हरिभूमि

हिसार-हांसी भूमि

रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

12 रंगोत्सव में लाइव पेंटिंग डेमो, बच्चों ने सीखी...

12 योग ही भारत को पुनः विश्वगुरु बनाने का...

खबर संक्षेप

घर से गहने चुराने के आरोप में महिला गिरफ्तार

हिसार। पुलिस ने बंद मकान का ताला तोड़कर चोरी करने के मामले में एक महिला गिरफ्तार किया है। महिला की पहचान सब्जी मंडी निवासी शकुंतला के रूप में हुई है। पटेल नगर निवासी फूल सिंह ने शिकायत में बताया था कि वह 14 अप्रैल को परिवार के साथ घर पर ताला लगाकर रिश्तेदारी में राजस्थान गए हुए थे। लौटे तो घर में कमरे का ताला टूटा और सामान बिखरा था। जेवरात गायब थे। पुलिस ने केस दर्ज कर दो आरोपी गिरफ्तार किए थे। अब आरोपी शकुंतला को गिरफ्तार किया गया है।

फैक्ट्री से सामान चुराने के आरोपियों को जेल भेजा

हिसार। एचटीएम पुलिस ने फैक्ट्री में चोरी के दो आरोपियों को गिरफ्तार कर चोरीशुदा सामान बरामद किया है। उपनिरीक्षक जगदीश ने बताया कि सेक्टर 14 निवासी राकेश गुप्ता ने शिकायत दी थि कि उसकी मिर्जापुर रोड स्थित फैक्ट्री पांच-छह माह से बंद थी। जब वह फैक्ट्री में पहुंचा तो गोदाम का शटर खुला और काफी सामान गायब मिला। जांच के दौरान पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी कौशिक नगर निवासी नरसीमा तथा गीता कॉलोनी निवासी सोनू को गिरफ्तार किया।

मोटरसाइकिल चुराने का आरोपी पकड़ा गया

हिसार। थाना सदर पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान तलवंडी राणा निवासी दीपक के रूप में हुई है। आरोपी से चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली गई है। टिब्बा दानाशेर के राजकुमार ने थाना सदर में शिकायत दी थी कि वह ब्लू बर्ड लेक पर मछलियों को दाना डालने गया था, लौटा तो दो लड़के उसकी मोटरसाइकिल चोरी करके हांसी की तरफ भाग गए। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की और आरोपी को धर लिया।

खेत से बिजली की केबल चुराने के 3 आरोपी धरे

हिसार। उकलाना पुलिस ने चोरी के तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी ने बताया कि चमारखेड़ा निवासी मांगे राम ने शिकायत दी थी कि उसके खेत से बिजली के समर्सिबल की 70 फीट केबल/तार चोरी हो गई। जांच के दौरान पुलिस ने मामले में संलिप्त आरोपी भूना निवासी सन्नी, करनैल उर्फ कर्ण तथा विक्की को गिरफ्तार किया। आरोपियों से चोरीशुदा केबल भी बरामद कर ली है। आरोपियों के विरुद्ध पहले भी चोरी का मामला दर्ज है।

महिला पुलिसकर्मी से ठगी रकम रिफंड करवाई

हिसार। साइबर क्राइम पुलिस ने ठगी का शिकार महिला पुलिस कर्मी की 86,970 की राशि रिफंड करवाई है। साइबर ठगों ने एलआईसी एजेंट बनकर उससे 86,970 रुपये ठग लिए थे। जांच के दौरान पुलिस ने संबंधित बैंक व तकनीकी माध्यमों से समन्वय स्थापित कर राशि को ट्रेस कर उसे शिकायतकर्ता के खाते में 86,970 की वापस जमा करवाया।

धोखाधड़ी का आरोपी काबू, कोर्ट ने भेजा जेल

हिसार। डोगरान मोहल्ला पुलिस ने फर्जी फर्म बनाकर करोड़ों के घपले और धोखाधड़ी के मामले में दूसरे मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया है। चौकी प्रभारी सहायक उप निरीक्षक सुभाष व उप निरीक्षक नेत्रपाल ने बताया कि आरोपियों ने एक फर्जी फर्म तैयार की थी, जिसके जरिए उन्होंने 17 बुलेट बाइकों का 31.29 लाख रुपये का फर्जी बीमा किया। इस फर्जी इंश्योरेंस के खेल में उन्होंने कमीशन के नाम पर मोटी रकम का गबन किया। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। अब दूसरे आरोपी जोनी को गिरफ्तार किया। पुलिस पूछताछ के दौरान आरोपी जोनी के कब्जे से 30,000 रुपये की नकदी बरामद की गई है।

बिजली-पानी के लिए चानौत में 51 महिलाओं ने की भूख हड़ताल

- किसानों पर एफआईआर दर्ज करने को लेकर ग्रामीणों ने प्रशासन को घेरा, आज 101 पुरुष करेंगे भूख हड़ताल
- लंबे समय से लंबित समस्या का कोई ठोस समाधान नहीं निकाला तो आंदोलन और तेज करने की चेतावनी भी दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

बरवाला रोड स्थित गांव चानौत में बिजली और पानी की मांग को लेकर ग्रामीणों का आंदोलन बुधवार को लगातार 19वें दिन भी जारी रहा। आंदोलन को तेज करते हुए धरनास्थल पर 51 महिलाएं भूख हड़ताल पर बैठी हैं, जिनमें एक 80 वर्षीय बुजुर्ग महिला भी शामिल हैं। महिलाओं ने स्पष्ट किया है कि जब तक गांव की बिजली और पानी की समस्या का समाधान नहीं होता, उनका यह आंदोलन जारी रहेगा। गुरुवार को 101 पुरुष भूख हड़ताल पर बैठेंगे।

भूख हड़ताल पर बैठी महिलाओं ने प्रशासन को चेतावनी दी है कि उनकी मांगें लंबे समय से लंबित हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस समाधान नहीं निकाला गया है। उन्होंने कहा कि यदि जल्द गांव की बिजली व पानी की समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

हांसी। चानौत गांव चल रहे धरने पर भूख हड़ताल पर बैठी महिलाएं व ग्रामीण।

80 साल की वृद्धा ने भी की भूख हड़ताल

धरना स्थल पर अनशन पर बैठी 80 वर्षीय बुजुर्ग महिला रामरती ने बताया कि ग्रामीण केवल अपने अधिकारों और मूलभूत सुविधाओं की मांग कर रहे हैं और बिजली व पानी हर व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकताओं में शामिल है इसलिए गांव के लोगों की मांगें पूरी तरह जायज हैं और वह अपनी उम्र की परवाह किए बिना इस लड़ाई में ग्रामीणों के साथ खड़ी हैं।

आंदोलन दबाने का प्रयास

धरनास्थल पर मौजूद पूर्व सरपंच सत्यवान ने आरोप लगाया है कि प्रशासन आंदोलन को दबाने के लिए ग्रामीणों पर मुकदमे दर्ज कर डराने का प्रयास कर रहा है लेकिन ग्रामीण इस तरह के प्रयास से डरने वाले नहीं हैं। उन्होंने कहा कि शांतिपूर्ण तरीके से आंदोलन कर अपनी बात रखने वाले ग्रामीणों को कानूनी कार्रवाई का भय दिखाना उचित नहीं है। सत्यवान ने प्रशासन से दर्ज मामलों को वापस लेने की भी मांग की।

उचित मुआवजे और सहमति के बिना ही की जमीन की खुदाई

धरने में सक्रिय भूमिका निभा रहीं विशाखा चौधरी ने पुलिस प्रशासन की कार्रवाई पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि किसानों की सहमति के बिना उनकी जमीन में खुदाई की गई है। चौधरी ने दावा किया कि जमीन पैमाइश रिपोर्ट में स्पष्ट रूप से दर्ज है कि पाइपलाइन बिछाने के लिए विभाग ने किसानों की एक से दो करम तक भूमि का उपयोग किया है। लेकिन प्रशासन द्वारा किसानों को उचित मुआवजा तक नहीं दिया गया है

मुकदमे तुरंत वापस लिए जाएंः सोरखी

हांसी। आम आदमी पार्टी ने चानोत के 31 लोगों पर मुकदमे दर्ज किए जाने की कड़े शब्दों में निंदा की है और इसे प्रशासन व सरकार की हठधर्मिता बताया है। पार्टी के हांसी जिला अध्यक्ष राजेन्द्र सोरखी ने प्रेस को जारी बयान में कहा है कि हांसी हलके के विधायक अपने हलकावासियों को उनकी मूलभूत जरूरत पानी की मांग को पूरा करने में नाकाम रहे हैं। चानौत वासी पानी की मांग को लेकर सड़कों पर आए तो उन पर केस दर्ज करवा दिए। उन्होंने चेताया कि यदि मुकदमे तुरंत वापस न लिए तो पार्टी गांव वासियों के साथ हर आंदोलन में सक्रियता से भाग लेगी।

अंतराज्यीय वाहन चोर गिरोह का भंडाफोड़, चार गिरफ्तार

- सीआईए टीम को मिली बड़ी कामयाबी, आठ मोटरसाइकिल बरामद, कुल 27 मामले सुलझे

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

सीआईए मिल गेट प्रभारी निरीक्षक पवन कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम ने वाहन चोरी की वारदातों पर अंकुश लगाते हुए एक शातिर अंतराज्यीय वाहन चोर गिरोह का भंडाफोड़ किया है। सीआईए मिल गेट ने मुख्य आरोपी सहित उसके तीन अन्य साथियों को गिरफ्तार किया है।

जानकारी के अनुसार हाल ही में थाना शहर हिसार के अंतर्गत ग्रीन स्क्वायर मार्केट से एक बुलेट मोटरसाइकिल चोरी होने का मामला सामने आया था। इस संबंध में कार्रवाई करते हुए सीआईए मिल गेट की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर मुख्य आरोपी ईश्वर निवासी जिला डीग, राजस्थान को बस स्टैंड से काबू कर गिरफ्तार कर लिया।

