग्रामीणों ने बताया कि सीसवाल रोड पर अक्सर तेज रफ्तार वाहनों का खतरा बना रहता है, लेकिन प्रशासन इस पर कोई ठोस कार्रवाई नहीं करता। पुलिस ने आश्वासन दिया है कि आरोपी चालक को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

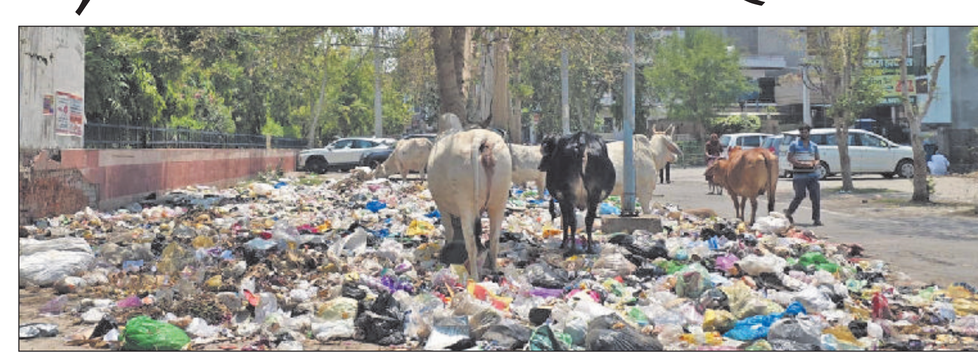
बडाला में ईंट भट्टे पर खेल रहे तीन वर्षीय मासूम की पानी के कुंड में डूबने से मौत

हांसी। बडाला गांव स्थित एक ईंट भट्ठे पर ईंट बनाने के लिए बनाए गए पानी के कुंड में गिरने से 3 वर्षीय मासूम की मौत हो गई। मृतक की बच्चे की पहचान रामकुमार के रूप में हुई है। घटना के बाद मौके पर डायल 112 पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हेतु नागरिक अस्पताल लाया गया, जहां बच्चे को मृत घोषित कर दिया गया। सूचना मिलने पर बास थाना पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू कर दी है। घटना की जानकारी देते हुए परिजन संजय ने बताया कि वे बिहार के जहानाबाद क्षेत्र के रहने वाले अजीत कुमार के साथ अपने परिवार के साथ बडाला गांव में ईंट बनाने के लिए आए हुए थे। बुधवार को अजीत कुमार किसी पारिवारिक शादी समारोह में शामिल होने के लिए अपने गांव गए हुए थे। इसी दौरान उनका 3 वर्षीय बेटा रामकुमार पास ही खेल रहा था और खेलते-खेलते ईंटों के लिए बनाए गए गहरे पानी के कुंड में जा गिरा। काफी देर तक बच्चे के नजर न आने पर परिजनों ने तलाश शुरू की, तो वह पानी के कुंड में मिला, जिसके बाद उसे कुंड से बाहर निकाला गया, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। बच्चे की अचानक पानी के कुंड में गिर कर मौत होने पर परिवार में मातम पसरा हुआ है।

स्वच्छता सर्वेक्षण टीम के सर्वे से पहले बिगड़े शहर के हालात
हड़ताली कर्मचारियों ने निगम को जड़ा ताला, अफसर रास्ते से ही लौटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

स्वच्छता सर्वेक्षण टीम के सर्वे से पहले शहर के हालात लगातार बिगड़ते जा रहे हैं। शहर की मुख्य सड़कों तथा गलियों में लगे कचरे के ढेर सुंदरता को दागदार करने में लगे हैं। नगर निगम प्रशासन ने जिन छोटे डंपिंग स्टेशनों की संख्या को कर्मचारियों और नागरिकों के सहयोग खत्म किया था, आज उनकी संख्या पहले से कई गुना बढ़ गई है। एक अनुमान के अनुसार निगम एरिया में करीब 1000 टन से अधिक कचरा शहर में फैला हुआ है और बदबू मार रहा है। निगम द्वारा सार्वजनिक स्थानों पर लगाए गए डस्टबिन भी भर चुके हैं और लोग अब उसके आसपास ही कचरा डालने में लग गए हैं। उधर, हड़ताली कर्मचारियों ने आंदोलन को तेज करते हुए नगर निगम कार्यालय के गेट पर ही ताला जड़ दिया है। ऐसे में ड्यूटी पर आ रहे निगम अधिकारियों को बीच रास्ते से ही वापस जाना पड़ा।



कूड़े के ढेर में लगाई आग

बुधवार की दोपहर को रिलायंस फ्रेस के पास कृष्णा नगर मोड़ पर लगे कचरे में किसी ने आग लगा दी। आग के कारण आसपास का एरिया धुंआ फैल गया। इसके साथ ही तेज बदबू की वजह से लोगों का आवागमन में परेशानी उठानी पड़ी। इसके अलावा शहर के कई अन्य इलाकों में कचरे के ढेर में आग लगाने की घटनाएं हो रही है।

हड़ताल जारी रहेगी : प्रधान

नगर पालिका कर्मचारी संघ के प्रधान सुरेंद्र उर्फ गोलू ने कहा कि 1100 से अधिक कर्मचारी पूरी तरह से हड़ताल में शामिल है। यहां तक की निगम एरिया में डोर टू डोर कचरा उठाने वाले व शहर में सफाई कार्य करने वाले एजेंसियां के कर्मचारियों ने भी उनकी हड़ताल का समर्थन किया है। उन्होंने कहा कि सरकार जब तक हमारी मांगों को पूरा नहीं करती, उनकी हड़ताल जारी रहेगी।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने दिया समर्थन

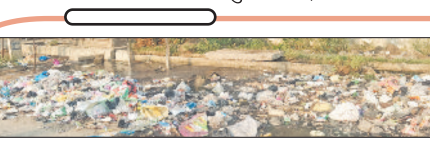
रिटायर्ड कर्मचारी संघ की हिसार जिला इकाई ने नगर परिषद एवं अग्निशमन कर्मचारियों द्वारा अपनी मांगों को लेकर की जा रही हड़ताल को अपना समर्थन देते हुए हर संघर्ष में पूरा साथ देने का आश्वासन दिया है। संघ के जिला अध्यक्ष मनोहर लाल जाखड़, सचिव नरेश गौतम, राज्य उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी व निर्मला देवी ने संयुक्त बयान में कहा है कि सरकार इन आंदोलनरत कर्मचारियों की लम्बित मांगों को शीघ्र पूरा करे ताकि प्रदेश में चल रहा गतिरोध समाप्त हो सके। संघ नेताओं ने कहा कि प्रदेश भर में पालिका, परिषद व निगम कर्मचारी लम्बे समय से अपनी जायज मांगों को लेकर संघर्ष कर रहे हैं लेकिन सरकार उनकी मांगों को गंभीरता से नहीं ले रही।

छह दिन से शहर में नहीं हुई सफाई

नारनौंद। पिछले 6 दिनों से शहर में सफाई न होने के कारण हर जगह पर कचरा ही कचरा पड़ा हुआ है। इसके कारण शहर में कचरे के अंबार लगे हुए हैं। अगर यही हाल रहा तो गलियों से गुजरना मुश्किल हो जाएगा। शहर का यह हाल अधिकारी भी देखकर अनदेखा कर रहे हैं। पूरे शहर में नगर पालिका की तरफ से एक भी सफाई कर्मचारी काम करता हुआ नहीं दिखाई दे रहा। पिछले काफी दिनों से डोर टू डोर सफाई का टैंडर भी खत्म हो चुका हैं। ऐसे में नगर पालिका में नियुक्त सफाई कर्मचारियों के हाथों में ही सफाई की कमान थी। नारनौंद में हर रोज सभी वार्डो से भारी मात्रा में कचरा साफ करके शहर से दूर डालने का काम होता था। करीब 15 दिन पहले डोर टू डोर सफाई का टैंडर खत्म हो चुका था। नया टैंडर खुल चुका हैं लेकिन उसका वर्क आर्डर जारी नहीं किया गया। नगर पालिका में नियुक्त सफाई कर्मचारी भी एक अप्रैल से हड़ताल पर चले गए थे। अब शहर के सभी वार्डों में कचरा पड़ा हुआ है। इसके कारण गंदगी फैली हुई है। गंदगी के कारण उसमें मच्छर पनप चुके हैं और बीमारी फैलने का लोगों में भय बना हुआ है। इसको लेकर काफी लोग नगर पालिका सहित अन्य अधिकारियों को भी शिकायत कर चुके हैं लेकिन समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है।

कर्मचारियों की प्रमुख मांगें

- कच्चे, अनुबंधित और आउटसोर्स कर्मचारियों को पॉलिसी बना पक्का किया जाए।
- समान काम के लिए समान वेतन और बकाया एरियर का भुगतान किया जाए।
- ठेका प्रथा खत्म कर कर्मचारियों को विभागीय रोल पर लिया जाए।
- सफाई और सीवर कर्मचारियों का न्यूनतम वेतन 30 हजार रुपए किया जाए।
- सभी कर्मचारियों को कैशलेस मेडिकल सुविधा और अन्य भत्ते दिए जाए।
- खाली पदों पर स्थायी भर्ती और नए पद सृजित किए जाएं।
- फायर विभाग के मृत कर्मचारियों के परिवार को 1 करोड़ मुआवजा और आश्रित को नौकरी दी जाए।
- पुरानी पेंशन बहाल की जाए, जोखिम भत्ते और अन्य सुविधाएं बढ़ाई जाएं।



हड़ताल से सफाई व्यवस्था ठप : सचिव

नगर पालिका सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि शहर में सफाई की व्यवस्था ठप पड़ी हुई है। जब तक हड़ताल पर गए हुए सफाई कर्मचारी वापस नहीं आते तब तक शहर में सफाई नहीं हो पाएगी। सफाई के लिए जो टेंडर लगाया गया था उसका भी वर्क आर्डर जारी नहीं हो पाया जब तक वर्क आर्डर जारी नहीं होता तब तक शहर में सफाई नहीं हो पाएगी। लोगों की शिकायतें मिल रही है।

प्रयास जारी : चेयरमैन

नगर पालिका चेयरमैन शमशेर कूकन ने बताया कि शहर में सफाई नहीं हो पा रही है। इसके लिए प्रयास किया जा रहे हैं कि जल्द से जल्द सफाई के टैंडर का वर्क आर्डर जारी किया जाए। नगर पालिका में जितने भी सफाई कर्मचारी नियुक्त हैं वह सभी अपनी मांगों को लेकर हड़ताल पर गए हुए हैं।

आक्रोश | सोनिया आंनद मर्डर केस में जनसंगठनों ने शहर में कैंडल मार्च निकालकर किया रोष प्रदर्शन, उठाई मांग

