हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 18 जून 2026

11 हरियाणा में क्षेत्रीय हवाई संपर्क को मिलेगी...

12 लुवास में किसान यात्रा एवं पशुधन संवर्धन सम्मेलन...

खबर संक्षेप

9.72 ग्राम हेरोइन समेत एक आरोपी गिरफ्तार

हिसार। एंटी नारकोटिक सेल टीम ने 9 ग्राम 720 मिलीग्राम हेरोइन सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान जुगलान गांव निवासी अशोक उर्फ काला के रूप में हुई है। एसआई इन्द्र सिंह ने एंटी नारकोटिक सेल के पीएसआई जनक कुमार अपनी टीम के साथ बरवाला रोड पर गश्त पर थे। तभी मिली सूचना के आधार पर आरोपी को जुगलान से काबू किया गया। तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से 9 ग्राम 720 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। उस पर सदर थाना में केस दर्ज कर लिया गया है।

सट्टा खाइवाली करते एक दबोचा, नकदी बरामद

हिसार। एचटीएम पुलिस ने सट्टा खाइवाली करते एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 4320 रुपये की सट्टा राशि बरामद की है। पीएसआई उपेंद्र वर्मा ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान आदर्श नगर निवासी नरेश कुमार के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम ने गश्त के दौरान मिली सूचना के आधार पर आरोपी को पकड़ा। उस पर केस दर्ज कर लिया गया है।

लड़ाई-झगड़े के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अग्रोहा पुलिस ने लड़ाई-झगड़े के एक मामले में आरोपी को गिरफ्तार कर उससे वारदात में प्रयुक्त कसोला बरामद किया है। अग्रोहा थाना प्रभारी ने बताया कि इस संबंध में काजलां गांव निवासी कृष्ण की शिकायत पर केस दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया था कि पानी लगाने को लेकर हुए विवाद में आरोपियों ने उसके साथ मारपीट की तथा जान से मारने की धमकी दी। शिकायत की जांच एवं चिकित्सीय रिपोर्ट के आधार पर केस दर्ज करके पुलिस ने आरोपी दलीप कुमार को गिरफ्तार कर लिया है।

अवैध पिस्तौल रखने के मामले में गिरफ्तार

हिसार। एचटीएम थाना पुलिस ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस टीम को मिली सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी को काबू किया गया। आरोपी की पहचान ठंडी सड़क निवासी अरुण के रूप में हुई। तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से 315 बोर का एक अवैध पिस्तोल व 4 जिंदा कारतूस बरामद किए गए।

जिंदल पार्क क्षेत्र में चोरी का आरोपी नकदी सहित काबू

हिसार। शहर थाना पुलिस ने चोरी के एक मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार करके उससे नकदी बरामद की है। बालसमंद निवासी विवेक शर्मा ने शिकायत दी थी कि गत 17 अप्रैल को वह जिंदल पार्क आया था। इस दौरान उसकी बाइक पर रखे बैग से किसी ने नकदी व कपड़े चोरी कर लिए। शिकायत पर केस दर्ज करके जांच करते हुए पुलिस ने सूर्य नगर निवासी आरपी उर्फ अमन को गिरफ्तार कर लिया।

नीट 2026 को लेकर प्रशासन मुस्तैद, अफसर खुद संभालेंगे मोर्चा

- सुरक्षा के कड़े इंतजाम, सीसीटीवी और साइबर टीम रखेगी पल-पल की नजर
- 15 केंद्रों पर 6776 छात्र देंगे परीक्षा
- बस स्टैंड पर मिलेगी शरबत व ग्लूकोज की सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

नीट-2026 परीक्षा के सफल और शांतिपूर्ण संचालन को लेकर जिला प्रशासन ने अपनी कमर कस ली है। परीक्षार्थियों को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए पुख्ता प्लानिंग की गई है। इस बार शहर के भीतर ही कुल 15 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जहां 6,776 परीक्षार्थी परीक्षा में शामिल होंगे।