गिरफ्तारी के बाद जब पुलिस टीम ने आरोपी ईश्वर से गहनता से पूछताछ की, तो उसकी निशानदेही पर 8 चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद की गईं। इसके साथ ही विभिन्न थानों में दर्ज चोरी के 27 मुकदमों का खुलासा हुआ है। पूछताछ के दौरान आरोपी ने वारदात में शामिल अपने तीन अन्य साथियों के नामों का भी खुलासा किया, जो चोरी की घटनाओं में उसका साथ देते थे।

राजस्थान के रामगढ़ से दबोचे गए 5 सह-आरोपी

मुख्य आरोपी से मिली जानकारी के आधार पर पुलिस टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए राजस्थान के रामगढ़ क्षेत्र में छापेमारी की और गिरोह के अन्य तीन सदस्यों को भी धर दबोचा। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान अंग्रेज सिंह उर्फ गज्जू निवासी जिला डीग, राजस्थान, सत्यम उर्फ कालिया निवासी जिला अलवर, राजस्थान तथा धर्मेंद्र उर्फ गेजी निवासी राजस्थान शामिल है।

अदालत से तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिए

आरोपी ईश्वर को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसको आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पुलिस टीम द्वारा पकड़े गए तीनों सह-आरोपियों को न्यायालय में पेश किया गया। पुलिस की दलीलों को सुनते हुए न्यायालय ने आरोपियों का 3 दिन का पुलिस रिमांड मंजूर किया है। पुलिस रिमांड के दौरान आरोपियों से सख्ती से पूछताछ की जाएगी ताकि चोरी की अन्य वारदातों और इनसे जुड़े नेटवर्क का पता लगाया जा सके। पुलिस की आगामी कार्रवाई लगातार जारी है।

मसूदपुर में बिजली का एच पोल गिरा, कई गांवों में बिजली गुल

- गर्मी में लोगों का बुरा हाल, जेई बोले- जल्द बहाल होगी सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

मसूदपुर के खेतों में तेज हवा के कारण बिजली का एच पोल गिरने से नारनौंद क्षेत्र के काफी गांवों में बिजली गुल हो गई। सूचना मिलते ही बिजली निगम के कर्मचारी लाइन को दुरुस्त करने में जुट गए। देर शाम तक भी बिजली बाधित थी।

बुधवार को मसूदपुर के खेतों में तेज हवाएं चलने के कारण बिजली का पोल गिर गया। इसके कारण गांव खेड़ी चोपटा, खेड़ी जालब, गामड़ा, हैबतपुर, कापड़ो, सोथा, खेड़ी एपी, नाड़ा एपी की बिजली दोपहर में गुल हो गई। गर्मी में मौसम में लोगों को भारी परेशानी झेलनी पड़ी। जैसे ही बिजली निगम को सूचना मिली तो निगम कर्मचारी तुरंत ही मौके पर पहुंच कर लाइन को दुरुस्त करने में जुट गए थे। शाम तक बिजली व्यवस्था बहाल करने में जुट हुए थे। बिजली न होने के कारण ग्रामीणों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा था। पीने के पानी के लिए भी लोगों को भारी परेशानी झेलनी पड़ी। वही गर्मी में छोटे बच्चे और बुजुर्ग गर्मी के मौसम में बहाल देखे गए।

जेई सुरेंद्र ने बताया कि सूचना मिलते ही कर्मचारी काम पर लग गए थे। तेज हवा के कारण ही पोल गिरा था। उसको ठीक करने का काम तेजी से चल रहा है। जल्द बिजली व्यवस्था बहाल कर दी जाएगी।

नारनौंद। गांव मसूदपुर के खेतों में पड़ा हुआ बिजली का पोल।

131 नशीले इंजेक्शन के साथ आरोपी धरा

हांसी। सीआईए-2 हांसी ने बाइक पर सवार होकर नशीले इंजेक्शन सप्लाई करने जा रहे एक आरोपी का काबू किया है। पकड़े गए आरोपी के पास से 131 नशीले इंजेक्शन बरामद किए हैं। पकड़े गए आरोपी की पहचान सोरखी निवासी रविन्द्र उर्फ खंडा के रूप में हुई है। एसआई विनोद कुमार ने बताया कि गश्त पड़ताल के दौरान सूचना मिली थी कि गांव सौरखी निवासी एक युवक बाइक पर सवार होकर हांसी नशीले इंजेक्शन बेचने के लिए आने वाला है। सूचना के आधार पर पुलिस ने गांव गढ़ी क्षेत्र में नाकाबंदी कर मोटरसाइकिल पर आ रहे एक संदिग्ध युवक को रोककर नियमानुसार तलाशी ली गई तो आरोपी के कब्जे से 131 नशीले इंजेक्शन बरामद हुए। पुलिस ने नशीले इंजेक्शन और प्रयोग में लाई जा रही मोटरसाइकिल को कब्जे में लेकर आरोपी के खिलाफ थाना बास में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है।

अतिक्रमण पर नगर निगम की सख्ती

- जवाहर नगर और टिब्बा दाना शेर की गली से हटाया अतिक्रमण
- जिंदल चौक पर दुकानों के बाहर बने बरामदों को भी करवाया खाली

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के उद्देश्य से नगर निगम द्वारा लगातार अभियान निरंतर जारी है। बुधवार को नगर निगम की टीम ने रेलवे स्टेशन रोड से अभियान की शुरुआत करते हुए सड़क से अतिक्रमण हटाया। इसके बाद टीम ने राजगुरू मार्केट से अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की। इसके अलावा टीम ने उच्च अधिकारियों के निर्देशानुसार राजगढ़ रोड़ पर जेल के समीप सड़क लगाए खोखा संचालक को गुरुवार तक खोखा हटाने के निर्देश दिए। इसके साथ ही मिलगेट गली नंबर 6 से सीएम विंडो की शिकायत पर कार्रवाई करते हुए गली से अतिक्रमण को हटाया गया। टीम ने टिब्बा दानाशेर गली नंबर 6 से शिकायत पर कार्रवाई करते हुए गली से अतिक्रमण हटाया। इसके बाद टीम ने मिली शिकायत पर कार्रवाई करते हुए जिंदल चौक पर दुकानों के बाहर के बरामदों को खाली करवाया।

जिन्दल हस्पताल रोड पर पूर्णिमा पार्क के पास टीम ने अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की। इसके बाद टीम ने नई सब्जी मण्डी के सामने मिलगेट रोड से अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की और सामान जब्त भी किया। इसके साथ ही टीम ने उच्च अधिकारियों के आदेशानुसार जवाहर नगर गली नंबर 11 से अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई करते हुए रेहड़ी को जब्त किया।

इसके बाद पोस्ट ऑफिस के सामने और पारिजात चौक क्षेत्र में कार्रवाई की गई, जहां से दुकानदारों का सामान जब्त किया गया।

हिसार। गली से अतिक्रमण हटवाते निगम कर्मचारी।

जीजेयू में दाखिलों के लिए ऑनलाइन आवेदन 8 तक

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालयमें नियमित कोर्सों को लेकर विद्यार्थियों में उत्साह है। दाखिलों के लिए ऑनलाइन आवेदन करने की अंतिम तिथि 8 जून है। विश्वविद्यालय को आज सुबह तक विश्वविद्यालय में 3500 सीटों पर दाखिले के लिए 10600 से अधिक आवेदन प्राप्त हो चुके हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए विवि को अब तक पोस्टग्रेजुएट कोर्सों में 2300 से अधिक तथा अंडरग्रेजुएट कोर्सों में 8050 से अधिक आवेदन प्राप्त हुए हैं। इसके अतिरिक्त डिप्लोमा कोर्सों में भी भारी रुझान है। विशेष रूप से दिल्ली-एनसीआर, चंडीगढ़, जयपुर तथा अन्य राज्यों के विद्यार्थियों का भी गुजविप्रौवि के प्रति रुझान तेजी से बढ़ा है। इस बार विश्वविद्यालय में दाखिले के लिए अधिकतर कोर्सों में सीटों से 50 प्रतिशत से अधिक आवेदन आए हैं।

स्नातक में एडमिशन के आवेदन 15 तक

बरवाला। उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा द्वारा स्नातक कक्षाओं में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर 15 जून कर दी गई है। विभाग द्वारा विद्यार्थियों को राहत प्रदान करते हुए यह निर्णय लिया गया है। राजकीय महाविद्यालय बरवाला के प्राचार्य अनूप सिंह ढांडा ने सभी पात्र छात्र-छात्राओं से बढ़ी हुई समय सीमा का लाभ उठाते हुए शीघ्र आवेदन करने का आह्वान किया। दाखिला नोडल अधिकारी सुकेश ने बताया कि महाविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए बी.ए. में 320, बी.कॉम. में 240, बी.बी.ए. में 60, बी.एससी. नॉन-मेडिकल में 60 तथा बी.एससी. नॉन-मेडिकल विद कंप्यूटर साइंस में 40 सीटें उपलब्ध हैं। इस प्रकार महाविद्यालय में कुल 720 सीटें निर्धारित हैं। उन्होंने बताया कि महाविद्यालय में अब तक विभिन्न पाठ्यक्रमों के लिए लगभग 639 ऑनलाइन आवेदन प्राप्त हो चुके हैं।

ब्लैक फिल्म लगी गाड़ी का 10 हजार रुपये का चालान

हिसार। जिले में यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध विशेष अभियान लगातार चलाया जा रहा है। पीसीआर नंबर-20 पर तैनात सहायक सब-इंस्पेक्टर प्रमोद कुमार द्वारा एक वाहन पर अवैध रूप से ब्लैक फिल्म लगी पाए जाने पर मोटर वाहन अधिनियम के तहत 10,000 रुपये का चालान किया गया। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने सख्त चेतावनी देते हुए कहा है कि यातायात नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है और आगे भी जारी रहेगी। ब्लैक फिल्म, बिना नंबर प्लेट, ओवरस्पीड, गलत दिशा में वाहन चलाने तथा अन्य नियमों का उल्लंघन करने वालों को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा।