सोनिया को न्याय, हत्यारों को फांसी दो

हिसार। हिसार के सेक्टर 13 निवासी निजी स्कूल की शिक्षिका सोनिया आनंद की हत्या के मामले में आरोपियों की गिरफ्तारी न होने से शहर में आक्रोश बढ़ता जा रहा है। बुधवार शाम विभिन्न सामाजिक, धार्मिक और राजनीतिक संगठनों ने पीड़ित परिवार के साथ कैंडल मार्च निकाला। यह मार्च संतनगर गुरुद्वारे से शुरू होकर पुरानी सब्जी मंडी, सैनियान मोहल्ला, डोगरान मोहल्ला और अन्य बाजारों से गुजरता हुआ पारिजात चौक तक पहुंचा। हाथों में कैंडल और तख्तियां लिए प्रदर्शनकारियों ने "सोनिया को न्याय दो" और "हत्यारों को फांसी दो" जैसे नारे लगाए। कई स्थानों पर लोगों ने दुकानों को बंद कर अपना समर्थन जताया। पारिजात चौक पर सभा के दौरान वक्ताओं ने पुलिस की धीमी कार्रवाई पर सवाल उठाए और चेतावनी दी कि यदि सोमवार तक आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हुई तो अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया जाएगा। इस दौरान बड़ी संख्या में महिलाओं की भागीदारी भी देखने को मिली। इस मौके पर मुख्य रूप से पूर्व मेयर गौतम सरदाना, पूर्व डिप्टी मेयर भीम महाजन, कांग्रेस नेत्री रेखा ऐरन, जनवादी महिला समिति से शकुंतला जाखड़, कांग्रेस नेता मनोज राठी, अखिल गर्ग, मंगल ढालिया, कर्मचारी नेता सुरेन्द्र मान, समाजसेवी ओपी बजाज, पंकज दीवान, डॉ. रमेश पूनिया, एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल, राजेन्द्र चुटानी, जितेन्द्र श्योराण व एडवोकेट संतलाल आंबेडकर सहित समाजसेवी, गणमान्य व्यक्ति, विभिन्न धार्मिक व सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी शामिल रहे।

पुलिस को मिले अहम सुराग

पुलिस सूत्रों का कहना है कि पुलिस ने इस मामले में काफी अहम कड़ियां जोड़ी है और वह कभी भी आरोपी की गिरफ्तारी कर सकती है। पुलिस को पता चला है कि आरोपी सौरभ हिसार से दिल्ली ट्रेन से गया, उसकी हिसार रेलवे स्टेशन पर फुटेज मिली है। इसके बाद पुलिस ने एक-एक कर फुटेज खंगाली, तो पता चला है कि वह दिल्ली तक पहुंच गया।

कड़ी कार्रवाई का दिया भरोसा

डीएसपी किशोरी लाल ने पीड़ित परिवार से मुलाकात करके भरोसा दिलाया कि इस जघन्य अपराध में शामिल आरोपियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने बताया कि मामले में त्वरित खुलासे के लिए 6 विशेष टीमें गठित की गई हैं, जो लगातार छापेमारी, तकनीकी विश्लेषण एवं अन्य साक्ष्यों के आधार पर आरोपियों की तलाश में जुटी हुई हैं।

पटेल नगर में युवक ने फांसी लगाकर दी जान

हिसार। शहर के पटेल नगर की हरिदास कालोनी में रहने वाले एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। गांव की ही एक युवती से प्रेम विवाह करने वाले लगभग 45 साल के विनोद का शव बुधवार सुबह घर के कमरे में हुक पर चुन्नी से लटका मिला।

मृतक की पत्नी ने इस बारे में सिविल लाइन थाना पुलिस व परिजनों को सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया। बताया जा रहा है कि विनोद ने लगभग 15 साल पहले अपने गांव की रहने वाली एक युवती से प्रेम विवाह किया था। उसके बाद वह शहर में आकर रहने लगा। शादी के बाद दोनों को दो बेटे हुए। बड़ा बेटा नौ साल और छोटा सात साल का हैं। परिजनों के अनुसार विनोद आंबेडकर भवन के पास सर्विस सेंटर चलाता था। मंगलवार रात करीब 12 बजे वह घर पर आया और खाना खाने के बाद एक कमरे में सोने के लिए चला गया। उसकी पत्नी और दोनों बच्चे दूसरे कमरे में सो रहे थे। सुबह करीब छह बजे उसकी पत्नी कमरे में गई तो उसने देखा कि विनोद ने पंखें के हुक पर चुन्नी से फंदा लगाया हुआ था। पुलिस मामले की जांच में लगी है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए केवल डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन को फॉलो करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपकी लाइफस्टाइल भी सही होनी चाहिए। आज अनेक यंगस्टर्स इसी फॉर्मूले को फॉलो कर रहे हैं।

फिटनेस के लिए यंगस्टर्स बदलें अपनी लाइफस्टाइल

फिटनेस
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज के दौर में सुबह पार्क में दौड़ते हुए युवा, जिम में पसीना बहाती हुई युवतियां, कलाइयों पर स्मार्ट वाच और सोशल मीडिया में फिटनेस अपडेट के साथ लगातार जुड़े यंगस्टर्स, अब सिर्फ फिट नहीं रहना चाहते बल्कि फिटनेस की अपनी पूरी अवधारणा ही बदल डालना चाहते हैं यानी, अब शरीर को फिट रखने की जगह वे अपनी पूरी जीवनशैली को ही फिट बनाने में लगे हैं। इसके लिए एफर्ट से ज्यादा अपनी सोच बदलने की जरूरत होती है। अगर आप अपनी सोच में हेल्थ और फिटनेस को तरजीह देंगे तो हेल्दी-फिट लाइफ जीना आसान हो जाएगा।

स्लिम नहीं स्ट्रांग को दें इंपॉर्टेंस: एक समय था जब युवाओं का लक्ष्य फिट दिखने के नाम पर पतला और स्मार्ट दिखना होता था। लेकिन अब फिट होने का मतलब है स्ट्रांग होना। आज के युवा सिक्स पैक या जीरो फिगर से आगे बढ़कर स्ट्रेंथ, स्टेमिना और वर्क पावर पर ध्यान दे रहे हैं। ऐसी सोच ही आपको रियली फिट रहने में हेल्पफुल होती है। इसी तरह युवतियों में वेट ट्रेनिंग का तेजी से चलन बढ़ रहा है, क्योंकि फिट दिखने से ज्यादा अब वे फिट महसूस करना जरूरी मानती हैं। इसके लिए बॉडी को पॉजिटिविटी चाहिए होती है। यंगस्टर्स की सोच में आया यह बदलाव बताता है कि फिटनेस अब दिखावे से बाहर निकलकर हेल्थ का मूल मंत्र बन गया है।

मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी जरूरी: पूरी तरह हेल्दी और फिट रहने के लिए यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ शरीर को मजबूत करना ही पर्याप्त नहीं होता है। आज के दौर में यंगस्टर्स के लिए कॉलेज, करियर और सोशल मीडिया के दबाव के बीच मेंटल हेल्थ भी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इसे बनाने के लिए योगासन, ध्यान और प्राणायाम भी अब युवाओं का पसंदीदा शगल बन गया है। अनेक विशेषज्ञ कहते हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए योग का अभ्यास कारगर होता है। इसके अलावा डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस भी जरूरी मंत्र हैं। अच्छी फिटनेस तनाव कम करने का माध्यम भी बन सकती है। इसलिए अब फिटनेस की पुरानी परिभाषा केवल मसल्स फिटनेस तक सीमित नहीं रही है, बल्कि मस्तिष्क का संतुलन भी जरूरी है।

डिजिटल फिटनेस भी जरूरी: फिटनेस की दुनिया अब तकनीक की गहराई से भी जुड़ती है। स्मार्ट वॉच और फिटनेस बैंड से स्टेप काउंट अब यंगस्टर्स के लिए सामान्य बात है। अच्छी नींद, हार्ट रेट और कैलोरी ट्रैकिंग अब जरूरी होता जा रहा है। मोबाइल एप्स के जरिए भी वर्कआउट प्लान बनाया जा सकता है। सही तरह से यूज किया जाए तो ये सब डिजिटल टेक्नीक्स आपको हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है।

फिटनेस बना सोशल फेस: आज फिटनेस केवल स्वास्थ्य गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप्स, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इससे आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलैक्स होने में सहायक होती है।

फिटनेस पाने के नए तरीके: फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं।

डाइट कॉन्शसनेस भी आवश्यक: फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

कुछ लोगों को बेवजह, बिना किसी गंभीर बीमारी या बिना परिश्रम किए भी हमेशा थकान महसूस होती है। वास्तव में यह भी एक शारीरिक समस्या क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं। **इंटरनेशनल क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम अवेयरनेस डे (12 मई)** के अवसर पर यहां दे रहे हैं इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां।

जब महसूस हो हर समय थकान

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

जतिन कुछ दिनों से महसूस कर रहा था कि रात को तकरीबन 7 घंटे की गहरी नींद सोने के बाद भी सुबह उठने में दिक्कत होती थी। जैसे-तैसे घर का काम निपटा कर ऑफिस चला तो जाता था। लेकिन काम करने का मन नहीं करता था। पूरा दिन सुस्ती, थकान बनी रहती थी। यहां तक कि आराम करने के लिए उसने ऑफिस से छुट्टियां भी लीं, पर थकान ने उसका पीछा नहीं छोड़ा। डॉक्टर को दिखाने और जरूरी टेस्ट करवाने पर पता चला कि मिडिल एज पर पहुंचे जतिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से ग्रस्त हैं। उन्हें डॉक्टर ने हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी।

क्या है क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति बहुत ज्यादा थकान महसूस करता है और यह थकान लंबे समय यानी 6 महीने या अधिक समय तक लगातार बनी रह सकती है। इसे सेट यानी सिस्टेमिक एक्जरशन इंटॉलरेंस डिजीज भी कहते हैं। यह कोई आम थकान नहीं, सुबह उठने पर व्यक्ति को ऐसा लगता है, जैसे उसकी नींद पूरी ही नहीं हुई। मसल्स, पूरा शरीर एकदम टूटा-टूटा और थका-थका-सा महसूस करता है। थोड़ा और आराम करने पर भी राहत नहीं मिल पाती। थकान सारा दिन बनी रहती है और रोजमर्रा के काम करने में भी मुश्किल होती है। क्वालिटी ऑफ लाइफ प्रभावित होती है।

आम थकान से है अलग

दिन भर फिजिकल और मेंटल एक्टिविटीज करने के कारण व्यक्ति को कमजोरी और थकावट महसूस होती ही है। अगर कुछ देर आराम मिल जाए, तो एनर्जी लेवल रिचार्ज हो जाता है और वो दुबारा अपनी एक्टिविटीज में लग जाता है। लेकिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में आराम करने के बाद भी यह थकान दूर नहीं होती, सुस्ती महसूस होती है, व्यक्ति का मूड खराब रहता है।

क्या होता है असर

अकसर मरीज के परिवार वाले मरीज की इस बीमारी को समझ नहीं पाते। परिवार वालों को लगता है कि व्यक्ति का सिर्फ वहम है, काम से बचने के लिए थकावट का बहाना बना रहा है। जबकि यह बहाना नहीं, लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जिसका इलाज कराना होता है और फिजिकल रिहैबिलिटेशन और दवाइयां भी लेनी होती हैं। नजरअंदाज करने पर पीड़ित व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन, स्ट्रेस एंगजाइटी, डिप्रेशन होने की संभावना बनी रहती है, जिससे उबरने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक उपचार भी कराना पड़ सकता है।

फटीग सिंड्रोम के क्या हैं कारण

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-अनहेल्दी लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या के कारण स्लीप साइकल गड़बड़ाना और नींद पूरी न होना, पौष्टिक और

संतुलित आहार का सेवन न करना, कैफीन का अधिक सेवन करना, मेटाबॉलिज्म गड़बड़ाने से पाचन क्रिया प्रभावित होना, शरीर में आयरन और विटामिन बी-12 की कमी से एनीमिया या खून में हीमोग्लोबिन की कमी होना, हाइपोथायरॉइड होने पर शरीर में कमजोरी रहना, हार्मोनल असंतुलन के कारण अनियमित मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याएं होना, थायरॉइड, डायबिटीज, टीबी, लिवर, किडनी जैसी गंभीर बीमारियां होना, स्ट्रेस, एंगजाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होना।