इसके अलावा परीक्षा को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण संचालन के लिए पर्याप्त सुरक्षा फोर्स की तैनाती की जाएगी। संवेदनशील परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी तथा विशेष फ्लाइंग स्क्वाड के जरिए निगरानी की जाएगी।

हर 15 मिनट में मिलेंगी सिटी बसें

बाहर से आने वाले परीक्षार्थियों और अभिभावकों की सुविधा के लिए मुख्य बस स्टैंड से हर 15 से 20 मिनट में सिटी बसें परीक्षा केंद्रों के लिए चक्कर लगाएंगी। भीड़ बढ़ने की स्थिति में रोडवेज विभाग को ऑटो चालकों से संपर्क रखने के आदेश दिए गए हैं, ताकि छात्रों से उचित किराया ही वसूला जाए।

विशेष हिदायतः सड़क पर परीक्षार्थी दिखाई दिए तो तुरंत केंद्र तक पहुंचाएगी पुलिस

प्रशासन ने पुलिस राइडर और जिप्सी को विशेष हिदायत दी है कि यदि कोई परीक्षार्थी सड़क पर पैदल या परेशान हालत में दिखाई दे, तो उसे तुरंत गाड़ी में बैठाकर परीक्षा केंद्र तक सुरक्षित पहुंचाया जाए। परीक्षा शुरू होने से 15 मिनट पहले और बाद में डीडीपीओ व सीईओ समेत उच्च अधिकारी केंद्रों के आसपास लगातार राउंड लगाएंगे। इस दौरान कोई भी परीक्षार्थी उन्हें रास्ते में मिलता है तो वे भी उसे परीक्षा केंद्र में छोड़ने का कार्य करेंगे।

गर्मी के मौसम को देखते हुए मुख्य बस स्टैंड पर परीक्षार्थियों और उनके परिजनों के लिए शरबत, ग्लूकोज और ओआरएस की छबीलें लगाई गई हैं। इसके साथ ही, परीक्षा केंद्रों के बाहर अभिभावकों के बैठने और खाने-पीने के लिए विशेष फूड कोर्ट की भी व्यवस्था की गई है।

कड़े सुरक्षा घेरे में पहुंचेंगे पेपर, साइबर टीम अलर्ट

परीक्षा को पूरी तरह निष्पक्ष और पारदर्शी बनाने के लिए संवेदनशील केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरों और फ्लाइंग स्क्वाड के जरिए कड़ी निगरानी रखी जाएगी। सरकारी नियमों के अनुसार, भारी सुरक्षा बलों की मौजूदगी में प्रश्नपत्रों को परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाया जाएगा। इस दौरान किसी भी प्रकार की गड़बड़ी को रोकने के लिए साइबर टीम भी पूरी तरह अलर्ट मोड पर रहेगी।

अधिकारियों की जिम्मेदारियां तय कीं

नीट परीक्षा का निष्पक्ष, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण संचालन सुनिश्चित करना सभी संबंधित अधिकारियों की जिम्मेदारियां तय कर दी गई है। परीक्षा प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा, यातायात, पेयजल, बिजली, स्वास्थ्य सेवाओं तथा अन्य आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें ताकि परीक्षार्थियों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। अधिकारियों को परीक्षा के दौरान सतर्कता बरतने तथा किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए आवश्यक प्रबंध पहले से तैयार रखने के निर्देश दिए। **-महेंद्र पाल,** डीसी, हिसार।

धरना कमेटी के चैलेंज पर डीसी ने दिए आरओ वॉटर प्लांट से पानी के कैंपर न मंगवाने के निर्देश

डीसी-एसपी समेत सभी अधिकारी व कर्मचारी आज पीएंगे चानौत का पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