आदमपुर। स्व. चौधरी भजनलाल को पुष्प अर्पित करते सीएम नायब सैनी, कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा, पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई व अन्य।

पूर्व सीएम चौ.भजनलाल की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

- मुख्यमंत्री नायब सैनी सहित प्रदेशभर से पहुंचे जनप्रतिनिधि व समर्थक

आदमपुर। पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय चौधरी भजनलाल की 15वीं पुण्यतिथि पर बुधवार को आदमपुर स्थित उनकी समाधि स्थल पर आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम में प्रदेशभर से आए लोगों ने श्रद्धासुमन अर्पित किए। सुबह करीब 9 बजे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आदमपुर पहुंचे और स्वर्गीय चौधरी भजनलाल को श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा, पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई, पूर्व विधायक रेनुका बिश्नोई, पूर्व विधायक दुड़ाराम, पूर्व विधायक भव्य बिश्नोई, विधायक रणधीर पनिहार सहित अनेक जनप्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ता और समर्थक मौजूद रहे। कार्यक्रम पूरी तरह श्रद्धांजलि स्वरूप आयोजित किया गया था और इसमें किसी प्रकार का भाषण कार्यक्रम नहीं रखा गया।

मुश्किल समय में साथ खड़े रहने वाले ही असली परिवार : बिश्नोई

पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का विशेष आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने अपने व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद आदमपुर पहुंचकर स्वर्गीय चौधरी भजनलाल को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा आयोजन को गरिमा प्रदान की। उन्होंने कहा कि मुश्किल समय में साथ खड़े रहने वाले लोग ही वास्तव में अपने होते हैं। जब परिवार और समर्थकों का विश्वास बना रहता है, तब कोई भी ताकत उसे कमजोर नहीं कर सकती। उन्होंने कहा कि हमारे विरोधियों की सबसे बड़ी चिंता यही है कि कठिन परिस्थितियों में भी हमारा परिवार और समर्थक वर्ग एकजुट रहता है।

हांसी नगर परिषद में एसी के आउटर बने मुसीबत

अफसरों को ठंडी हवा, जनता को गर्म थपेड़े

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

नगर परिषद के नए भवन में अफसरों की सुविधा आम जनता के लिए परेशानी का सबब बन गई है। नप भवन में जहां अधिकारी व कर्मचारी एसी की ठंडी हवा ले रहे हैं, वहीं काम से आने वाले लोगों को प्रतीक्षा गैलरी में लगे एसी के आउटर यूनिट से निकलने वाली गर्म हवा झेलनी पड़ रही है। नप आने वाले लोगों ने मांग की है कि जनसुविधा को देखते हुए आउटर यूनिट को जल्द गैलरी से हटाकर किसी खुली जगह पर लगाया जाए, ताकि एसी के आउटर से निकलने वाली गर्म हवा से लोगों को राहत मिल सके।

बता दें कि नगर परिषद का कार्यालय करीब एक माह पहले ही नए भवन में शिफ्ट हुआ है। लेकिन हैरानी की बात यह है कि आम जनता के बैठने के लिए बनाई गई प्रतीक्षा गैलरी में ही एयर कंडीशनर के 12 आउटर यूनिट लगा दिए गए हैं। इनमें से 10 यूनिट एक ही कतार में लगे हैं, जो लगातार गर्म हवा बाहर फेंक रहे हैं।

लोगों के बैठने के लिए बनी गैलरी में 12 आउटर

एक कतार में लगे हैं 10 यूनिट उगल रहे 'आग'

भीषण गर्मी में बढ़ी लोगों की मुश्किल

भीषण गर्मी के बीच यह व्यवस्था लोगों की दिक्कत दोगुनी कर रही है। नगर परिषद में जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र, प्रॉपर्टी टैक्स, एनडीसी समेत अन्य कामों के लिए रोजाना सैकड़ों लोग आते हैं। स्थानीय निवासियों का कहना है कि जिस जगह को जनता की सुविधा के लिए बनाया गया था, वह एसी आउटर की वजह से असुविधा का केंद्र बन गई है। गर्म हवा के थपेड़ों के कारण लोगों का गैलरी में बैठना मुश्किल हो गया है।

संज्ञान में नहीं था, जल्द करेंगे समाधान

इस बारे में जब एडीसी लक्षित सरीन से बात की गई तो उन्होंने कहा कि यह समस्या उनके संज्ञान में नहीं थी। उन्होंने आश्वासन दिया कि आम लोगों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी जाएगी। और तकनीकी इंजीनियरों से बात कर तकनीकी रूप से बेहतर समाधान तलाशा जाएगा। यदि आउटर यूनिट शिफ्ट करने या कोई अन्य विकल्प संभव हुआ तो उसे जल्द लागू किया जाएगा।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'याद' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा

अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाऊंगा, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योरेबल है ब्रेन ट्यूमर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रणव घोडगांवकर

लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है- ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।

गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है।*

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।

फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।

फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।

मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।

फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजेन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ कोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।

न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।

पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।

इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।

फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।

प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नीबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर

रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।

- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

खबर संक्षेप

आईपीएस बनने पर विजय का कल सम्मान

हिसार। गांव मुकलान के विजय सिंह जाखड़ का आईपीएस में प्रमोशन होने पर गांव की ओर से 5 जून को सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। समारोह में प्रदेश के कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा मुख्यातिथि के तौर पर उपस्थित होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता नलवा के विधायक रणधीर पनिहार करेंगे। सम्मान समारोह कमेटी के सदस्य ईश्वर नम्बरदार ने बताया कि गांव से आईपीएस बनना पूरे क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। विजय सिंह जाखड़ की इस सफलता से मुकलान गांव का नाम रोशन हुआ है।

नई पेयजल पाइप लाइन बिछाने का हो रहा कार्य

हिसार। अर्बन एस्टेट-2 में नई पेयजल पाइपलाइन बिछाने के कार्य का पार्षद संजय डालमिया ने निरीक्षण किया। क्षेत्र में पुरानी पेयजल पाइपलाइन जर्जर हो चुकी है जिससे लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नई पाइपलाइन के बिछने से क्षेत्र में स्वच्छ एवं बेहतर पेयजल उपलब्ध होगा तथा पानी की गुणवत्ता में सुधार आएगा। इस अवसर पर वीरेंद्र गुप्ता, दिनेश बिश्नोई, संजय अग्रवाल, अक्षय डालमिया, यश डालमिया आदि मौजूद रहे।

गांव किरतान में हुआ साइकिल मैराथन

हिसार। मेरा युवा भारत केन्द्र हिसार एवं आजाद हिन्द युवा क्लब गांव किरतान सहयोग से विश्व साइकिल दिवस के मौके पर साइकिल मैराथन का आयोजन किया गया। मैराथन को गांव के बस स्टैंड पर मुख्य अतिथि फौजी दीपक बुगालिया ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। क्लब के प्रधान कपूर सिंह आर्य ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा यह दिन मनाया जाता है। साइकिल स्वास्थ्य के लिए विशेष महत्वपूर्ण है। इस मौके पर मोहित, रोहतास, बजरंग खोवाल, नवीन खारडिया, चिमनलाल, प्रोमिल आर्य आदि मौजूद थे।

प्रश्नोत्तरी स्पर्धा में दीपिका एवं अंजलि प्रथम

हिसार। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तलवंडी राणा में चल रहे भारतीय भाषा समर कैंप में विविध ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के पूर्व प्राचार्य देवीलाल शर्मा ने की, जबकि मंच संचालन गणित प्राध्यापक सुभाष आर्य ने किया। कैंप की नोडल अधिकारी एवं हिन्दी प्राध्यापिका निर्मल भी कार्यक्रम में उपस्थित रहीं। कैंप के दौरान प्रसिद्ध स्मारकों के चित्रांकन प्रतियोगिता में स्वाति ने प्रथम, भारती एवं मानषी ने द्वितीय तथा आर्यन एवं अनूप ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दीपिका एवं अंजलि प्रथम, संजय एवं कुबेर द्वितीय तथा सुप्रिया एवं अंजलि तृतीय स्थान पर रहे।

मोक्ष वृद्धाश्रम में विशेष आहार की व्यवस्था

हिसार। कैमरी रोड स्थित मोक्ष वृद्धाश्रम में बढ़ती गर्मी के चलते वृद्धजनों के लिए विशेष आहार की व्यवस्था की गई है। मोक्ष वृद्धाश्रम में आत्माराम, गजेंद्र व राजबाला ने सभी बुजुर्गों को गन्ने का जूस उपलब्ध करवाया। इसी भांति बहुत से समाजसेवी तरबूज, खरबूजे व केले, टिक्की, गोलगप्पे और पुदीने व चटनी का पानी भी उपलब्ध करवा रहे हैं। मोक्ष वृद्धाश्रम की संरक्षक पंकज संधीर व प्रधान विजय भृगु ने बताया कि मोक्ष वृद्धाश्रम में बुजुर्गों के लिए आवास, भोजन, वस्त्र, चिकित्सा व आवागमन की समुचित व्यवस्था निशुल्क की जाती है।

ओशो ध्यान उपवन में मेडिटेशन कैंप आज से

हिसार। सिरसा रोड स्थित ओशो ध्यान उपवन में 4 से 7 जून तक बच्चों के लिए मेडिटेशन कैंप का आयोजन किया जाएगा। शिविर के आयोजक स्वामी संजय व मां सांची ने बताया कि बच्चों के आंतरिक विकास, एकाग्रता बढ़ाने व सर्वांगीण विकास में यह चार दिवसीय मेडिटेशन कैंप काफी लाभकारी साबित होगा। इसी भांति शांति जागरूकता ध्यान शिविर में परिजन व साधक ध्यान, योग व प्राणायाम करते हुए अलग ही अनुभूति करेंगे।

डीसी ने कहा, सभी पात्रों का नाम शामिल किया जाए

मतदाता सूची को शत-प्रतिशत त्रुटिहीन बनाने की दी हिदायत

एसआईआर की नियमित मॉनिटरिंग व समयबद्ध क्रियान्वयन को लेकर हुई बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। वीसी के दौरान मौजूद उपायुक्त महेंद्र। फोटो : हरिभूमि

भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के चलाए जा रहे विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को लेकर उपायुक्त महेंद्र पाल ने बुधवार को अधिकारियों की बैठक ली।

उन्होंने सभी निर्वाचन अधिकारियों तथा चुनाव प्रक्रिया से जुड़े कर्मचारियों को एसआईआर अभियान की शत प्रतिशत सफलता सुनिश्चित करने की हिदायत दी और कहा कि मतदाता सूची को पूरी तरह सटीक एवं त्रुटिहीन बनाना भारत निर्वाचन आयोग का लक्ष्य है। इसलिए मतदाता सूची में सभी पात्र लोगों को शामिल किया जाए। किसी भी सूरत में वोट की डुप्लिकेसी नहीं होनी चाहिए। सभी अधिकारी पूरी प्रक्रिया को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए गंभीरता से काम करें।

इससे पूर्व हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए. श्रीनिवास ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित बैठक में सभी जिलों में अभी तक एसआईआर को लेकर हुई प्रगति की समीक्षा की। यह निर्देश दिए गए कि मतदाता सूची से मृत, स्थानांतरित तथा अन्य अपात्र मतदाताओं के नाम की गहनता से जांच हो। इसी प्रकार से 1 जुलाई 2026 तक 18 वर्ष की आयु पूर्ण करने वाले पात्र युवाओं के नाम मतदाता सूची में जोड़े जाएं।

जागरूकता फैलाएं

उपायुक्त ने विशेष पुनरीक्षण अभियान की सफलता को लेकर मतदाता जागरूकता अभियान चलाए जाने की भी हिदायत दी। इस अवसर पर एसीयूटी विवेक यादव, नगराधीश रोहित कुमार, चुनाव तहसीलदार जगदीप मान सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

लाइब्रेरियों ने डिजिटल प्रौद्योगिकी अपनाने में की है काफी प्रगति

उपयोगकर्ताओं के लिए सुविधाओं में हुआ है काफी इजाफा : डॉ. सिंह

- गुजवि में 'लाइब्रेरी ऑटोमेशन और डिजिटलीकरण' पर शॉर्ट-टर्म फैकल्टी डेवलपमेंट वर्कशॉप का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के यूजीसी-मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र (एमएमटीटीसी) के सौजन्य से 'लाइब्रेरी ऑटोमेशन और डिजिटलीकरण' विषय पर छह-दिवसीय शॉर्ट-टर्म फैकल्टी डेवलपमेंट वर्कशॉप का उद्घाटन किया गया।

दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व विश्वविद्यालय लाइब्रेरियन डॉ. डी. वी. सिंह उद्घाटन सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। अध्यक्षता एमएमटीटीसी की निदेशिका प्रो. सुनीता रानी ने की। कार्यशाला का समन्वय उप पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. एन. के. चौहान व सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष सोम दत्त द्वारा किया जा रहा है।

अपने मुख्य भाषण में डॉ. डी.वी. सिंह ने डिजिटल लाइब्रेरियों की अवधारणा और महत्व के बारे विस्तृत जानकारी दी तथा आधुनिक सूचना सेवाओं में लाइब्रेरी ऑटोमेशन की परिवर्तनकारी भूमिका पर चर्चा की। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे ऑटोमेशन ने लाइब्रेरी के कार्यों को सुव्यवस्थित किया है, संसाधनों की पहुंच को बढ़ाया है और उपयोगकर्ता सेवाओं में सुधार किया है।

उन्होंने कहा कि भारतीय लाइब्रेरियों ने उपयोगकर्ताओं की बदलती सूचना आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिजिटल प्रौद्योगिकियों को अपनाने में काफी प्रगति की है।

गुजवि में 'कैम्पस रील स्केप' प्रतियोगिता कल

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में पंडित दीनदयाल उपाध्याय इनोवेशन एवं इनक्यूबेशन सेंटर (पीडीयूआईआईसी) के तत्वावधान में टीम आई-कनेक्ट तथा नवचेतना क्लब द्वारा 5 जून से 15 जून तक 'कैम्पस रील स्केप' प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता के पोस्टर का विमोचन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई द्वारा किया गया। इस अवसर पर पीडीयूआईआईसी के उपनिदेशक प्रो. विमल के. झा सहित आयोजन टीम आई-कनेक्ट के सदस्य राशि, राहुल, जतिन, अखिल एवं गौरव उपस्थित रहे।

7 को होगा जिला स्तरीय योगाभ्यास

- सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण बेदी होंगे मुख्य अतिथि, विधायक विनोद भयाना व पूर्व मंत्री कैप्टन अभिमन्यु करेंगे शिरकत

हांसी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित किए जा रहे कार्यक्रमों की श्रृंखला के तहत जिला स्तरीय योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन एसडी महिला महाविद्यालय के सभागार में किया जाएगा। कार्यक्रम में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण बेदी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। इसके अलावा विधायक विनोद भयाना, पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे। सीटीएम हिमांशु चौहान ने बताया कि जिला स्तरीय योगाभ्यास कार्यक्रम 7 जून को प्रातः 6:30 बजे प्रारंभ होगा। कार्यक्रम में विभागों के अधिकारी, कर्मचारी, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि, शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी तथा बड़ी संख्या में नागरिक भाग लेंगे। सीटीएम ने बताया कि कार्यक्रम के सफल एवं सुव्यवस्थित आयोजन के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की ड्यूटी निर्धारित कर दी गई है। हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण (एचएसवीपी) को कार्यक्रम का नोडल विभाग नियुक्त किया गया है।

रेलवे स्टेशन पर सुविधाओं के लिए सौंपा ज्ञापन

- क्रॉसिंग के दौरान दूसरे ट्रैक पर खड़ी ट्रेन में चढ़ने-उतरने वाले यात्रियों के लिए पेयजल व बैठने की व्यवस्था की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उकलाना

उकलाना। ज्ञापन देता दैनिक यात्रियों व क्षेत्रवासियों का प्रतिनिधिमंडल।

उकलाना मंडी रेलवे स्टेशन पर यात्रियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध करवाने की मांग को लेकर स्थानीय निवासियों एवं दैनिक रेल यात्रियों ने स्टेशन अधीक्षक को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में रेलवे स्टेशन पर क्रॉसिंग के दौरान यात्रियों को होने वाली असुविधाओं का उल्लेख करते हुए बैठने एवं पेयजल की समुचित व्यवस्था करने की मांग की गई।

ज्ञापन में बताया गया कि उकलाना रेलवे स्टेशन के मुख्य प्लेटफॉर्म पर यात्रियों के लिए आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हैं, लेकिन जब किसी ट्रेन की क्रॉसिंग होती है और हिसार की ओर जाने वाली ट्रेन दूसरे ट्रैक पर खड़ी होती है, तब यात्रियों को रेलवे लाइन पार कर उस ओर जाना पड़ता है। उस स्थान पर न तो बैठने की पर्याप्त व्यवस्था है और न ही पीने के पानी की सुविधा उपलब्ध है।

भीषण गर्मी के मौसम में महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों एवं अन्य यात्रियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। यात्रियों ने रेलवे प्रशासन से इन समस्याओं का शीघ्र समाधान करने की मांग करते हुए ज्ञापन की एक प्रति रेलवे के महाप्रबंधक को भी भेजी है। स्टेशन अधीक्षक हरि भजन लूना ने ज्ञापन प्राप्त करने के बाद कहा कि इस संबंध में उच्च अधिकारियों को अवगत कराया जाएगा तथा रेलवे नियमों और स्वीकृत प्रावधानों के अनुसार जो भी संभव होगा, उसके लिए आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पार्षद प्रवीण गिल, हरीश गर्ग, अभेराम मंगला, जतिन सांखला, अरुण गोयल, अमित गोयल, महेंद्र सोनी, राजीव मंगला, वजीर सिंह, कुलदीप, शाहिद सहित अनेक गणमान्य नागरिक एवं दैनिक रेल यात्री उपस्थित रहे।

पर्यावरण संरक्षण का दिलाया संकल्प

बरवाला। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में भारत विकास परिषद, गायत्री शाखा बरवाला द्वारा पर्यावरण संरक्षण अभियान का आयोजन शांति निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल, नया गांव में किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्जवलित करके किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया गया। इस अवसर पर परिषद के पदाधिकारियों एवं अतिथियों ने पर्यावरण संतुलन बनाए रखने के लिए अधिक से अधिक पौधारोपण करने तथा प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण का संकल्प दिलाया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे कविराज सत्यभूषण बिंदल और राजकुमार गर्ग ने कविताओं के माध्यम से बच्चो को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया।

पोर्टल बंद होने से मजदूर परेशान : राकेश कुमार

हिसार। भवन निर्माण कामगार यूनियन (सीटू) के तहसील सचिव राकेश कुमार ने बताया है कि पोर्टल बंद होने की वजह से ना तो मजदूरों का पंजीकरण हो रहा है और ना ही उन्हें सुविधाएं मिल रही हैं। उनके फॉर्म भी नहीं भरे जा रहे हैं। इसी कारण मजदूरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। श्रम कल्याण बोर्ड के पोर्टल पिछले 11 महीने से बंद होने की वजह से निर्माण मजदूरों को परेशानी होने और पंजीकरण रद्द करने के कारण मजदूरों में आक्रोश है। इस अव्यवस्था के चलते मजदूरों ने 10 जून को डीसी कार्यालय पर महापंचायत करने का निर्णय लिया है। इसको लेकर कैमरी, पातन, टोकस, कनौह, गंगवा, आर्य नगर, ढाणी रायपुर, शिकारपुर, सातरोड, मुकलान गांवों में मजदूरों की महापंचायत को लेकर मीटिंग की जा चुकी है।