फटीग सिंड्रोम के प्रमुख लक्षण

पीड़ित व्यक्ति में गहरी नींद का अल्फा डेल्टा वेव पैटर्न डिस्टर्ब होता रहता है, जिसकी वजह से रात भर सोने के बाद भी फ्रेश महसूस नहीं करते। लो-एनर्जी होने से हर वक्त थकान रहना, आराम करने के बाद भी थकान बनी रहना, भूख न लगना, लगातार कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, मांसपेशियों, जोड़ों और सिर में दर्द रहना, डाइजेशन (पाचन) संबंधी समस्याएं होना, किसी काम को करने में कंसंट्रेशन कम होना जैसी समस्याएं होती हैं। मरीजों को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस, याददाश्त कम होना, मूड स्विंग जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने की शिकायत भी रहती है। यूं तो यह बीमारी किसी भी उम्र में किसी को हो सकती है। शोधों से साबित हो गया है कि सीएफएस, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में चार गुना ज्यादा पाया जाता है।

आजमाएं ये उपाय

बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन जरूरी है।

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करें। नियत दिनचर्या बनाएं और यथासंभव उस पर अमल करें। जिसमें सोने-जागने, खाने-पीने, दिनचर्या के काम करने, पढ़ने, काम करने, एक्सरसाइज, खेलने, आराम करने का समय निर्धारित करें। ब्रेकफास्ट अवॉइड न करें और रात का खाना सोने से तकरीबन 3 घंटे पहले कर लें।
- काम और आराम में संतुलन बनाएं। लगातार एक जैसा काम करते रहने से थकान के साथ बोरियत भी महसूस होती है। इससे बचने के लिए कोई भी काम लगातार न करें। टुकड़ों में बांट लें और बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर खुद को फ्रेश करें।
- आहार का पूरा ध्यान रखें। जंक या फास्ट फूड की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। एंटी-इंफ्लेमेट्री डाइट का सेवन करें। खाने में रेनबो डाइट शामिल करें। आहार में मौसमी और ताजी फल-सब्जियां ज्यादा से ज्यादा लें। ग्लूकोज कम करें। गेहूं के बजाय स्टार्च निकले चावल या ब्राउन राइस, ओट्स, मक्की की रोटी, क्नीओवा, बेसन, मल्टीग्रेन आटा बेहतर है। हेल्दी फैट्स, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स डाइट में शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर ड्राई फ्रूट्स और सीड्स का सेवन करें। दिन में एक-दो बार कैमोमाइल टी लें।
- शुगर, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या ऑयली खाद्य पदार्थों के बजाय कैल्शियमरिच, आयरनयुक्त, प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन करें। खाने में शुगर या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा लेने से नींद ज्यादा आती है, जबकि प्रोटीन रिच डाइट लेने से ब्लड में शुगर धीरे-धीरे रिलीज होता है और आप ज्यादा एक्टिव रहते हैं। रात को सोने से पहले गुनगुना दूध पीना भी फायदेमंद है।
- चाय-कॉफी, एल्कोहल, सिगरेट से परहेज रखें। हालांकि लगातार काम करने की स्थिति में दिमाग थक जाता है और फ्रेश फील करने के लिए चाय-कॉफी पीना एनर्जेटिक तो फील कराती है, लेकिन ज्यादा कैफीन का सेवन सुस्ती की तरफ ले जाता है।
- स्क्रीन टाइम कम करें। शारीरिक-मानसिक थकावट दूर करने के लिए लाइट म्यूजिक सुनें। संगीत आपको पॉजिटिव ऊर्जा देगा और मूड को बेहतर बनाएगा, जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और नए कार्य करने को सक्रिय होंगे।
- अपने को फिट रखने के लिए सुबह या दिन में कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज, वॉक, योगा जरूर करें। सुबह की ताजी हवा सुस्ती दूर करती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बहुत ज्यादा थकान रहने वाले लोगों को एक्सरसाइज करने से थकान का लेवल कम हो जाता है।
- कुछ समय मेंटल रिलेक्सेशन के लिए जरूर निकालें। प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, बच्चों के साथ समय बिताएं। स्ट्रेस से बचने के लिए मेडिटेशन करें, घर में पेड़-पौधे लगाएं, उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आएगी। अपने पसंदीदा इंसान के साथ कुछ समय गुजारें।
- 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें। यथासंभव दिन में एक पॉवर नैप लेना, खुद को रि-चार्ज कर लेने जैसा होता है। एक्टिव रहने के वास्ते नींद से समझौता बिलकुल न करें। रात को सोने से करीब एक घंटा पहले डिजिटल गैजेट्स से दूरी बना लें। अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें या पसंदीदा हॉबीज करें। *

(लाइव लाइफ मोर वेलनेस क्लीनिक, कनाडा के सीनियर फिजीशियन, डॉ. संदीप जस्सल और आहार विशेषज्ञ पल्लवी जस्सल से बातचीत पर आधारित)

इलाज के तरीके

सबसे पहले यह जानना जरूरी होता है कि थकान के पीछे क्या कारण हैं। इसके लिए डॉक्टर कई तरह के ब्लड टेस्ट कराते हैं जैसे- हीमोग्लोबिन, थाइरॉयड फंक्शन टेस्ट, लिवर और किडनी फंक्शन टेस्ट, ब्लड शुगर, विटामिन-डी और बी-12 लेवल का टेस्ट, चेस्ट एक्स-रे। हीमोग्लोबिन या शरीर में विटामिन और आयरन की कमी होने पर मरीज को इनके सप्लीमेंट्स दिए जाते हैं। जरूरत के हिसाब से मल्टीविटामिंस भी दिए जाते हैं। थाइरॉयड हार्मोन की गड़बड़ी, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों को कंट्रोल करने के लिए मेडिसिन दी जाती हैं।

सीजनल डाइट / शिवचरण चौहान

गर्मी में बहुत लाभकारी है छाछ

एक मिट्टी की मटकी में जमाए गए दही में पानी मिला कर काठ की मथानी से मथे गए द्रव्य को मट्ठा या छाछ कहते हैं। जिस मट्ठे की मलाई ना निकाली गई हो पानी ना डाला गया हो उसे घोल कहते हैं। मट्ठे से मक्खन निकाल लिया गया हो और उसमें पानी ना डाला गया हो उसे मति कहा जाता है। जिस दही में न पानी डालकर मथा गया हो उसे तक्र कहा गया है। गाय के दूध से जमाए गए दही को बिलोकर बनाया गया मट्ठा गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

कई रोगों में कारगर: हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मट्ठे का उल्लेख मिलता है। भुने हुए जीरा और काला नमक मिलाकर मट्ठा पीना, गर्मियों में पेट के रोगों के लिए रामबाण का काम करता है। मट्ठा स्वादिष्ट, खट्टा, हलका, उष्ण होता है। वात शूल, आमातिसार, वायु विकार, पीलिया, बवासीर, पेट पीड़ा, उल्टी, भोजन से अरुचि, मूत्र विकार, अजीर्ण समेत कई उदर विकारों में फायदेमंद होता है। मट्ठा त्रिदोष नाशक भी माना जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह दही के साथ नाश्ता करने, दोपहर के भोजन के बाद मट्ठा पीने और शाम को हल्का गुनगुना दूध पीना बहुत लाभकारी होता है। छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन सुधार में सहायक होते हैं। मसालेदार भोजन करने से अगर जलन या एसिडिटी हो रही हो तो छाछ का सेवन राहत देता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी के मौसम में इसे पीने से लू लगने की आशंका कम होती है। शरीर में ताजगी बनी रहती है। नियमित छाछ पीने से बोंस मजबूत बनती हैं क्योंकि इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो भी छाछ का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें कैलोरीज कम होती हैं। यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है, इसलिए गर्मी में इसका सेवन विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है।

सेवन करते समय रखें ध्यान: नियमित मट्ठे का सेवन करने से मूत्र का पीलापन समाप्त हो जाता है। मट्ठे का नित्य सेवन करने से मनुष्य लंबी उम्र पाता है। सभी उम्र के लोगों को मट्ठा बहुत फायदा पहुंचाता है। लेकिन मट्ठे का सेवन समझ-बूझकर और डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। जलोदर, यकृत विकार, सांस, खांसी, बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को मट्ठा नहीं पीना चाहिए। *

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम

अनेक लोग अपने दांतों की सफाई को लेकर बहुत कॉन्शस नहीं रहते हैं। इससे केवल दांत संबंधी ही नहीं कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इन बीमारियों से कैसे बचें और अपनी ओरल हेल्थ अच्छी रखें, इस बारे में दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

टीथ क्लीनिंग में लापरवाही से हो सकती है गंभीर समस्याएं

द लैंसेट रीजनल हेल्थ, साउथ ईस्ट एशिया में ओरल हेल्थ से संबंधित प्रकाशित एक लेख में इस बात की चर्चा की गई है कि हमें अपनी दांतों की सफाई के प्रति बेहद सजग और सचेत होना चाहिए, क्योंकि इसमें बरती गई लापरवाही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकती है। ओरल हेल्थ और कैंसर के खतरे के बीच इस लेख में सिर और गर्दन के कैंसर के मामलों से भी जोड़कर बताया गया है।

बिल्कुल न बरतें लापरवाही: हम लोग अकसर मुंह की साफ-सफाई को या दांतों के स्वास्थ्य को सांस संबंधी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं। हकीकत यह है कि कैविटी और मसूड़ों से जुड़ी बीमारियां और दांतों के रख-रखाव में बरती गई लापरवाही के कारण कैंसर और दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह भी हो सकती है। हाल में ही एम्स द्वारा लोगों से अपील की गई है कि सुबह उठकर प्रतिदिन अपने दांत साफ करने को लेकर स्कूलों में भी बच्चों को इस बारे में सजगता बरतने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह हम ओरल हेल्थ को लेकर सजग रह सकते हैं?

दिन में दो बार ब्रश करें: सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों की सफाई जरूरी है। रात को ब्रश करने से उनमें दिनभर में जमा होने वाला प्लाक, खाने के कण दांतों में जमने से दांतों की गंदगी से होने वाली बीमारियों के खतरे कम हो जाते हैं।

टंग क्लीनर न भूलें: दांतों की सफाई के साथ-साथ प्रतिदिन जीभ की भी सफाई करें ताकि पूरा मुंह साफ रहे। जीभ पर बैक्टीरिया जमा होने से सांसों की दुर्गंध और जीभ पर अनेक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिनकी सफाई जरूरी है।

प्रतिदिन फ्लॉस करें: फ्लॉसिंग का मतलब दांतों और मसूड़ों के बीच की साफ-सफाई से होता है। फ्लॉसिंग से दांतों में फ्लॉस का जमाव कम होता है और कैविटी के साथ ही मसूड़ों की बीमारियां कम होती हैं।

माउथ वॉश: दिन में कम से कम एक बार माउथ वॉश से मुंह की सफाई करें, ये हमारे दांतों की सुरक्षा और सांसों की बदबू को दूर करता है। खाना खाने के बाद जब हमारे मुंह में भोजन के कण लंबे समय तक बने रहते हैं तो इससे सांसों में दुर्गंध पैदा होती है, इसलिए माउथ वॉश का इस्तेमाल जरूर करें।

ब्रश करने की सही तकनीक अपनाएं: जल्दबाजी में ब्रश करने से भोजन के कण दांतों में ही फंसे रह जाते हैं, जिससे उनमें प्लाक बनता है। नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से सर्कुलर मोशन में लगभग दो मिनट तक मुंह की सफाई करनी चाहिए। दांतों को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे उनके इनेमिल को नुकसान पहुंचता है और मसूड़े खराब होते हैं।

फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट चुनें: फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट दांतों के इनेमिल की रक्षा करता है और उन्हें गिरने से बचाता है। अपने टूथ पेस्ट का इस्तेमाल करते हुए ब्रांड और फ्लेवर की बजाय फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल करें।

जमकर पानी पीएं: दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि दांतों में जमा भोजन के कण पानी के साथ मिल सकें और लार बनें, क्योंकि मुंह में बनने वाले और हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले एसिड के लिए यह सुरक्षा कवच है।

ज्यादा मीठा-एसिडिक फूड न खाएं: सोडा, चाय और सिट्रिस ड्रिंक्स दांतों की बाहरी परत को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको कम से कम लें और मीठा या सोडा लेने के बाद पानी पीएं।

नियमित जांच कराएं: हर छह महीने के बाद अपने दांतों की जांच करवाएं और किसी प्रोफेशनल डेंटिस्ट से क्लीनिंग करवाएं। डेंटिस्ट दांतों संबंधी बीमारियों को समय रहते डायग्नोस कर ट्रीटमेंट कर देंगे। *

डिजीज
रेखा देशराज

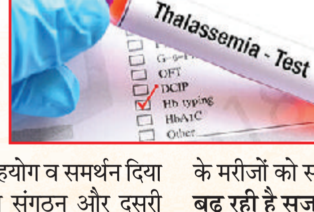
थैलेसीमिया एक आनुवांशिक जटिल रोग है। इसके अधिकांश रोगियों को सारी उम्र ब्लड ट्रांसफ्यूजन करवाना पड़ता है। लेकिन जागरूकता से इसे काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं। **विश्व थैलेसीमिया दिवस (8 मई)** के अवसर पर यहां इस रोग के संबंध में कुछ उपयोगी जानकारियां दे रहे हैं।

जागरूकता से ही संभव है थैलेसीमिया पर नियंत्रण

वास्तव में थैलेसीमिया एक आनुवांशिक रक्त विकार है, जिसके चलते शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन, लाल रक्त कणिकाओं का मुख्य घटक होता है, जो शरीर में हर कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसलिए इस रक्त विकार से पीड़ितों को बचपन से ही पूरी जिंदगी नियमित रूप से रक्त चढ़ाना पड़ता है। कुछ मामलों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट से इस बीमारी का स्थाई इलाज किया जा सकता है।

जागरूकता की है कमी: भारत में हर साल हजारों बच्चे थैलेसीमिया विकार के साथ जन्म लेते हैं और इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी और विवाह के पहले आपस में शादी करने वाले जोड़ों का हेल्थ चेकअप न करवाना होता है। इसीलिए हर वर्ष विश्व थैलेसीमिया दिवस पर दुनिया भर में इस विकार से पीड़ित लोगों के लिए समय-समय पर जांच और सही नीतियों के कार्यान्वयन का अभियान चलाया जाता है, जिससे कि भविष्य में इस विकार या रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में कमी आए।

इसलिए मनाते हैं थैलेसीमिया दिवस: साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन ने इस दिन को मनाना शुरू किया। दरअसल 8 मई का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन के संस्थापक जॉर्ज एंगलजोस के बेटे की इसी दिन इस विकार से पीड़ित होने के चलते मौत हो गई थी, इस स्मृति में यह दिन मनाया जाता है। इस दिवस को मनाए जाने के पीछे उद्देश्य यही है कि थैलेसीमिया के प्रति दुनिया में जागरूकता बढ़ाई जाए और इसके मरीजों तथा उनके परिजनों को सामाजिक और मानसिक रूप से सहयोग व समर्थन दिया जाए। आगे चलकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और दूसरी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने भी इस पहल को समर्थन दिया। जिस कारण आज यह दिन करीब-करीब पूरी दुनिया में मनाया जाता है और यह एक तरह से वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है।



जागरूकता बढ़ाने की जरूरत: विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्व कई तरह से समझा जा सकता है। सबसे पहले तो इस दिन का आह्वान इसकी रोकथाम पर जोर देना होता है, क्योंकि थैलेसीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसे सिर्फ जन्म से पहले ही रोका जा सकता है। यदि शादी से पहले दोनो पार्टनर अपना हेल्थ चेकअप कराएं, तो यह पता लग सकता है कि उनसे पैदा होने वाला बच्चा थैलेसीमिया विकार से पीड़ित होगा या नहीं। थैलेसीमिया मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने की जरूरत होती है। यह दिन समाज को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करता है, क्योंकि लोगों के द्वारा किए गए रक्तदान से ही इस विकार से पीड़ित लोग जिंदा रह सकते हैं। यह दिन इस बात पर भी जोर देता है कि थैलेसीमिया मरीजों को सस्ती और सुलभ चिकित्सा उपलब्ध कराई जाए, ताकि वह भी अपने जीवन के अधिकार को सही तरह से हासिल कर सकें। याद रहे, दुनिया के कई समाजों में इस बीमारी को लेकर तरह-तरह की मनगढ़ंत धारणाएं जोड़ दी गई हैं तथा यह दिन उन धारणाओं और मिथकों को तोड़ने व थैलेसीमिया के मरीजों को सम्मान देने का काम भी करता है।

बढ़ रही है सजगता: वैसे हाल के सालों में देखा गया है कि थैलेसीमिया को लेकर प्री-मैरिज टेस्टिंग में अच्छी खासी बढ़ोत्तरी हुई है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के कारण भी अब इस बीमारी को लेकर लोगों में पहले के मुकाबले बेहतर जागरूकता आई है। इसलिए भारत जैसे देश में जहां बहुत बड़ी तादाद में जनसंख्या है और स्वास्थ्य संसाधन सीमित हैं, वहां यह और भी जरूरी हो जाता है कि हर नागरिक इस विषय को अच्छी तरह से समझे और शादी के पहले अपने घर के युवाओं हेतु यह सुनिश्चित करें कि थैलेसीमिया टेस्ट जरूर हो। एक छोटा सा टेस्ट इस मामले में बड़ा बदलाव ला सकता है। *

खबर संक्षेप

पुलिस कर्मचारियों के लिए लगाया नेत्र जांच शिविर

हिसार। पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए एक विशेष नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर गायत्री आंखों के अस्पताल के सहयोग से लगया गया, जिसमें डॉ. सुल्तान सिंह मान व उनकी टीम ने पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों की आंखों की जांच करते हुए दवाइयां एवं उचित परामर्श प्रदान किया। इस नेत्र जांच शिविर में लगभग 120 पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लेकर अपनी आंखों की जांच करवाई और स्वास्थ्य संबंधी सलाह प्राप्त की। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि पुलिस कर्मचारियों का स्वास्थ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है, और इस प्रकार के स्वास्थ्य शिविर उनके बेहतर कार्य निष्पादन में सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने डॉ. सुल्तान सिंह मान व उनकी टीम के सदस्यों जितेन्द्र , राजेश व मनप्रीत का आभार व्यक्त किया।

डीजे लाइट चुराने के मामले में दो काबू

हिसार। शहर पुलिस ने अग्रसेन चौक से डीजे लाइट चुराने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से चोरीशुदा डीजे लाइट व वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद किया है। आरोपियों की पहचान हाउसिंह बोर्ड कॉलोनी के अनिल व ऋषि नगर के अमित के रूप में हुई है। एएसआई सूरजमल ने बताया कि तलवंडी राणा के सतपाल की 28 अप्रैल को दी गई शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज करके जांच की और आरोपियों को दबोचा लिया।

पुलिस ने भगोड़े आरोपी को किया गिरफ्तार

हिसार। शहर पुलिस ने एक भगौड़े आरोपी को काबू किया है। एएसआई सुनीता ने बताया कि सूचना के आधार पर बरवाला थाना के दौलतपुर गांव निवासी रमेश को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी अदालत से एनआईए एक्ट में भगोड़ा घोषित था।

मंडियों में व्यवस्था चाक-चौबंद, बारिश में भी गेहूं को नहीं पहुंचेगा नुकसान

- 5.16 लाख मीट्रिक टन गेहूं का हुआ उठान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। अनाज मंडी का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लेते उपायुक्त महेंद्र पाल। *फोटो : हरिभूमि*

उपायुक्त महेंद्र पाल ने बुधवार को हिसार अनाज मंडी का दौरा कर खरीद प्रक्रिया, फसल उठान, भंडारण व्यवस्था, सफाई एवं अन्य सुविधाओं का अवलोकन किया। मार्केट कमेटी सचिव भारत शर्मा ने उन्हें अवगत करवाया गया कि हिसार और हांसी की अनाज मंडियों में अभी तक 6.88 लाख मीट्रिक टन की आवक हो चुकी है। इसमें 5.16 लाख मीट्रिक टन का उठान हो चुका है। सेक्टर 14 स्थित अनाज मंडी में 2 लाख 9 हजार 494 क्विंटल गेहूं की आवक हुई है, जिसमें से 1 लाख 55 हजार 379 क्विंटल गेहूं का उठान किया जा चुका है। बाकी बची गेहूं का लगातार उठान किया जा रहा है। अधिकतर गेहूं शेड के नीचे या कट्टों में पैक की जा चुकी है। आढ़तियों के पास उपलब्ध तिरपाल के अलावा लगभग 100 तिरपाल अतिरिक्त दिए जा चुके हैं। इस प्रकार से अभी यदि मौसम खराब भी होता है तब भी गेहूं का नुकसान नहीं होगा।

उपायुक्त बोले- देरी बर्दाश्त नहीं

उपायुक्त ने अधिकारियों को फसल उठान के कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसी भी स्तर पर देरी बिल्कुल बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि किसानों की मेहनत की फसल समय पर मंडियों से उठाई जाए, ताकि उन्हें किसी प्रकार की परेशानी न हो और मंडियों में अनाज का अनावश्यक जमाव न हो। उन्होंने मंडी प्रशासन को निर्देश दिए कि उठान प्रक्रिया को तेज और सुचारू बनाने के लिए पर्याप्त संख्या में श्रमिकों, वाहनों और अन्य संसाधनों की व्यवस्था पहले से ही सुनिश्चित की जाए।

10 मई को श्री श्याम मंदिर में होगी मूर्ति की स्थापना

हांसी पहुंची भगवान जगन्नाथ की मूर्ति, श्रद्धालुओं ने लगाए जयकारे

विधायक ने किए भगवान के दर्शन, शहरवासियों की समृद्धि की कामना

हरिभूमि न्यूज ⏩ हांसी

शहर में भगवान जगन्नाथ जी की मूर्ति के आगमन से पूरे क्षेत्र में धार्मिक माहौल बन गया। मूर्ति के शहर में पहुंचते ही श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी और लोगों ने श्रद्धा भाव से दर्शन कर आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर विधायक विनोद भयाना ने भगवान जगन्नाथ की प्रतिमा का हांसी पहुंचने पर स्वागत करते मूर्ति विधि-विधान के साथ भगवान जगन्नाथ के दर्शन किए और शहरवासियों के सुख-समृद्धि की कामना की। मूर्ति के स्वागत के लिए उमड़े श्रद्धालुओं में भक्ति का माहौल देखने को मिला। श्रद्धालुओं ने जयकारों के साथ भगवान का स्वागत किया।

हांसी। भगवान जगन्नाथ की प्रतिमा के स्वागत के लिए उमड़ा श्रद्धालुओं का जनसैलाब।

भक्तिमय हो उठा वातावरण

शहर के विभिन्न क्षेत्रों से बड़ी संख्या में लोग इस आयोजन में शामिल हुए, जिससे वातावरण पूरी तरह भक्तिमय हो गया। धार्मिक आयोजन को लेकर आयोजकों द्वारा विशेष तैयारियां की जा रही हैं। मंदिर परिसर को सजाया जा रहा है और स्थापना कार्यक्रम को भव्य बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। श्री श्याम मित्र मंडल के प्रधान जगदीश मित्तल ने बताया कि श्री श्याम मंदिर में भगवान जगन्नाथ की मूर्ति की 10 मई को विधिपूर्वक स्थापना की जाएगी। इस मौके पर विशेष पूजा-अर्चना और कार्यक्रम आयोजित होंगे, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के शामिल होंगे।