जिला प्रशासन ने एक अनूठी पहल करते हुए गांव के पानी की गुणवत्ता पर अपना विश्वास जताया है। अब समय-समय पर अधिकारी और कर्मचारी भी गांव का पानी पीएंगे। उपायुक्त

राहुल नरवाल के निर्देशानुसार 18 जून को जिला प्रशासन के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी पूरे दिन चानौत गांव का पानी ही पीएंगे।

उपायुक्त ने जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जिले के सभी सरकारी कार्यालयों में चानौत गांव के जलघर से पानी से भरे कैंपर उपलब्ध करवाए जाएं। गुरुवार सुबह इन कैंपरों को गांव के जलघर से भरवाकर कार्यालयों में पहुंचाया जाएगा। प्रत्येक कैंपर पर स्पष्ट रूप से चानौत गांव का पानी लिखी पर्ची लगाई जाएगी, ताकि इसकी पहचान सुनिश्चित की जा सके। डीसी राहुल नरवाल ने स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि गुरुवार को सभी अधिकारी एवं कर्मचारी केवल चानौत गांव का पानी ही पिएंगे। उन्होंने यह भी निर्देशित किया है कि इस दिन विभिन्न आरओ वॉटर प्लांट से आने वाले पानी के कैंपर नहीं मंगवाए जाएं। डीसी ने कहा कि इस कदम का उद्देश्य ग्रामीणों में विश्वास बहाल करना और पानी की गुणवत्ता को लेकर फैली शंकाओं को दूर करना है। उन्होंने अधिकारियों को यह भी निर्देश दिए हैं कि जब गांव से पानी भरकर कैंपर कार्यालयों में रखे जाएं, तो उनकी फोटो लेकर भिजवाना सुनिश्चित किया जाए।

जलघर में पानी पीने योग्य

जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के कार्यकारी अभियंता संजीव त्यागी ने बताया कि चानौत गांव के जलघर के पानी की गुणवत्ता जांचने के लिए पानी के नमूने प्रयोगशाला में भेजे गए थे। अब उनकी रिपोर्ट प्राप्त हो चुकी है, जिसमें पानी की गुणवत्ता को मानकों के अनुरूप और सुरक्षित पाया गया है। उन्होंने बताया कि लैब रिपोर्ट के आधार पर यह स्पष्ट हो गया है कि गांव के जलघर में उपलब्ध पानी पीने योग्य है। इसी विश्वास के आधार पर प्रशासन ने यह निर्णय लिया है कि अधिकारी स्वयं भी इस पानी का सेवन करेंगे।

मंत्री स्तर की दूसरी वार्ता रही बेनतीजा ग्रामीण आज निकालेंगे ट्रैक्टर मार्च

हांसी चानौत के आंदोलनरत ग्रामीणों की कमेटी की बुधवार शाम को कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा के साथ वार्ता हुई, लेकिन यह विफल रही। बता दें कि मंत्री स्तर की यह है दूसरी वार्ता थी। इससे पहले शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा के साथ भी ग्रामीण की वार्ता हो चुकी है लेकिन उसमें भी कोई हल नहीं निकला था।उधर, वार्ता फेल होने के बाद कमेटी के सदस्य अनूप चानौत ने कहा कि गुरुवार को हजारों की संख्या में ट्रैक्टरों का काफिला हांसी लघु सचिवालय की ओर कूच करेंगे।