बालसमंद के ग्रामीणों ने की मंत्री से मुलाकात

सिंचाई मंत्री श्रुति ने दिया लाडवी से सीसवाला हेड तक सर्वे का आदेश

हिसार। सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी से मिलता ग्रामीणों का प्रतिनिधिमंडल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

बालसमंद क्षेत्र के किसानों और ग्रामीणों की वर्षों पुरानी नहरी एवं पेयजल समस्या के समाधान की दिशा में बुधवार को महत्वपूर्ण प्रगति हुई। क्षेत्र के प्रतिनिधिमंडल ने प्रदेश की सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी से मुलाकात कर विभिन्न मांगों को प्रमुखता से रखा। इस दौरान सिंचाई विभाग के ईआईसी चौहान एवं वरिष्ठ अधिकारियों के साथ विस्तार से चर्चा हुई।

बैठक में प्रतिनिधिमंडल ने प्रमुख मांगों को विस्तार से रखा। इनमें किशनगढ़ ब्रांच नहर को बालसमंद क्षेत्र से जोड़ने तथा लाडवी के पास से किशनगढ़ ब्रांच नहर को बालसमंद नहर से जोड़ने की योजना को प्राथमिकता के आधार पर स्वीकृति देने की मांग प्रमुख रही। प्रतिनिधिमंडल ने राजस्थान जाने वाली यमुना जल परियोजना से बालसमंद क्षेत्र को अतिरिक्त पानी उपलब्ध कराने तथा नॉन-मानसून अवधि में सीसवाला हेड पर कम से कम 200 क्यूसेक पानी उपलब्ध कराने की मांग भी रखी। इस पर मंत्री ने सकारात्मक रुख अपनाते हुए राजस्थान जाने वाली पाइपलाइन से 150 क्यूसेक पानी उपलब्ध कराने का प्रयास करने का आश्वासन दिया। मंत्री श्रुति चौधरी ने मामले की गंभीरता को देखते हुए लाडवी से सीसवाला हेड तक तत्काल सर्वे कराने के आदेश दिए।

स्थायी समाधान होगा

कुरड़ा राम नंबरदार ने कहा कि यदि लाडवी-सिसवाला लिंक योजना और अतिरिक्त पानी उपलब्ध कराने की घोषणा धरातल पर लागू होती है तो बालसमंद, बुड़ाक, डोभी, सुंडावास, बांडाहेड़ी, खारिया, सरसाना, बासड़ा सहित पूरे क्षेत्र की समस्या का स्थायी समाधान संभव हो जाएगा।

बिश्नोई मंदिर में बांटा गया प्रसाद

हिसार। पूर्व मुख्यमंत्री एवं बिश्नोई रत्न स्वर्गीय चौधरी भजनलाल की 15वीं पुण्यतिथि पर बिश्नोई सभा, हिसार की ओर से बिश्नोई मंदिर के मुख्य द्वार पर आते जाते राहगीरों को देशी घी के हलवे का प्रसाद वितरित किया गया। प्रधान जगदीश चन्द्र बिश्नोई ने कहा कि बिश्नोई रत्न स्वर्गीय चौधरी भजनलाल 36 कौम के लोगों के दिलों में बसते हैं। उन्होंने हमेशा सबका सहयोग किया। वे 36 कौम के लोगों के दुख दर्द में साथ खड़े रहने वाले लोकप्रिय नेता थे और लोगों के दिलों में बसने वाले नेता थे जो विरले ही होते हैं और सदियों में एक बार जन्म लेते हैं। इस अवसर पर बिश्नोई सभा हिसार के अध्यक्ष जगदीश चंद्र कड़वासरा के अलावा उपाध्यक्ष आत्माराम जाजूढा, उपाध्यक्ष नरसिंह ज्यानी, जगदीश गोदारा, रजनीश कुमार साहू एवं बिश्नोई सभा, हिसार के स्टाफ के अतिरिक्त श्री गुरु जम्भेश्वर छात्रावास के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

ऑल इंडिया में 406वीं रैंक लाकर बढ़ाया हांसी का मान

- नमन अन्य छात्रों के लिए प्रेरणास्रोत : प्राचार्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

हांसी। जेईई एडवांस्ड क्लासीफाई करने वाले विद्यार्थी नमन को पौधा भेंटकर सम्मानित करती स्कूल प्राचार्या गीता मेहता व अन्य।

श्री काली देवी विद्या मंदिर के छात्र नमन ने जेईई एडवांस्ड 2026 में ऑल इंडिया रैंक 406 हासिल कर विद्यालय और परिवार का नाम रोशन किया है। नमन ने जेईई मेन में भी शानदार प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया रैंक 1061 प्राप्त की थी। नमन की इस उपलब्धि पर विद्यालय में हर्ष का माहौल है। प्राचार्या गीता मेहता और समस्त स्टाफ ने नमन और उनके माता-पिता को बधाई देते हुए कहा कि यह सफलता नमन की प्रतिभा, कठिन परिश्रम और समर्पण का परिणाम है। नमन ने जो मुकाम हासिल किया है, वह अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणास्त्रोत है। विद्यालय परिवार ने नमन के निरंतर उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। नमन की इस असाधारण उपलब्धि पर परिजनों और शिक्षकों ने प्रसन्नता जताई है। शहर के लोगों ने भी नमन को बधाई देते हुए कहा कि उसने हांसी का नाम देशभर में ऊंचा किया है।

योग से बेहतर होगी युवाओं की सेहत

- हांसी की बेटी ने अंतरराष्ट्रीय माइंड, ब्रेन एंड कॉन्शियसनेस कॉन्फ्रेंस में किया प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

हांसी। अंतरराष्ट्रीय माइंड, ब्रेन एंड कॉन्शियसनेस कॉन्फ्रेंस में अन्य विद्वानों के साथ वसुंधरा। फोटो : हरिभूमि

हांसी की बेटी व युवा प्रतिभा वसुंधरा ने हिमाचल प्रदेश के मंडी में आयोजित प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय माइंड, ब्रेन एंड कॉन्शियसनेस कॉन्फ्रेंस में भाग लेकर शहर का नाम रोशन किया है। इस सम्मेलन में देश-विदेश के वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों, मनोवैज्ञानिकों और चेतना विज्ञान के विशेषज्ञों ने हिस्सा लिया। सम्मेलन में मानव मस्तिष्क, चेतना, मानसिक स्वास्थ्य, भारतीय दर्शन, योग, ध्यान और समग्र स्वास्थ्य जैसे अहम विषयों पर गहन विचार-विमर्श हुआ। आईआईटी खड़गपुर की शोधकर्ता ऋचा चोपड़ा ने चेतना अध्ययन, न्यूरोसाइंस और भारतीय ज्ञान परंपरा के समन्वय पर अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि आधुनिक विज्ञान और प्राचीन भारतीय ज्ञान का संगम जीवन की जटिल समस्याओं का समाधान दे सकता है।

हांसी निवासी वसुंधरा ने दिल्ली विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान में स्नातक किया है और वर्तमान में मनोविज्ञान में ही स्नातकोत्तर कर रही हैं। वे आर्ट ऑफ लिविंग की प्रशिक्षित योग शिक्षिका भी हैं। वसुंधरा ने सम्मेलन के तकनीकी और अकादमिक सत्रों में सक्रिय भागीदारी निभाई। सम्मेलन में न्यूरोसाइंस, संज्ञानात्मक विज्ञान, आयुर्वेद, योग और ध्यान पर कई शोध-पत्र प्रस्तुत किए गए।

प्रशासन पर लापरवाही बरतने का लगाया आरोप

शांति नगर में खुले सीवर दे रहे हादसों को न्योता

लोगों ने धरना प्रदर्शन की दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। प्रशासन की लापरवाही के बाद देखते हादसे रोकने के लिए क्षेत्रवासियों ने सीवरेज पर रखा लकड़ी का बोर्ड। फोटो : हरिभूमि

शहर के वार्ड नंबर 8 स्थित शांति नगर हनुमान पार्क के पास के निवासी इन दिनों खौफ के साए में जीने को मजबूर हैं। इलाके में पिछले 10 से अधिक दिनों से सीवर के ढक्कन टूटे पड़े हैं, जिससे हर वक्त हादसे की आशंका बनी रहती है। स्थानीय लोगों का आरोप है कि जिला प्रशासन और नगर निगम को स्थिति की जानकारी है, लेकिन अधिकारी आंखें मूंदे बैठे हैं। क्षेत्रवासियों ने नगर निगम से मांग की है कि इस समस्या की गंभीरता को समझते हुए तुरंत नए और मजबूत सीवर के ढक्कन लगवाए जाएं, ताकि जनता सुरक्षित महसूस कर सके। उन्होंने दो टूक शब्दों में चेतावनी देते हुए कहा कि हम प्रशासन को इस समस्या को दूर करने के लिए सीमित समय दे रहे हैं। यदि इस लापरवाही को जल्द ठीक नहीं किया गया तो नगर निगम कार्यालय के बाहर धरना-प्रदर्शन किया जाएगा।

कोई बड़ा हादसा हुआ, तो जिम्मेदार कौन : मनु अग्रवाल

मनु अग्रवाल।

समाजसेवी मनु अग्रवाल ने कहा कि शांति नगर हनुमान पार्क के पास पिछले 10 दिनों से ज्यादा समय से सीवर के ढक्कन पूरी तरह टूटे हुए हैं और सीवर खुले पड़े हैं। तस्वीरें साफ बयां कर रही हैं कि स्थिति कितनी भयानक है। पार्क के पास बच्चे खेलते हैं, बुजुर्ग टहलने आते हैं। ऐसे में अगर कोई बच्चा या राहगीर इस गहरे सीवरेज में गिर जाता है और कोई अनहोनी हो जाती है, तो उसकी जिम्मेदारी कौन लेगा? क्या इसकी जिम्मेदारी जिला प्रशासन उठाएगा, नगर निगम उठाएगा या फिर सरकार? मनु अग्रवाल ने आक्रोश जताते हुए कहा कि आज पूरे शहर में समस्याओं का अंबार लगा हुआ है और स्थिति जस की तस बनी हुई है। उन्होंने कहा कि जनता टैक्स भरती है, लेकिन बदले में उन्हें मूलभूत सुविधाएं और सुरक्षा भी नहीं मिल रही है।