सावधानी ही साइबर ठगी से बचने का बेहतर उपाय : एसपी

- थाना प्रभारियों को दिए लोगों को जागरूक करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

साइबर अपराधों व उनसे बचाव बारे विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करके पुलिस की ओर से जनता को जागरूक किया जाएगा। साइबर जागरूकता अभियान के तहत जिला के सभी पुलिस अधिकारियों तथा थाना प्रभारियों को निर्देश दिए गए हैं। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने अपने निर्देशों में अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में सेमिनार व गोष्ठियों के माध्यम से लगातार लोगों को साइबर अपराधों के बारे जागरूक करें ताकि भविष्य में साइबर धोखाधड़ी व ठगी की पुनरावृत्ति न होने पाए। उन्होंने कहा कि हम टेक्नोलॉजी के दौर में इतने तेजी से विकास कर रहे है कि इसके बिना हम अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि जितनी तेजी से हम इस डिजिटल दुनिया की ओर बढ़ रहे है उतनी ही हम लोगों की इंटरनेट पर निर्भरता भी बढ़ रही है। इसके साथ साइबर अपराध के भी मामले बढ़ रहे है। पुलिस अधीक्षक ने लोगों से आह्वान किया कि व्हाट्सएप या ई-मेल पर आए किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें और बैंक संबधी किसी भी प्रकार की जानकारी साझा न करें, क्योंकि ऐसा करने से वे साइबर धोखाधड़ी का शिकार हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि साइबर फ्रॉड से बचने के लिए सावधानी व सतर्कता ही बेहतर उपाय है।

सिद्धांत जैन, एसपी, हिसार।

हिसार। पदोन्नति पर अशोक स्तंभ लगाते एसपी सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

एएसपी पद पर पदोन्नत सुनील कुमार का एसपी ने किया सम्मान

हिसार। जिला पुलिस में कार्यरत डीएसपी सुनील कुमार एएसपी पद पर पदोन्नत हुए हैं। उनकी पदोन्नति पर सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने उनके कंधों पर अशोक स्तंभ लगाकर उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए बधाई दी गई। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने सुनील कुमार को पदोन्नति पर शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि सुनील कुमार ने अपने कार्यकाल के दौरान कर्तव्यनिष्ठा, ईमानदारी एवं उत्कृष्ट कार्यशैली का परिचय दिया है, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें यह पदोन्नति प्राप्त हुई है। एएसपी सुनील कुमार ने इस अवसर पर पुलिस विभाग का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे नई जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा एवं समर्पण के साथ निभाएंगे। इस मौके पर पुलिस विभाग के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे और उन्होंने भी सुनील कुमार को शुभकामनाएं दीं।

अग्निशमन विभाग भेजे गए चालकों की वापसी की मांग

- अग्निशमन कर्मचारियों की हड़ताल के समर्थन में आई हिसार डिपो साझा संघर्ष समिति

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

रोडवेज की हिसार डिपो साझा संघर्ष समिति ने अग्निशमन विभाग के कर्मचारियों की हड़ताल का समर्थन करने निर्णय लिया है। इस संबंध में समिति ने बैठक करके हिसार डिपो से अग्निशमन विभाग में भेजे गए चालकों को वापस बुलाने की मांग की है।

बैठक में कहा गया कि अग्निशमन विभाग के कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर 29 दिन से हड़ताल पर हैं, लेकिन सरकार उनकी मांगों को पूरा करने को लेकर गंभीरता नहीं दिखा रही है। इसको लेकर कर्मचारियों में भारी रोष है। समिति नेताओं ने कहा कि बैठक में समिति के पदाधिकारियों ने सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि रोडवेज कर्मचारी अग्निशमन कर्मियों के आंदोलन का पूर्ण समर्थन करते हैं। उन्होंने सरकार से अपील करते हुए कहा कि अग्निशमन कर्मियों की समस्याओं को गंभीरता से सुना जाए और उनकी लंबित मांगों को जल्द से जल्द पूरा किया जाए, ताकि आंदोलन का समाधान निकाला जा सके। समिति ने कहा कि यदि कर्मचारियों की मांगों की अनदेखी की जाती है, तो भविष्य में आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

बैठक में नरेंद्र सोनी, संदीप जैनावास, बजरंग लाखा, कर्मवीर मसूदपुर, अनूप श्योकंद, अमित जुगलान, जोगेंद्र पंघाल, जितेंद्र शर्मा, राजकुमार चौहान सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित रहे।

सफाई कर्मचारियों के समर्थन में विकलांग मंच

नारनौंद । नगर पालिका नारनौंद में छठे दिन भी सफाई कर्मचारियों हड़ताल जारी रही। कर्मचारी सरकार के खिलाफ प्रदर्शन कर सरकार का विरोध कर रहे हैं। धरने की अध्यक्षता इकाई प्रधान मंसाराम व फायर विभाग से सतीश कुमार ने की व मंच संचालन नरेश कुमार ने किया। नरेश कुमार ने बताया कि सरकार कर्मचारियों का शोषण कर रही है। उन्हें पक्का नहीं कर रही। जिससे सफाई कर्मचारियों में सरकार के खिलाफ रोष है। जब तक कर्मचारियों की मांगे पूरी नहीं होगी तब तक सफाई कर्मचारी हड़ताल जारी रखेंगे। विकलांग मंच के राज्य प्रधान सूबे सिंह लोहान ने कहा कि सरकार इन मांगों को पूरा नहीं करती तो पूरा विकलांग मंच उनके समर्थन में उतर जाएगा जिसकी जिम्मेवारी सरकार की होगी। इस अवसर पर कुलदीप, सुंदर, पवन, राजवीर, नसीब, धर्मवीर, रामकली, बलराम आदि मौजूद रहे।

झारखंड के मनोज कुमार के रूप में हुई स्टेशन पर मृत मिले युवक की पहचान

- फोन के आईएमईआई नंबर से सुलझी गुत्थी, गुरुग्राम में करता था काम

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

रेलवे स्टेशन पर दो दिन पहले संदिग्ध अवस्था में मिले युवक के शव की पहचान हो गई है। मृतक की पहचान झारखंड के बोकारो स्टील सिटी, सेक्टर-5सी, बजरंग नगर थाना क्षेत्र का निवासी 25 वर्षीय मनोज कुमार के रूप में हुई है। मनोज कुमार की करीब 2 साल की एक बेटी है और वह अपनी पत्नी अनमोल के साथ गुरुग्राम में एक निजी कंपनी में कार्यरत था। जानकारी के अनुसार, वह अपनी पत्नी को रोहतक जाने की बात कहकर घर से निकला था, जिसके बाद वह वापस घर नहीं लौटा।

जांच अधिकारी उषा शर्मा ने बताया कि मृतक की पहचान उसके पास मिले मोबाइल फोन के जरिए की गई। फोन क्षतिग्रस्त होने के बावजूद, बैटरी के नीचे लिखे आईएमईआई नंबर के आधार पर उसे ट्रेस किया गया, जिससे मृतक की पहचान संभव हो सकी। इसके बाद पुलिस ने मृतक के परिजनों को सूचित किया और परिजनों ने बुधवार को हांसी के नागरिक अस्पताल पहुंच मृतक की पहचान की।

पुलिस कर रही हर पहलू से जांच

परिवार के सदस्यों ने बताया कि उन्हें इस घटना की कोई जानकारी नहीं थी और अचानक पुलिस द्वारा मिली सूचना से वे सभी स्तब्ध हैं। रेलवे पुलिस ने मृतक के परिजनों के बयान दर्ज शव का पोस्टमार्टम करवा कर परिजनों को सौंप युवक की मौत के कारणों का पता लगाने के लिए हर पहलू से जांच की जा रही है। रेलवे पुलिस द्वारा परिजनों के बयान दर्ज किए जाने के दौरान नागरिक अस्पताल में उस वक्त अव्यवस्था देखने को मिली। जब जीआरपी की सब-इंस्पेक्टर उषा शर्मा जिस कुर्सी पर बैठ कर परिजनों के बयान दर्ज कर रही थीं, उसे अस्पताल कर्मचारियों ने वापस ले लिया। इसके चलते जीआरपी टीम को मजबूरन जमीन पर बैठकर ही परिजनों के बयान दर्ज करने पड़े, जिससे अस्पताल प्रबंधन की कार्यप्रणाली पर सवाल उठ रहे हैं।

डॉ. बुलबुल का आईसीएआर की पीएचडी इनलीड फेलोशिप के लिए हुआ चयन

- फेलोशिप के अंतर्गत डॉ. बुलबुल को मिलेगी अधिकतम 36 माह तक प्रतिमाह 42 हजार रुपये की समेकित छात्रवृत्ति

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। डॉ. बुलबुल को सम्मानित करते कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा व अन्य।

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) के पशु प्रजनन एवं प्रसूति विज्ञान विभाग की प्रतिभाशाली शोधार्थी डॉ. बुलबुल ने एक उल्लेखनीय शैक्षणिक उपलब्धि हासिल की है। उनका चयन भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) के प्रमुख संस्थान आईसीएआर-राष्ट्रीय पशु रोग महामारी विज्ञान एवं रोग सूचना विज्ञान संस्थान, बेंगलुरु द्वारा संचालित प्रतिष्ठित पीएच.डी. इनलीड फेलोशिप कार्यक्रम के लिए हुआ है। यह फेलोशिप देश में पशुधन रोग महामारी विज्ञान तथा रोग मॉडलिंग जैसे अत्यंत महत्वपूर्ण और उभरते हुए क्षेत्रों में उच्च स्तरीय शोध को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से प्रदान की जाती है। इस फेलोशिप के लिए देशभर से प्राप्त आवेदनों में से अभ्यर्थियों का चयन कठोर शैक्षणिक मूल्यांकन तथा साक्षात्कार प्रक्रिया के माध्यम से किया गया, जिसमें डॉ. बुलबुल ने अपनी उत्कृष्ट शैक्षणिक उपलब्धियों, शोध क्षमता तथा विषयगत दक्षता के आधार पर स्थान बनाया। फेलोशिप के अंतर्गत डॉ. बुलबुल को अधिकतम 36 माह की अवधि तक प्रतिमाह 42 हजार रुपये की समेकित छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। इसके अतिरिक्त, उनके शोध कार्य को गति देने के लिए प्रतिवर्ष लगभग 2.05 लाख रुपये तक की अनुसंधान अनुदान राशि भी उपलब्ध कराई जाएगी। यह सहयोग उन्हें आधुनिक वैज्ञानिक पद्धतियों के माध्यम से पशुधन रोगों की रोकथाम, विश्लेषण तथा पूर्वानुमान संबंधी शोध कार्यों को प्रभावी ढंग से आगे बढ़ाने में सहायक होगा।