स्थानीय निवासियों में भारी रोष

शांति नगर के निवासियों ने भी प्रशासन के खिलाफ अपना गुब्बारा फोड़ा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि वे कई बार इस समस्या को लेकर संबंधित अधिकारियों के चक्कर काट चुके हैं, लेकिन अधिकारियों के कानों पर जूं तक नहीं रेंगती। निवासियों ने कहा कियहां हमारी कोई सुनवाई नहीं होती। शिकायत करने पर सिर्फ आश्वासन मिलते हैं।

हांसी। ओटीएस योजना-2026 को लेकर अधिकारियों को संबोधित करती डीईटीसी तरुणा लाम्बा।

ओटीएस योजना-2026 करदाताओं के लिए लंबित मामलों के निपटान का सुनहरा अवसर : डीईटीसी

हांसी। जिला सचिवालय परिसर स्थित ईटीओ कार्यालय में राज्य सरकार की ओटीएस (वन टाइम सेटलमेंट) योजना-2026 के संबंध में एक महत्वपूर्ण जागरूकता एवं परिचर्चा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता डीईटीसी तरुणा लाम्बा (एसटी) ने की। बैठक में क्षेत्र के अधिवक्ताओं तथा कर सलाहकारों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। बैठक को संबोधित करते हुए डीईटीसी ने उपस्थित कर पेशेवरों को ओटीएस योजना-2026 के विभिन्न प्रावधानों, पात्रता मानदंडों, आवेदन प्रक्रिया तथा योजना के तहत मिलने वाली राहतों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई यह योजना लंबित कर विवादों एवं बकाया कर मामलों के त्वरित और प्रभावी निपटान के लिए एक महत्वपूर्ण पहल है। इससे करदाताओं को पुराने मामलों से राहत मिलेगी तथा विभाग और करदाताओं के बीच लंबित मामलों का शीघ्र समाधान सुनिश्चित हो सकेगा। उन्होंने बताया कि योजना के तहत पात्र करदाताओं को निर्धारित शर्तों के अनुसार राहत दी जाएगी। इस अवसर पर ईटीओ मुकेश कुमार गौतम, टैक्सेशन इंस्पेक्टर जोगेन्द्र सिंह, टैक्सेशन इंस्पेक्टर शैलेंद्र कुमार उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

उद्घोषित आरोपी 34 साल के बाद नूंह से गिरफ्तार

हिसार। एंटी नारकोटिक सेल की टीम ने एक सफलता हासिल करते हुए लगभग 34 वर्षों से फरार चल रहे उद्घोषित आरोपी को नूंह से गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी इन्द्र सिंह गोदारा ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी की पहचान नूंह जिले के मोहम्मद इलियास के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ वर्ष 1984 में वक्फ बोर्ड हिसार में सरकारी कर्मचारी रहते हुए रुपये गबन करने के मामले में उसके खिलाफ शहर थाना में मामला दर्ज किया गया था। आरोपी लंबे समय से गिरफ्तारी से बचने के लिए अपने ठिकाने लगातार बदलता रहा और विभिन्न स्थानों पर छिपकर रह रहा था। न्यायालय द्वारा आरोपी को दिनांक उद्घोषित आरोपी घोषित किया हुआ था। इसके बाद से पुलिस उसकी तलाश में जुटी हुई थी। एंटी नारकोटिक सेल की टीम ने गुप्त सूचना एवं तकनीकी सहायता के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी को नूंह से काबू करने में सफलता प्राप्त की।

240 बोतल देसी शराब के साथ युवक पकड़ा गया

नारनौंद। अवैध शराब तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत चौकी सौरखी पुलिस ने एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए 240 बोतल अवैध देशी शराब सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। उप निरीक्षक प्रवीन कुमार ने जानकारी देते हुए की पुलिस टीम को गश्त के दौरान गुप्त सूचना मिली कि एक व्यक्ति कार में भारी मात्रा में अवैध शराब लेकर गांव सौरखी की ओर से गांव गढ़ी की तरफ आने वाला है। सूचना के आधार पर पुलिस ने तुरंत नाकाबंदी कर संदिग्ध वाहन को रोककर जांच की। तलाशी के दौरान कार से 240 बोतल देशी शराब बरामद हुई, जिनमें 216 बोतल तथा 24 बोतल शाही ब्रांड की देशी शराब शामिल है। पुलिस द्वारा शराब के संबंध में वैध परमिट या लाइसेंस मांगे जाने पर चालक कोई दस्तावेज प्रस्तुत नहीं कर सका। आरोपित की पहचान भागीरथ निवासी बड़सी, जिला भिवानी के रूप में हुई है। पुलिस ने बरामद शराब तथा तस्करी में प्रयुक्त कार को कब्जे में ले लिया।

गुजवि के 17 विद्यार्थियों को मिला प्लेसमेंट

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के बीटेक प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी व पैकेजिंग टेक्नोलॉजी कार्यक्रम के 17 विद्यार्थियों ने कनोडिया टेक्नोप्लास्ट लिमिटेड के कंपनी परिसर में आयोजित ऑफ-कैंपस भर्ती अभियान में भाग लेकर प्लेसमेंट हासिल किया है। चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने उनकी इस उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। सहायक निदेशक प्लेसमेंट डॉ. आदित्य वीर सिंह ने बताया कि बीटेक प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी के रितविक, योगिता रानी, प्रवीन कुमार, सोनू, अंशिका, मनोज, सिमरन, प्रवीन, अक्षय, हिमांशु, मनीषा रानी, आनंद कुमार व पूनम तथा बीटेक पैकेजिंग टेक्नोलॉजी के विशाल, वाशु चतुर्वेदी, सुनील व अनीता का चयन हुआ है। प्लेसमेंट ड्राइव का समन्वय बीटेक प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी के उदय बिस्वाल ने किया।

गंगवा में पांच दिवसीय निःशुल्क योग विज्ञान शिविर का हवन-यज्ञ, योगाभ्यास व स्वास्थ्य संकल्प के साथ समापन

योग ही भारत को पुनः विश्वगुरु बनाने का सशक्त माध्यम

■ पतंजलि योग समिति, भारत स्वाभिमान न्यास एवं ग्राम पंचायत गंगवा के संयुक्त तत्वावधान में हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। समापन समारोह में उपस्थित भारत स्वाभिमान न्यास हरियाणा के प्रांतीय प्रभारी ईश आर्य व अन्य।

पतंजलि योग समिति, भारत स्वाभिमान न्यास एवं ग्राम पंचायत गंगवा के संयुक्त तत्वावधान में गंगवा के फुटबॉल ग्राउंड में आयोजित पांच दिवसीय निःशुल्क योग विज्ञान शिविर का बुधवार को हवन-यज्ञ, योगाभ्यास और स्वास्थ्य संकल्प के साथ समापन हुआ। समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित भारत स्वाभिमान न्यास हरियाणा के प्रांतीय प्रभारी ईश आर्य ने कहा कि योग भारत की सनातन संस्कृति की आत्मा है। भगवान श्रीकृष्ण द्वारा गीता में दिया गया योग का संदेश आज पूरे विश्व को दिशा प्रदान कर रहा है। उन्होंने कहा कि भारत ऋषियों, मुनियों और महान गुरुओं की भूमि है तथा योग ही वह शक्ति है जो भारत को पुनः विश्वगुरु के पद पर प्रतिष्ठित कर सकती है। योगाचार्य एवं जिला प्रभारी वीरेन्द्र बड़ाला ने योगाभ्यास करवाते हुए कहा कि योग केवल आसनों और प्राणायाम का समूह नहीं, बल्कि मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व विकास का विज्ञान है। शिविर के दौरान वैदिक विद्यार्थी मांगेराम आर्य ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन-यज्ञ सम्पन्न करवाया। प्रवक्ता सुरेन्द्र पानू हिन्दुस्तानी ने कहा कि योग की डोज, आधा घंटा रोज का संदेश आज जन-जन तक पहुंच रहा है। कार्यक्रम में उड़ान योग स्टूडियो, आजाद नगर के राष्ट्रीय स्तर के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों अयाना, जिज्ञासा, आयुष, इशिका, खुशीका, परी, गोपेश, गरिमा, आभा एवं प्रियांशी ने योगासनों का आकर्षक एवं मनमोहक प्रदर्शन कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

इस अवसर पर संजीव शर्मा, धर्मवीर जागलान (निदेशक, डैफोडिल हाई स्कूल), डॉ. देवेन्द्र, कृष्ण गोपाल, डॉ. राजेन्द्र कुमार, सुभाष चन्द्र, अंकित, राजेन्द्र धतरवाल, ओमप्रकाश, मनीराम आदि उपस्थित रहे।

नर्सिंग स्कूल में लगाया योग शिविर

हिसार। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिले में आयोजित किए जा रहे योग शिविरों की श्रृंखला के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग के नर्सिंग स्कूल में योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन आयुष विभाग के जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ धर्मपाल पूनिया के दिशा-निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम में पीएमओ डॉ प्रभु दयाल तथा डॉ लता सांगवान ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान योग विशेषज्ञ पूजा, आयुष योग सहायक कविता तथा पूनम ने प्रतिभागियों को कॉमन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया। योग शिविर में नर्सिंग स्कूल के विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रति जागरूकता का संदेश दिया।