डॉ. बुलबुल को दी बधाई

डॉ. बुलबुल ने लुवास में पीएचडी कार्यक्रम में प्रवेश भी प्राप्त कर लिया है। उन्होंने अपना स्नातकोत्तर अध्ययन (एमवीएससी) डॉ. सोनू कुमारी के मार्गदर्शन में पूर्ण किया। उनके पीएचडी शोधकार्य के लिए डॉ. ज्ञान सिंह को प्रमुख मार्गदर्शक नियुक्त किया गया है, जबकि विभागाध्यक्ष डॉ. आनंद कुमार पांडे के निर्देशन में यह शोध कार्य संपन्न होगा। साथ ही, आईसीएआर-निवेदी के एक वरिष्ठ वैज्ञानिक भी उनकी सलाहकार समिति का हिस्सा होंगे। इस उपलब्धि पर विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विनोद कुमार वर्मा, पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. राजेश खुराना तथा स्नातकोत्तर अधिष्ठाता डॉ. सुखदीप वोहरा ने डॉ. बुलबुल को बधाई दी है।

हिसार। गांवों का दौरा करते उपायुक्त महेंद्र पाल। फोटो : हरिभूमि

गत वर्ष बाढ़ से प्रभावित हुए गांवों का डीसी ने किया दौरा

- ड्रेनों की नियमित साफ-सफाई सुनिश्चित करने के दिए सख्त निर्देश

हिसार। उपायुक्त महेंद्र पाल ने दीर्घकालीक व स्थायी जल निकासी योजना को लेकर गत वर्ष बाढ़ से प्रभावित हुए गांवों का दौरा किया और ग्रामवासियों से परियोजना पर चर्चा की। उन्होंने गांव धांसू, मिर्जापुर और सुलखनी आदि का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। फिलहाल इन गांवों से पानी लगभग निकल चुका है और किसान आगामी फसलों की बुवाई की तैयारी कर रहे हैं। उपायुक्त ने अधिकारियों के साथ किसानों से दीर्घकालीक व स्थायी जल निकासी योजनाओं को लेकर सुझाव लिए। उन्होंने गावों में वैकल्पिक जल निकासी व्यवस्था की समीक्षा को लेकर मौके पर मुआयना किया और भविष्य की योजनाओं को लेकर संबंधित अधिकारियों से रिपोर्ट तलब की। उन्होंने ड्रेनों की नियमित साफ-सफाई सुनिश्चित करने के सख्त निर्देश दिए, ताकि भविष्य में इस तरह की समस्या दोबारा उत्पन्न न हो। उपायुक्त ने ग्रामीणों से सीधे संवाद स्थापित कर उनकी समस्याओं, आवश्यकताओं एवं सुझावों को गंभीरता से सुना और संबंधित विभागों को त्वरित समाधान के निर्देश भी दिए। उपायुक्त ने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि प्रशासन हर परिस्थिति में उनके साथ खड़ा है।

600 से अधिक छात्रों का इंटर्नशिप के लिए चयन

- इंटर्न-उत्सव-2026 के स्वयं सेवकों का अभिनंदन समारोह

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। सभी स्वयंसेवकों के साथ कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट सेल की ओर से सेमिनार हॉल-2 में इंटर्न-उत्सव-2026 के अंतर्गत स्वयंसेवकों का अभिनंदन समारोह आयोजित किया गया। समारोह में कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई मुख्य अतिथि रहे। इस अवसर पर तकनीकी सलाहकार (एचआरएम) प्रो. संदीप राणा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। समारोह की अध्यक्षता ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने की।

कुलपति प्रो. बिश्नोई ने स्वयंसेवकों के सराहनीय प्रयासों की प्रशंसा की और विद्यार्थियों में नेतृत्व, टीमवर्क तथा संगठनात्मक कौशलों को विकसित करने में ऐसे कार्यक्रमों के महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि इंटर्न-उत्सव जैसी इंटर्नशिप फेयर विद्यार्थियों को वास्तविक दुनिया का अनुभव प्राप्त करने, उद्योग की अपेक्षाओं को समझने और अपनी रोजगार क्षमता बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण मंच प्रदान करती है।

प्रो. संदीप राणा ने कहा कि वॉलंटियरिज्म युवा पेशेवरों में आत्मविश्वास, जिम्मेदारी और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने का सशक्त माध्यम है। इस अवसर पर लगभग 100 छात्र स्वयंसेवकों को इस मेगा इंटर्नशिप पहल को सफल बनाने में उनके समर्पित योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

145 कंपनियों ने की शिरकत

प्लेसमेंट निदेशक डा. प्रताप सिंह ने बताया कि इस आयोजन में 145 कंपनियों ने भाग लिया, जिनमें 85 भौतिक रूप से तथा 60 वर्चुअल माध्यम से शामिल हुईं। इस दौरान 2000 से अधिक विद्यार्थियों ने भागीदारी की तथा 6000 से अधिक साक्षात्कार आयोजित किए गए। अब तक 60 कंपनियों में 600 से अधिक विद्यार्थियों का चयन हो चुका है, जबकि शेष कंपनियों के परिणाम आने पर यह संख्या लगभग 1000 तक पहुंचने की संभावना है। इसके अतिरिक्त 1000 से अधिक विद्यार्थियों ने विभिन्न इंटर्नशिप प्लेटफॉर्म्स पर पंजीकरण कराया, जिससे उनकी करियर तैयारी एवं उद्योग संपर्क में उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

दहेज से जुड़े मामलों में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं : डीसी

- उपायुक्त महेंद्र पाल की अध्यक्षता में दहेज निषेध अधिनियम के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर हुई समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏩ हिसार

दहेज से जुड़े मामले में करें तत्काल कार्रवाई

उपायुक्त महेंद्र पाल ने महिला एवं बाल विकास विभाग तथा महिला पुलिस विभाग को विशेष रूप से निर्देश देते हुए कहा कि दहेज से जुड़े मामलों में संवेदनशीलता के साथ तुरंत कार्रवाई की जाए और पीड़ितों को हर संभव सहायता उपलब्ध करवाई जाए। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि दहेज जैसी कुप्रथा को समाप्त करने के लिए समाज के हर वर्ग को आगे आना होगा।

जिला उपायुक्त महेंद्र पाल की अध्यक्षता में बुधवार को दहेज निषेध अधिनियम, 1961 के प्रभावी क्रियान्वयन, लंबित मामलों के निस्तारण तथा दहेज प्रथा पर अंकुश लगाने के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की गई। उपायुक्त ने दहेज प्रथा के खिलाफ कड़ा रुख अपनाते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि दहेज से जुड़े मामलों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि यदि कहीं से भी दहेज मांगने, लेने या देने की शिकायत प्राप्त होती है तो संबंधित विभाग तुरंत कार्रवाई सुनिश्चित करें और पीड़ित पक्ष को न्याय दिलाने में देरी न हो। उन्होंने कहा कि दहेज प्रतिषेध अधिनियम, 1961 के तहत दहेज लेना, देना या इसके लिए किसी को प्रेरित करना कानूनन अपराध है, जिसके लिए सख्त सजा का प्रावधान किया गया है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऐसे मामलों में निष्पक्षता और पारदर्शिता के साथ कार्रवाई की जाए तथा किसी भी पक्ष पर अनावश्यक दबाव न बनने दिया जाए। उन्होंने बताया कि जिला स्तर पर दहेज निषेध अधिकारियों की नियुक्ति की जा चुकी है, जिससे शिकायतों का त्वरित निपटारा किया जा सके। जिले के सभी एसडीएम को इस जिम्मेदारी के तहत कार्य करने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि हर क्षेत्र में प्रभावी निगरानी बनी रहे।

सरेआम सट्टा खाईवाल व जुआ खेलते 6 काबू

हांसी। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर कार्रवाई करते हुए सरेआम सट्टा खाईवाली एवं जुआ खेल रहे 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। जुआ खेलते पकड़े गए चार आरोपियों की पहचान लाल सड़क निवासी नरेश, प्रदीप, सन्नी व सुशील तथा सट्टा खेलने वालों में प्रवीन तथा मामन के रूप में हुई है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने 28 हजार 100 रुपये बरामद किए है।

सूचना

मैं, सुभाष शर्मा पुत्र श्री कृष्ण शर्मा निवासी आनंद कॉलोनी, सातरोड खास, तहसील व जिला हिसार बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रोहित मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

489 ग्राम चरस सहित एक युवक गिरफ्तार

नारनौंद। सीआईए स्टाफ नारनौंद ने नशीले पदार्थ की तस्करी करने वाले एक युवक को पकड़ा है। आरोपी के कब्जे से 489 ग्राम चरस बरामद हुई। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से एक मोटरसाइकिल भी जब्त किया है। उप निरीक्षक धर्मवीर ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान गांव बास से पेटवाड़ रोड पर रजवाह वाली ड्रेन पुल के पास मौजूद थी। इसी दौरान सूचना प्राप्त हुई कि संदीप निवासी बास अकबरपुर जो नशीले पदार्थों की खरीद-फरोख्त करता है वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर गांव बास से पेटवाड़ की तरफ नशीला पदार्थ सप्लाई करने जाएगा। पुलिस टीम ने तुरंत नाकाबंदी कर चेकिंग शुरू की। कुछ देर बाद गांव बास की तरफ से एक युवक मोटरसाइकिल पर आता दिखाई दिया, जो पुलिस को देखकर वापस भागने लगा। पुलिस ने उसे काबू कर पूछताछ की तो में उसने अपना नाम संदीप निवासी बास अकबरपुर बताया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 489 ग्राम चरस नशीला पदार्थ बरामद हुआ।

5 हजार रुपये का इनामी बदमाश 8 साल बाद धरा

हांसी। विशेष अभियान के दौरान सीआईए-1 पुलिस ने 5 हजार रुपये के ईनामी बदमाश को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान सिसाय बोलान निवासी ओमप्रकाश के रूप में हुई है। सीआईए प्रभारी एसआई प्रदीप कुमार ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी के खिलाफ राजस्थान के झुंझुनू जिला के थाना बुहाना में आर्म्स एक्ट सहित अन्य धाराओं के तहत मामला दर्ज है और राजस्थान पुलिस द्वारा आरोपी ओमप्रकाश पर 5 हजार रुपये का ईनाम घोषित किया गया था। प्राथमिक जांच में सामने आया कि आरोपी वर्ष 2018 से लगातार फरार चल रहा था और कानून से बचने के लिए बार-बार अपने ठिकाने बदल रहा था। सीआईए-1 हांसी की टीम ने सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी को काबू कर आगामी कानूनी कार्रवाई के तहत राजस्थान पुलिस के हवाले किया जाएगा।

मसूदपुर में चलाया साइबर जागरूकता अभियान

हांसी। विद्यार्थियों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करने हांसी पुलिस द्वारा बुधवार को मसूदपुर स्थित सनराइज पब्लिक स्कूल में साइबर राहगीरी कार्यक्रम के तहत एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में थाना सदर के प्रबंधक अधिकारी निरीक्षक पवित्र कुमार, भाटोल चौकी इंचार्ज उप निरीक्षक धोलू राम, साइबर थाना हांसी से सहायक उप निरीक्षक सुरेंद्र कुमार, पुलिस प्रवक्ता संदीप कुमार सहित स्कूल के प्रिंसिपल अजय कुमार सहित स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान पुलिस प्रवक्ता ने विद्यार्थियों को अभेद्य ऐप और ड्यूल ओटीपी सिस्टम के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि ये दोनों डिजिटल सुरक्षा के प्रभावी साधन हैं, जिनके माध्यम से साइबर ठगी, फर्जी कॉल, ऑनलाइन फ्रॉड और डेटा चोरी जैसी घटनाओं से बचा जा सकता है।

किसान बोले- सैकड़ों एकड़ कृषि भूमि कचरे के ढेर में तब्दील

खुले में कचरा डालने के विरोध में अर्धनग्न होकर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

शहर के पास स्थित ढाणी पाल, राजीव नगर, शेखपुरा, सैनीपुरा और बीड़ फार्म गांवों के किसानों ने नगर परिषद पर अवैध रूप से खुले में कचरा डंप करने के आरोप लगाएं है। खुले में शहर का कूड़ा कर्कट डंप करने की वजह से आस-पास की सैकड़ों एकड़ कृषि भूमि इन दिनों कचरे के ढेर में तब्दील हो रही है और तेज हवाओं के कारण प्लास्टिक और पॉलीथिन उड़कर दूर-दूर तक खेतों में फैल गए हैं, जिससे किसानों की खेती और पशुपालन प्रभावित हो रहा है।

नगर परिषद द्वारा खुले क्षेत्र में कूड़ा कर्कट डंप किए जाने से नाराज किसानों ने बुधवार को अर्ध नग्न होकर विरोध प्रदर्शन किया। अर्धनग्न किसानों ने खेतों से फैले हुए प्लास्टिक, पोलिथीन व कचरे को इकट्ठा किया। किसानों ने बताया कि कचरे, पोलिथीन और प्लास्टिक के कारण वे खेतों में खड़े गेहूं के अवशेषों से पशुओं के लिए तुड़ी तैयार नहीं कर पा रहे हैं, जिससे उनका पशुपालन प्रभावित हो रहा है।

हांसी। खुले डंपिंग स्टेशन के कारण खेतों में फैले प्लास्टिक व पोलिथीन के विरोध में प्रदर्शन करते किसान।

खुले में कचरे से बढ़ रहा प्रदूषण

प्रदर्शन के दौरान ग्रामीणों न आरोप लगाया कि नगर परिषद यहां खुले में शहर का सामान्य कचरा और अस्पतालों का बायो-वेस्ट डंप कर रही है। इससे इलाके में लगातार बदबू, धुआं और प्रदूषण बढ़ रहा है, जिससे लोगों को सांस लेने में परेशानी हो रही है। बीड़ फार्म के सरपंच प्रतिनिधि अनूप और सैनीपुरा के सरपंच प्रतिनिधि रविन्द्र ने बताया कि यह समस्या लंबे समय से चली आ रही है। ग्रामीण लंबे समय से डंपिंग स्टेशन हटाने की मांग कर रहे हैं, लेकिन प्रशासन की ओर से अभी तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है।

आंदोलन की चेतावनी दी

प्रदर्शनकारी किसानों ने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि समस्या का जल्द समाधान नहीं हुआ, तो वे आंदोलन करेंगे। प्रदर्शन कर रहे ग्रामीणों ने कहा कि उन्हें अपने खेतों में फैल रहा हांसी शहर का कचरा और अस्पतालों का बायो-वेस्ट उठाना पड़ रहा है, जो उनके स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए खतरनाक है। ग्रामीणों का कहना है कि यदि इस अवैध डंपिंग पर समय रहते रोक नहीं लगाई गई, तो यह समस्या भविष्य में और गंभीर हो सकती है।

सीएमओ ने दिया मांगों के समाधान का आश्वासन, आंदोलन स्थगित

- चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन ने दो घंटे किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन की स्वास्थ्य विभाग शाखा ने कर्मचारियों की मांगों बारे बुधवार को लगातार तीसरे दिन सीएमओ कार्यालय पर गेट मीटिंग कर दो घंटे रोष प्रदर्शन किया। गेट मीटिंग की अध्यक्षता शाखा प्रधान अजमेर ने की जबकि जिला सचिव दीपक खत्री ने संचालन किया। गेट मीटिंग के दौरान कर्मचारियों के रोष को देखते हुए सीएमओ ने यूनियन प्रतिनिधिमंडल को बातचीत के लिए बुलाया। इस पर यूनियन प्रतिनिधिमंडल बातचीत के लिए सीएमओ कार्यालय पहुंचा। शाखा प्रधान अजमेर ने बताया कि बातचीत में सीएमओ ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि एक सप्ताह के अंदर मांगों को समाधान कर दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि सीएमओ के आश्वासन के बाद यूनियन ने बैठक कर आंदोलन को स्थगित करने का निर्णय लिया। उन्होंने कहा कि यदि एक सप्ताह के अंदर मांगों का समाधान नहीं किया गया तो आंदोलन दोबारा शुरू कर दिया जाएगा।

हिसार। गेट मीटिंग को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी।

प्रतिनिधिमंडल में शाखा प्रधान अजमेर, जिला सचिव दीपक खत्री, सर्व कर्मचारी संघ के ब्लॉक प्रधान राजेश बागड़ी, वरिष्ठ उपप्रधान अशोक कुमार, जिला वरिष्ठ उपप्रधान बिशन, हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी यूनियन के राज्य उपप्रधान रामफल शिकारपुर, जिला प्रधान छबील दास मोलिया, उपप्रधान ममता देवी, स्वास्थ्य विभाग तालमेल कमेटी संयोजक नूर मोहम्मद व विनोद दलाल शामिल रहे। गेट मीटिंग को हरियाणा राज्य चतुर्थ श्रेणी सरकारी कर्मचारी युनियन सिंचाई विभाग शाखा प्रधान अशोक श्योकंद, सचिव राजेश दलाल, कैशियर अनिल, वरिष्ठ उपप्रधान ईश्वर सोढ़ी, उपप्रधान सुरेन्द्र भ्याण, वेदप्रकाश, विक्रम, पवन कुमार, नीरज कुमार, सोमवीर, पंकज, किसान नेता सुरेन्द्र मान, दमकल विभाग के जिला प्रधान राजेश महला व एमपीएचई एसोसिएशन से अनूप ढुल आदि ने भी संबोधित किया।

दूसरा व्यक्ति खड़ा कर जमीन हड़पने का आरोपी गिरफ्तार

हिसार। पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा ने दूसरा व्यक्ति खड़ा करके जमीन हड़पकर धोखाधड़ी करने के मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। जांच अधिकारी एसआई सतीश ने जालसाजी एवं धोखाधड़ी के इस मामले में बहबलपुर निवासी माखन के रूप में हुई है।

इस संबंध में दी गई शिकायत में बताया गया कि एक संगठित भू-माफिया गिरोह उन लोगों को निशाना बनाता है, जो आजीविका के लिए अन्य राज्यों में चले जाते हैं। ऐसे लोगों की अनुपस्थिति का फायदा उठाकर आरोपी उनकी जमीन-जायदाद पर फर्जीवाड़ा कर कब्जा कर लेते हैं। आरोपी रजिस्ट्री व अन्य दस्तावेजों की प्रक्रिया पूरी करने के लिए असली मालिक की जगह किसी नकली व्यक्ति को खड़ा कर देते थे, जिससे जमीन हड़पने का षड्यंत्र रचा जाता था। मामले की जांच के दौरान तीसरे आरोपी माखन को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस पूछताछ में सामने आया कि आरोपी माखनलाल ने सह-आरोपी बलवान के पक्ष में रजिस्ट्री करवाते समय किसी अन्य व्यक्ति को असली मालिक खजांची लाल के रूप में पहचान कराया था। पुलिस उससे पूछताछ कर रही है।

मकान कुर्की के प्रयास का किया विरोध

- सैकड़ों की संख्या में जुटकर की पंचायत, बैंक कर्मी व प्रशासन नहीं पहुंचे मौके पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बरवाला

गांव सरहेड़ा में एक किसान अशोक कुमार लाठर के मकान की कुर्की के प्रयास को लेकर क्षेत्र में भारी तनाव की स्थिति उत्पन्न हो गई। जानकारी के अनुसार, बैंक की बकाया राशि का भुगतान न कर पाने के कारण संबंधित बैंक द्वारा किसान के घर को कुर्क कर ताला लगाने की कार्रवाई प्रस्तावित थी, जिसके लिए बैंक कर्मियों और पुलिस प्रशासन के मौके पर पहुंचने की सूचना मिली थी।

इस सूचना के मिलते ही संयुक्त किसान मजदूर बाडोपट्टी टोल कमेटी और संयुक्त किसान मोर्चा, हिसार के आह्वान पर बुधवार प्रातः लगभग 10 बजे गांव सरहेड़ा में सैकड़ों किसान और मजदूर एकत्रित हो गए। किसानों की एकजुटता और विरोध को देखते हुए बैंक कर्मी एवं पुलिस प्रशासन मौके पर नहीं पहुंचे। मौके पर एक पंचायत का आयोजन किया गया। इसकी संयुक्त अध्यक्षता सरबत पुनिया एवं रामफल सरहेड़ा ने की। पंचायत का संचालन संयुक्त किसान मजदूर बाडोपट्टी टोल कमेटी के अध्यक्ष सरदानन्द राजली द्वारा किया गया। इस पंचायत को संबोधित करते हुए वरिष्ठ किसान नेता शमशेर सिंह नम्बरदार ने कहा कि देश में बड़े-बड़े उद्योगपति हजारों करोड़ रुपये लेकर विदेश भाग जाते हैं। लेकिन दूसरी ओर गरीब किसान और मजदूर थोड़े से कर्ज के कारण बेघर किए जा रहे हैं। यह सीधा-सीधा अन्याय और दोहरी नीति है।

बरवाला। सरहेड़ा में आयोजित पंचायत को सम्बोधित करते वक्ता ***फोटो : हरिभूमि***

किसान नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि भविष्य में इस प्रकार की कुर्की की कार्रवाई की गई, तो उसका विरोध किया जाएगा और बड़े स्तर पर आंदोलन चलाया जाएगा। इस अवसर पर बिन्दर नंबरदार, संदीप बडौदा, डॉ. मियां सिंह, अनिल बैंदा, जितेंद्र बूरा, धोला जेवरा, राजीव मलिक, ईश्वर वर्मा बाडोपट्टी, सुधीर सिंघवा, कपूर बगला, सूरजमल ढाड, नरेश भ्याण, सत्यवान खेदड़, उमेद छान, मास्टर कर्मवीर जलंधरा, शमशेर भेरिया, राजबीर सरपंच, अभय राम फौजी, बलजीत सिहाग, कामरेड मोहनलाल, बिरेंद्र छान, प्रदीप बूरा आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

पुलिस ने 300 नशीली गोलियों सहित पकड़ा आरोपी

हिसार। एंटी नारकोटिक सेल की टीम ने एक युवक को प्रतिबंधित नशीली दवाइयों सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार गए आरोपी की पहचान जिले के बहबलपुर गांव निवासी अजय के रूप में हुई है। एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी सब इंस्पेक्टर इन्द्र सिंह गोदारा बताया कि वे अपनी टीम के साथ नागोरी गेट क्षेत्र में गश्त पर थे। इसी दौरान सूचना मिली कि एक युवक धोबी घाट रोड स्थित गोस्वामी अस्पताल के पीछे पार्किंग में नशीली दवाइयों के साथ खड़ा है। सूचना के बाद पुलिस ने छापा मारकर आरोपी को राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में काबू कर लिया। तलाशी में अजय के पास से विभिन्न प्रकार की 300 नशीली गोलियां बरामद हुई। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से एक मोबाइल फोन भी बरामद किया है। उस पर शहर थाना में केस दर्ज कर लिया गया है।

धमाना में लगाया निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैंप

हिसार। धमाना गांव की मेन चौपाल में सुखदा मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल की ओर से निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैंप का आयोजन किया गया। कैंप में गांव धमाना सहित आसपास के ग्रामीणों ने बड़ी संख्या में पहुंचकर स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। कैंप के दौरान मरीजों की बीपी, ब्लड शुगर और ईसीजी जांच निःशुल्क की गई तथा डॉक्टरों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी परामर्श भी दिया गया। कैंप में उपस्थित डॉक्टरों ने ग्रामीणों को समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवाने और गंभीर बीमारी के शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज न करने की सलाह दी। ग्रामीणों को आवश्यक दवाइयां भी उपलब्ध करवाई गईं। कैंप के दौरान लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता को लेकर विशेष उत्साह देखने को मिला। कैंप को सफल बनाने में गांव के सरपंच सुनील कुमार, डॉ. सुरेश यादव, डॉ. सतबीर, डॉ. दरिया सिंह डाका तथा डॉ. जसवीर यादव का विशेष सहयोग रहा।