हिसार। मेयर प्रवीण पोपली को स्मृति चिह्न देते आयोजक।

योग शिविर के समापन पर पहुंचे मेयर पोपली

हिसार। अखिल भारतीय सेवा संघ के जिंदल पार्क नजदीक न्यू क्लॉथ मार्किट में चल रहे तीन दिवसीय नि:शुल्क योग शिविर के अंतिम दिन मेयर प्रवीण पोपली व स्माइल क्लब के सदस्यों द्वारा दीप प्रज्जवलन करके शुभारम्भ किया गया। योगाचार्य डॉ. सुनील कक्कड़, राजकवर मास्टर व संतोष रानी ने योग सिखाया व योग क्रियाएं सिखाई। सैंकड़ों साधकों ने शिविर में भाग लिया। अखिल भारतीय सेवा संघ के सभी सदस्यों द्वारा मेयर प्रवीण पोपली व स्माइल क्लब के सभी सदस्यों का बुक्के भेंट करके सम्मान किया गया। योगाचार्य सुनील कक्कड़ व यज्ञ आचार्य विनय मल्होत्रा को भारत माता की तस्वीर देकर सम्मानित किया गया। समापन अवसर पर संस्था की तरफ से राष्ट्रीय महासचिव विनोद धवन, प्रांतीय सचिव जतिन वधवा, प्रांतीय कोषाध्यक्ष संदीप भाटिया, जिला संयोजक गौरव भाटिया, शाखा अध्यक्ष डॉ. हेमंत आहुजा, सचिव गुलशन कथूरिया, कोषाध्यक्ष संजीव राजपाल, प्रचार सचिव अजय ग्रोवर, सह प्रचार सचिव राजेन्द्र अग्रवाल, सलाहकार रंजीव राजपाल, राधेश्याम मेहता आदि मौजूद रहे।

चीनी स्टेनलेस स्टील आयात से एमएसएमई उद्योग पर संकट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

स्टेनलेस स्टील इंडक्शन फर्नेस एसोसिएशन गुजरात तथा स्टेनलेस स्टील री-रोलर्स एसोसिएशन गुजरात ने स्टेनलेस स्टील उत्पादों पर लागू क्वालिटी कंट्रोल ऑर्डर (क्यूसीओ) को हाल ही में स्थगित किए जाने पर गहरी चिंता व्यक्त की है। दोनों एसोसिएशनों का कहना है कि क्यूसीओ के स्थगन से चीन से कम कीमत वाले स्टेनलेस स्टील आयात का मार्ग खुल गया है, जिससे घरेलू एमएसएमई निर्माताओं पर भारी दबाव उत्पन्न हो गया है तथा भारतीय उद्यमियों द्वारा किए गए बड़े निवेश और हजारों रोजगार खतरे में पड़ गए हैं।

गुजरात का स्टेनलेस स्टील एमएसएमई क्षेत्र बर्तन, किचनवेयर, घरेलू उपकरण, फैब्रिकेशन, इंजीनियरिंग उत्पादों तथा अनेक अन्य विनिर्माण उद्योगों को आवश्यक कच्चा माल उपलब्ध कराता है। ये उद्योग सामूहिक रूप से बड़े पैमाने पर रोजगार सृजित करते हैं और भारत के विनिर्माण तंत्र में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। एसोसिएशनों ने बताया कि चीनी स्टेनलेस स्टील उत्पाद अत्यंत कम और प्रतिस्पर्धा-विरोधी कीमतों पर भारतीय बाजार में प्रवेश कर रहे हैं, जिससे उन घरेलू निर्माताओं के लिए असमान प्रतिस्पर्धा की स्थिति उत्पन्न हो रही है जो भारतीय गुणवत्ता मानकों, पर्यावरणीय नियमों तथा श्रम संबंधी दायित्वों का पूर्ण अनुपालन करते हैं।

क्यूसीओ को तत्काल बहाल किया जाए : विजय जैन

■ घरेलू एमएसएमई निर्माताओं पर भारी दबाव उत्पन्न हुआ : एसोसिएशन

स्टेनलेस स्टील इंडक्शन फर्नेस एसोसिएशन गुजरात के अध्यक्ष विनय जैन ने कहा कि क्यूसीओ को गुणवत्ता अनुपालन सुनिश्चित करने और बाजार में सभी प्रतिभागियों के लिए समान अवसर प्रदान करने के उद्देश्य से लागू किया गया था। इसी नीति पर भरोसा करते हुए सैकड़ों एमएसएमई इकाइयों ने उत्पादन क्षमता बढ़ाने, आधुनिकीकरण और रोजगार सृजन में निवेश किया। क्यूसीओ का अचानक स्थगन उद्योग के विश्वास को कमजोर करता है और घरेलू निर्माताओं को ऐसे आयातित उत्पादों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के लिए मजबूर करता है जो समान अनुपालन मानकों के अधीन नहीं हो सकते। हम सरकार से आग्रह करते हैं कि क्यूसीओ को तत्काल बहाल किया जाए और भारत के विनिर्माण तंत्र की रक्षा की जाए।

पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु आज लेंगे बैठक : मोर

नारनौंद। भाजपा पार्टी के संगठन को मजबूत करने के लिए लगातार कार्यकर्ताओं को पार्टी की नीतियों से अवगत करवा कर बैठक की जा रही है। चेयरमैन शमशेर मोर ने जानकारी देते हुए बताया कि गुरुवार को गांव खांडा खेड़ी के माता जियो देवी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में नारनौंद विधानसभा के सभी बूथ अध्यक्ष, बीएलए -2, वरिष्ठ कार्यकर्ता एवं चारों मंडलों की कार्यकारिणी की बैठक आयोजित की जाएगी।

इसमें प्रदेश के पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु, बावल से विधायक एवं नारनौंद विधानसभा प्रभारी डॉ.कृष्ण कुमार, जिला अध्यक्ष अशोक सैनी विशेष रूप से शिरकत कर कार्यकर्ताओं को संबोधित करेंगे।

रोडवेज कर्मचारियों ने दी 6 जून को हड़ताल रखने की चेतावनी

लंबित मांगों को लेकर धरना जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

रोडवेज के हिसार डिपो के कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर सांझा संघर्ष समिति का धरना बुधवार को 20वें दिन में प्रवेश कर गया। धरने की अध्यक्षता अरुण शर्मा ने की, जबकि मंच संचालन वेदपाल यादव ने किया।

धरनारत कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि डिपो महाप्रबंधक उनकी जायज़ मांगों का समाधान करने के बजाय केवल आश्वासन दे रहे हैं तथा कर्मचारियों के प्रति तानाशाही रवैया अपना रहे हैं। कर्मचारियों ने कहा कि लंबे समय से लंबित समस्याओं के समाधान के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। इस बीच वर्कशॉप प्रांगण में सांझा संघर्ष समिति हिसार डिपो की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई, जिसमें सभी यूनियनों के दो-दो पदाधिकारियों ने भाग लिया। बैठक में निर्णय लिया गया कि यदि कर्मचारियों की मांगों का जल्द समाधान नहीं हुआ तो 4 जून को हांसी सब डिपो में गेट मीटिंग आयोजित की जाएगी। इसके अलावा 5 जून से रात्रि ठहराव (नाइट स्टे) बंद करने तथा 6 जून से हिसार और हांसी डिपो के सभी कर्मचारियों द्वारा हड़ताल पर जाने का निर्णय दोहराया गया।

बैठक में ये रहे उपस्थित

बैठक में शिवकुमार श्योराण, अरुण शर्मा, अनूप श्योकंद, बजरंग लाखा, जितेंद्र शर्मा, कर्मवीर मसूदपुर, जोगेंद्र पंघाल, संदीप जैनावास, अमित जुगलान, नरेंद्र खरड़, पवन कन्नोह, आशुतोष शर्मा, अजय दुहन, अनिल सरसाना, राजेश सेलवाल और वीरेन्द्र किरतान सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे।

130 मरीजों को वितरित कीं पोषण किट

हांसी। टीबी उन्मूलन मिशन के अंतर्गत बुधवार को नागरिक अस्पताल में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान टीबी से संक्रमित गोद लिए गए मरीजों को पोषण किट वितरित की गई। कार्यक्रम में एसएमओ डॉ. राहुल बुद्धि राजा तथा अन्य स्वास्थ्य अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा 130 मरीजों को पोषण किट प्रदान की गई। पोषण किट वितरण कार्यक्रम में गो अभ्यारण संस्थान के अध्यक्ष कुशल सैनी, रेडक्रॉस सोसायटी तथा विभिन्न सामाजिक संगठनों का भी सहयोग रहा। जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी संदीप भारद्वाज द्वारा भी किट वितरण में सहयोग प्रदान किया गया। कार्यक्रम के दौरान जिला टीबी अधिकारी डॉ. राजीव डाबला, टीबी हेल्थ सुपरवाइजर सुनील कुमार, सीनियर टीबी सुपरवाइजर सुशील मोर तथा टीबी यूनिट के अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

हांसी। सड़क पर गंदगी फैला रहे रेहड़ी चालक का चालान करते नप अधिकारी।

नगर परिषद ने जींद रोड पर चलाया विशेष सफाई अभियान, पांच लोगों के चालान

हांसी। शहर को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने के उद्देश्य से नगर परिषद द्वारा जींद रोड़ क्षेत्र में विशेष सफाई अभियान चलाया गया। अभियान का नेतृत्व सफाई निरीक्षक संजय कुमार ने किया। इस दौरान नगर परिषद की टीम ने सड़क पर कचरा फैलाने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए पांच चालान किए। सफाई निरीक्षक संजय कुमार ने बताया कि नगर परिषद द्वारा शहर में स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए लगातार अभियान चलाए जा रहे हैं। जींद रोड पर निरीक्षण के दौरान कुछ लोग सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा-कचरा फेंकते पाए गए, जिनके विरुद्ध नियमानुसार चालान किए गए। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक स्थानों पर कचरा फैलाना न केवल शहर की सुंदरता को प्रभावित करता है, बल्कि इससे पर्यावरण और जनस्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि नगर परिषद की टीमें नियमित रूप से विभिन्न क्षेत्रों में सफाई व्यवस्था का निरीक्षण कर रही हैं और जहां भी गंदगी फैलाने या स्वच्छता नियमों की अवहेलना करने के मामले सामने आते हैं, वहां सख्त कार्रवाई की जा रही है। शहरवासियों को स्वच्छता बनाए रखने के लिए जागरूक भी किया जा रहा है। संजय कुमार ने नागरिकों से अपील की कि वे कूड़ा करकट को इधर-उधर न फेंके। सफाई अभियान के दौरान नगर परिषद की टीम ने जींद रोड के दोनों ओर व्यापक सफाई अभियान चलाते हुए सड़क किनारे जमा कचरे, पॉलीथिन, प्लास्टिक अपशिष्ट तथा अन्य गंदगी को हटाया।

कोर्ट में सुरक्षा व्यवस्था कड़ी करने के निर्देश

हिसार। बैठक में दिशानिर्देश देते एसपी सिद्धांत जैन।

हिसार। पुलिस अधीक्षक सिद्धात जैन ने जिला पुलिस कार्यालय में सभी नायब कोर्ट, सम्मन स्टाफ, कोर्ट सुरक्षा इंचार्ज, पैरोकारों, एस्कॉर्ट गार्ड इंचार्ज तथा प्रॉसिक्यूशन सेल के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की एक बैठक लेकर न्यायिक कार्यों, अदालतों में पेशी व्यवस्था तथा सुरक्षा प्रबंधों की विस्तृत समीक्षा की। बैठक के दौरान पुलिस अधीक्षक ने कहा कि न्यायिक प्रक्रिया को प्रभावी, पारदर्शी एवं समयबद्ध बनाए रखना पुलिस की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने सभी संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देश दिए कि न्यायालयों से प्राप्त होने वाले सम्मन, वारंट एवं अन्य न्यायिक आदेशों की तामील निर्धारित समयावधि में सुनिश्चित की जाए तथा किसी भी प्रकार की लापरवाही या देरी को गंभीरता से लिया जाएगा। एसपी ने कोर्ट सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने के निर्देश देते हुए कहा कि न्यायालय परिसरों में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति पर सतर्क निगरानी रखी जाए तथा किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत उच्च अधिकारियों को दी जाए। उन्होंने प्रभारी एस्कॉर्ट गार्द को निर्देशित किया कि पेशी पर लाए जाने वाले आरोपियों की सुरक्षा एवं निगरानी में कोताही न बरती जाए।

नाटक से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हिसार। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय में 3 से 5 जून तक आयोजित की जा रही पर्यावरण जागरूकता गतिविधियों की श्रृंखला के अंतर्गत बुधवार को प्राणवायु क्लब द्वारा एचएयू गेट नंबर-4 पर "हमारा पर्यावरण, हमारी जिम्मेदारी" विषय पर एक प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। नुक्कड़ नाटक के माध्यम से विद्यार्थियों ने विकास और औद्योगीकरण के नाम पर होने वाली अंधाधुंध पेड़ों की कटाई तथा उसके दुष्परिणामों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इस अवसर पर छात्र कल्याण निदेशक डॉ. संदीप गुप्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण केवल एक दिन का अभियान नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की निरंतर जिम्मेदारी है। कार्यक्रम में प्रणवायु क्लब की अध्यक्ष डॉ. दीपिका, सदस्य समन्वयक डॉ. अमन देव मौदगिल, सदस्य सचिव डॉ. राजेश, कोषाध्यक्ष डॉ. सुमन बिश्नोई तथा क्लब के सदस्य डॉ. तेज प्रकाश, डॉ. संदीप सहारण एवं डॉ. सोनू सहित क्लब के सदस्य उपस्थित रहे।

योगेश कोहली विश्व चैंपियनशिप में करेंगे भारत का प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

■ इटली में होने वाली विश्व टेनिस स्पर्धा के लिए हुआ योगेश कोहली का चयन

शहर के वरिष्ठ टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली का चयन आगामी 5 से 10 जुलाई तक रोम, इटली में आयोजित होने वाली विश्व टेनिस चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए किया गया है।

उनकी इस उपलब्धि से न केवल हिसार जिले बल्कि पूरे हरियाणा और देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित हुआ है। योगेश कोहली वर्तमान में भारत के नंबर-1 रैंकिंग प्राप्त वरिष्ठ टेनिस खिलाड़ी हैं। उन्होंने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन, अनुशासन और खेल के प्रति समर्पण के बल पर राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक उपलब्धियां हासिल की हैं। सीनियर टेनिस में वे भारत के नंबर 1 रैंक के खिलाड़ी हैं वहीं उनकी सर्वश्रेष्ठ वर्ल्ड रैंकिंग 33 रही है, जो उनकी प्रतिभा और खेल कौशल का प्रमाण है।

इटली में आयोजित होने वाली इस प्रतिष्ठित विश्व चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करना किसी भी खिलाड़ी के लिए सम्मान और गौरव की बात होती है। योगेश कोहली का चयन उनके वर्षों के कठिन परिश्रम, निरंतर अभ्यास और शानदार प्रदर्शन का परिणाम है। टेनिस प्रेमियों को उनसे पूरी उम्मीद है कि वे इस प्रतियोगिता में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर देश का नाम रोशन करेंगे। योगेश कोहली की इस उपलब्धि पर खेल प्रेमियों, टेनिस खिलाड़ियों, सामाजिक संगठनों तथा विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों ने उन्हें बधाई देते हुए विश्व चैंपियनशिप के लिए शुभकामनाएं दी हैं।

यौन शोषण के आरोपी डॉक्टर को कठोर सजा देने की मांग

हिसार। कुरुक्षेत्र के सरकारी अस्पताल में नाबालिग लड़की से डॉक्टर द्वारा यौन शोषण मामले में जनवादी महिला समिति ने दोषी को कठोरतम सजा सुनिश्चित करने की मांग की है। जनवादी महिला समिति इकाई की प्रधान विद्या और सचिव बबली लांबा ने कहा कि यह अत्यंत स्तब्ध करने वाला और घिनौना कृत्य है कि जिस अस्पताल में लोग जीवन की आस लेकर आते हैं, वहीं एक रक्षक ही भक्षक बन गया। एक ऊंचे पद पर आसीन रहे डॉक्टर द्वारा अपने पद और प्रभाव का दुरुपयोग किया गया। यह अपराध अक्षम्य है। ऐसे अपराधी समाज और चिकित्सा जैसे पवित्र पेशे पर कलंक हैं। महिला समिति मांग करती है कि आरोपी डॉक्टर को पॉक्सो अधिनियम की सख्त धाराओं के तहत दर्ज मामले की दैनिक आधार पर सुनवाई हो और फास्ट ट्रैक कोर्ट के जरिए आरोपी की कठोरतम सजा सुनिश्चित की जाए।

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

रंगोत्सव में लाइव पेंटिंग डेमो, बच्चों ने सीखीं चित्रकला की बारीकियां

आकार वेलफेयर सोसायटी की ओर से लगाया गया निःशुल्क समर आर्ट कैंप

हरिभूमि न्यू ▶▶ हिसार

आकार वेलफेयर सोसायटी द्वारा आयोजित निशुल्क समर आर्ट कैंप रंगोत्सव 2026 के चौथे दिन बच्चों के लिए विशेष लाइव पेंटिंग डेमो का आयोजन किया गया। इस अवसर पर दिल्ली आर्ट कॉलेज के प्रसिद्ध कलाकार आशीष ने बच्चों को चित्रकला की बारीकियों से अवगत कराया। इस दौरान उन्होंने जिंदल पार्क स्थित ज्ञान केंद्र में एलीट क्लब, जो आजादी से पूर्व की एक ऐतिहासिक इमारत है, का आकर्षक लाइव पेंटिंग डेमो भी प्रस्तुत किया। कलाकार ने पेंटिंग बनाते हुए रंगों के संयोजन, ब्रश तकनीक, प्रकाश एवं छाया के प्रभाव तथा चित्रांकन की विभिन्न सूक्ष्मताओं को विस्तार से समझाया। बच्चों को बताया गया कि किसी भी चित्र में भाव, संतुलन और सौंदर्य को किस प्रकार उभारा जा सकता है। बच्चों ने पूरे उत्साह, एकाग्रता और रुचि के साथ लाइव डेमो का अवलोकन किया तथा कला से जुड़ी अनेक महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त कीं। इस गतिविधि ने बच्चों की रचनात्मक क्षमता को निखारने और उनकी कलात्मक समझ को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अवसर पर बच्चों के साथ आए अभिभावकों ने भी लाइव डेमो का आनंद लिया तथा संस्था की इस रचनात्मक पहल की सराहना की। कार्यक्रम के दौरान बनाई गई पेंटिंग को समर कैंप के अंतिम दिन आयोजित प्रदर्शनी में प्रदर्शित किया जाएगा, जहां प्रतिभागियों, अभिभावकों एवं अन्य आगंतुकों को इसे देखने का अवसर मिलेगा।

हिसार। निशुल्क समर आर्ट कैंप रंगोत्सव 2026 में चित्रकला की बारीकियां सीखते बच्चे। *फोटो : हरिभूमि*

स्वस्थ जीवन व ईंधन बचत के लिए साइकिल चलाना जरूरीः प्रो. काम्बोज

हरिभूमि न्यू ▶▶ हिसार

■ साइकिल चलाकर कार्यालय पहुंचे एचएयू के कुलपति

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज बुधवार को विश्व साइकिल दिवस पर अपने निवास स्थान से अपने कार्यालय में साइकिल से पहुंचे। कुलपति प्रो काम्बोज ने बताया कि साइकिल केवल एक साधारण परिवहन का साधन नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ जीवन, स्वच्छ पर्यावरण और सतत विकास का प्रतीक है। साइकिल चलाने से शरीर स्वस्थ रहता है, हृदय मजबूत बनता है, मोटापा कम होता है तथा मानसिक तनाव भी घटता है। यह एक ऐसा व्यायाम है जो सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए लाभदायक है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बढ़ते प्रदूषण, यातायात की भीड़ और ईंधन की बढ़ती कीमतों के बीच साइकिल एक प्रभावी और किफायती विकल्प के रूप में सामने आई है। कुलपति ने बताया कि आम नागरिकों को छोटी दूरी के लिए साइकिल का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। विश्व साइकिल दिवस पर हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि जहां संभव हो, छोटी दूरी के लिए साइकिल का उपयोग करेंगे तथा दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करेंगे।