रोटरी क्लब ने गर्ल्स स्कूल में लगवाया वाटर कूलर

हिसार। रोटरी क्लब हिसार ने बालसमंद तहसील के अंतर्गत आने वाले गांव बुड़ाक में लड़कियों के मिडिल स्कूल में आरओ सहित वाटर कुलर लगवाया। स्कूल में वाटर कूलर लगने पर स्कूल की छात्राओं के चेहरे पर काफी खुशी देखने को मिली। इस अवसर पर प्रिंसिपल अलका टहलान, शिक्षक संजीव कुमार व अन्य सभी टीचर्स तथा स्कूल के बच्चे उपस्थित थे। इस अवसर पर रोटरी हिसार के सदस्य डॉ. केके वर्मा, रोटेरियन जय कुमार बंसल, रोटेरियन अश्वनी गर्ग, रोटेरियन दिनेश गुप्ता एवं रोटेरियन डी एन सिंगला उपस्थित थे।

दिव्यांग केंद्र में लगाया निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में सेवार्थ भाव से निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किया गया। इस शिविर में अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों ने आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित 15 बुजुर्गों का ऑपरेशन निशुल्क किया। इस दौरान यथासंभव दवाइयां भी फ्री उपलब्ध करवाई गई। 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 समाजसेवियों के सहयोग से दिव्यांग केंद्र में सप्ताह में दो बार फ्री नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किए जाते हैं। अगला निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर 9 मई को लगाया जाएगा।

विज्डम स्कूल में मनाया विद्यार्थियों की सफलता पर उत्सव

हिसार। साउथ बाइपास स्थित विज्डम स्कूल में कक्षा 10वीं बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में विद्यालय परिवार द्वारा विद्यार्थियों के साथ एक स्नेह प्रतिभोज का आयोजन कर उनकी उपलब्धि का उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ. सत्य सावंत रही। उन्होंने विद्यार्थियों को पुष्प माला पहनाकर उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि परिश्रम, अनुशासन एवं आत्मविश्वास ही सफलता की वास्तविक कुंजी हैं तथा उन्हें निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। विद्यालय के प्रधानाचार्या नीलम पिलानिया ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को इस उल्लेखनीय सफलता के लिए हार्दिक बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने विद्यार्थियों को सदैव लक्ष्य के प्रति एकाग्र रहने तथा निरंतर प्रयास करते रहने के लिए प्रेरित किया। वहीं विद्यालय के संचालक हरिपाल पिलानिया ने भी विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उनके परिश्रम की सराहना की तथा जीवन में उच्च आदर्श स्थापित करने की सीख दी।

नपा उकलाना चुनाव की प्रथम रिहर्सल में 11 अफसर-कर्मी रहे अनुपस्थित, होगी कार्रवाई

उकलाना। नगरपालिका उकलाना चुनाव-2026 के दृष्टिगत बुधवार को अग्रवाल सेवा सदन में प्रथम रिहर्सल का आयोजन किया गया। रिटर्निंग अधिकारी नगर पालिका उकलाना-कम-उपमंडल अधिकारी (ना.) बरवाला अश्वीर नैन के निर्देशन में आयोजित इस रिहर्सल में चुनाव ड्यूटी में नियुक्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। रिटर्निंग अधिकारी ने बताया कि रिहर्सल के दौरान 11 अधिकारी/कर्मचारी अनुपस्थित पाए गए हैं। उन्होंने इस मामले पर संज्ञान लेते हुए कहा कि चुनाव जैसे महत्वपूर्ण कार्य में लापरवाही किसी भी सूरत में स्वीकार्य नहीं है। अनुपस्थित अधिकारियों/कर्मचारियों के विरुद्ध हरियाणा नगरपालिका चुनाव नियम, 1978 के तहत नियमानुसार कार्रवाई करने हेतु उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी, हिसार को अवगत करा दिया गया है। उन्होंने बताया कि फाइनल रिहर्सल 9 मई को प्रातः 9 बजे कार्यालय नगर पालिका उकलाना के प्रांगण में आयोजित की जाएगी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे समय पर उपस्थित होकर अपने दायित्वों का निर्वहन करें, ताकि चुनाव प्रक्रिया को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं सफलतापूर्वक संपन्न कराया जा सके। यदि कोई अधिकारी/कर्मचारी इसमें भी अनुपस्थित पाया जाता है तो उसके विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। बता दें कि उकलाना नगरपालिका चुनाव के चलते 10 मई को मतदान होना है।

उकलाना। प्रथम रिहर्सल में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते रिटर्निंग अधिकारी अश्वीर नैन।

डिलीवरी बॉय से लूटपाट के दो आरोपी गिरफ्तार

हिसार। सीआईए मिल गेट की टीम ने डिलीवरी बॉय से पैसे छीनने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इंस्पेक्टर पवन कुमार के नेतृत्व में टीम ने सुंदर नगर निवासी दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। इस संबंध में शांति नगर निवासी रवि ने शिकयत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार वह स्विगी कंपनी में डिलीवरी पार्टनर के रूप में कार्य करता है। गत दो मई की रात जब वह अपनी मोटरसाइकिल पर 12-क्वार्टर क्षेत्र में ऑर्डर देने जा रहा था, तब एक मोटरसाइकिल पर सवार तीन युवकों ने उसे रोका। बाइक पर पीछे बैठे युवक ने अचानक उसकी शर्ट की ऊपर वाली जेब में हाथ डालकर करीब 3000 रुपये निकाल लिए और मोटरसाइकिल समेत फरार हो गए। पीड़ति ने बहादुरी दिखाते हुए भागते समय आरोपियों की मोटरसाइकिल का नंबर नोट कर लिया था। इसी मामले में कार्रवाई करते हुए सीआईए ने सुंदर नगर निवासी राहुल व सागर को गिरफ्तार किया है। पुलिस रिकॉर्ड के अनुसार, आरोपी सागर के खिलाफ पहले भी आपराधिक मामला दर्ज है। पुलिस ने वारदात में इस्तेमाल की गई मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली है।

हांसी। जिला समाधान प्रकोष्ठ से जुड़े अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते एडीसी लक्षित सरीन।

समाधान शिविर की शिकायतों का समयबद्ध निपटारा सुनिश्चित करें

हांसी। अतिरिक्त उपायुक्त एवं डीएमसी लक्षित सरीन ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविरों में प्राप्त होने वाली सभी शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर त्वरित और प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि आमजन की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की ढिलाई या लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। एडीसी लक्षित सरीन बुधवार को अपने कार्यालय में जिला समाधान प्रकोष्ठ से जुड़े अधिकारियों की बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक में उन्होंने स्पष्ट किया कि आम नागरिकों की समस्याओं का समयबद्ध निपटारा जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है और इसके लिए सभी विभाग समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जैसे ही कोई शिकायत पोर्टल पर दर्ज होती है, संबंधित विभाग उसे तुरंत अंडरटेक कर आवश्यक कार्रवाई प्रारंभ करें। इस अवसर पर नारनौंद के एसडीएम विकास यादव, नायब तहसीलदार नरेंद्र कुमार व कृष्ण कुमार, बीडीपीओ सत्यवान व अशोक कुमार, नगर पालिका सचिव प्रदीप कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

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

अमन गिल और शिवा चौधरी के सुरों संग गूंजेगा 'से नो टू ड्रग्स' का संदेश

हिसार में 23 मई को होगा लाइव म्यूजिक कॉन्सर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

युवाओं को नशे से दूर रखने के उद्देश्य से हिसार में एक अनोखी पहल की शुरुआत की गई है। इसके तहत रिगेलिया इवेंट्स की ओर से 23 मई को लाइव म्यूजिक कॉन्सर्ट करवाया जाएगा।

यह कार्यक्रम हकृवि के इंदिरा गांधी ऑडिटोरियम में उस दिन शाम 6 बजे से आयोजित होगा। आयोजकों ने बताया कि इस कॉन्सर्ट में हरियाणवी गायिका शिवा चौधरी और गायक अमन राज गिल अपनी प्रस्तुतियां देंगे। इस दौरान 'से नो टू ड्रग्स' संदेश को प्रमुख रूप से आगे बढ़ाने पर जोर दिया जायेगा। कार्यक्रम में 'एक कदम जिंदगी की ओर' संस्था के प्रतिनिधि सहित आयोजन से जुड़े अन्य सदस्य और शहर के कई गणमान्य लोग मौजूद रहे। रिगेलिया इवेंट्स की तरफ से कबीर कादयान, एक कदम जिंदगी की तरफ से राकेश खंडेलवाल और एचआईडीएम की तरफ से मनमोहन सिंगला ने बताया कि इस कॉन्सर्ट का उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि युवाओं को सकारात्मक दिशा देना है। उन्होंने कहा कि आज का युवा बड़ी संख्या में संगीत और लाइव कार्यक्रमों की ओर आकर्षित होता है, ऐसे में उसी माध्यम का उपयोग कर नशे के खिलाफ जागरूकता फैलाने का प्रयास किया जा रहा है। कार्यक्रम के दौरान कलाकारों की प्रस्तुतियों के बीच युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश भी दिया जाएगा और सामूहिक रूप से शपथ दिलाने की योजना है। आयोजकों ने बताया कि आयोजन स्थल पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएंगे और किसी भी प्रकार की अनुचित गतिविधि की अनुमति नहीं होगी। आयोजकों ने कहा कि यह पूरी तरह से एक पारिवारिक और युवा केंद्रित कार्यक्रम होगा, जिसमें सकारात्मक माहौल बनाए रखने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। इस मौके पर महेश प्रिंस शर्मा, गौरव, लक्षय शर्मा, कृषभ, लक्ष्य, विजय आदि भी मौजूद थे।

हिसार। कार्यक्रम का पोस्टर लांच करते आयोजक।

गुजवि के भूगोल विभाग में प्रवेश प्रारंभ काउंसलिंग 18 से

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए प्रवेश प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। विश्वविद्यालय द्वारा संचालित आधुनिक एवं रोजगारोन्मुखी पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए अभ्यर्थी विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। विभाग के प्रभारी प्रो. राम सिंह बेनिवाल ने बताया कि भूगोल विभाग में इस सत्र के लिए दो प्रमुख पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं। एमएससी भूगोल (दो वर्षीय कार्यक्रम) में 60 सीटें तथा इंटीग्रेटेड बीएससी-एमएससी भूगोल (पंचवर्षीय कार्यक्रम) में 50 सीटें निर्धारित की गई हैं। प्रवेश प्रक्रिया के अंतर्गत पात्र अभ्यर्थियों की काउंसलिंग 18 से 22 मई तक प्रतिदिन प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक होगी। काउंसलिंग का आयोजन विश्वविद्यालय के हरियाणा स्कूल ऑफ बिजनेस स्थित भूगोल विभाग में किया जाएगा। विभाग की विशेषताओं में अत्याधुनिक एवं रिमोट सेंसिंग प्रयोगशालाएं, नियमित फील्ड सर्वे एवं एक्सकर्शन, अनुभवी एवं शोधपरक फैकल्टी, पर्यावरण एवं सतत विकास पर विशेष ध्यान तथा इंडस्ट्री-ओरिएंटेड पाठ्यक्रम शामिल हैं।