अनशनकारियों की लगातार बिगड़ रही तबीयत

हांसी। बरवाला रोड़ स्थित गांव चानौत की पेयजल समस्या के समाधान की मांग को लेकर चल रहा धरना बुधवार को 33वें दिन भी जारी रहा। वहीं धरना स्थल पर पिछले आठ दिनों से आमरण अनशन पर बैठे पांचों अनशनकारियों की तबीयत लगातार बिगड़ती जा रही है, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपना संघर्ष जारी रखने का फैसला किया है। धरना स्थल पर ग्रामीणों और विभिन्न सामाजिक-राजनीतिक संगठनों का समर्थन लगातार बढ़ रहा है। स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा किए गए स्वास्थ परिक्षण में टेकराम का शुगर लेवल 36 तथा बीपी 114/73 मिला। बुधवार को पूर्व सांसद एवं कांग्रेस नेता बृजेन्द्र सिंह धरना स्थल पर पहुंचे और आंदोलनरत ग्रामीणों से मुलाकात कर उनका हालचाल जाना। उन्होंने कहा कि चानौत गांव को शहर की पाइपलाइन से पेयजल उपलब्ध करवाना कोई बड़ी समस्या नहीं है। सरकार चाहे तो इस मुद्दे का समाधान तुरंत किया जा सकता है, लेकिन सरकार जानबूझकर अनावश्यक देरी कर रही है। धरना स्थल पर बसपा के प्रदेशाध्यक्ष कृष्ण जमालपुर ने कहा कि पानी जैसी मूलभूत आवश्यकता के लिए लोगों को सड़कों पर बैठने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है, जो सरकार की विफलता को दर्शाता है। उन्होंने ग्रामीणों के संघर्ष को न्यायपूर्ण बताते हुए सरकार से तुरंत कार्रवाई करने की मांग की।

जलघर का पानी पीकर दिखाएं अधिकारी

प्रशासन द्वारा चानौत गांव का पानी पीने के दावों पर सवाल उठाते हुए कमेटी के पदाधिकारियों ने कहा कि यदि अधिकारियों को जलघर से सप्लाई हो रहे पानी की गुणवत्ता पर इतना भरोसा है तो वे लाइव मीडिया के सामने उसी पानी को पीकर दिखाएं। धरना कमेटी ने आरोप लगाया कि प्रशासन गांव की वास्तविक समस्या का समाधान करने की बजाय लोगों को बरगलाने का प्रयास कर रहा है। कमेटी सदस्यों ने कहा कि जब तक भाखड़ा नहर से शहर को जाने वाली पाइप लाइन में टी लगाकर गांव पर्याप्त मात्रा में पेयजल उपलब्ध नहीं कराया जाता, तब तक आंदोलन जारी रहेगा। उधर, धरना कमेटी के सदस्यों ने बताया कि 18 जून को आयोजित होने वाली ट्रैक्टर यात्रा की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को कमेटी के प्रतिनिधियों ने सिंघवा, खानपुर, सिंधड़ व डाटा तथा मसुदपुर सहित कई गांवों में संपर्क अभियान चलाकर लोगों से ट्रैक्टर यात्रा में शामिल होने की अपील की।

चार लाख रुपये देने से बचने के लिए की थी महिला की हत्या

- पूछताछ के लिए आरोपी को दो दिन के रिमांड पर लिया

हिसार। सदर पुलिस ने खरड़ गांव में महिला की हत्या के मामले में गिरफ्तार किए गए हांसी के प्रेम नगर निवासी हरपाल को अदालत में पेश किया। पुलिस ने इस मामले में पूछताछ के लिए अदालत से उसका रिमांड मांगा, जिस पर उसे दो दिन के रिमांड पर भेज दिया गया।

पुलिस ने पकड़े गए आरोपी हरपाल को बुधवार को अदालत में पेश किया। प्रारंभिक पूछताछ में आरोपी ने खुलासा किया था कि मृतका ने कुछ समय पूर्व अपना प्लॉट बेचकर प्राप्त राशि में से लगभग चार लाख रुपए उसे दिए थे। मृतका लगातार अपनी रकम वापस मांग रही थी, जिससे आरोपी परेशान था। आरोपी ने रुपए लौटाने से बचने के उद्देश्य से योजनाबद्ध तरीके से वारदात को अंजाम दिया।

जांच में सामने आया कि घटना वाली रात आरोपी मृतका को ई-रिक्शा में बैठाकर अपने साथ ले गया। दोनों एक स्थान पर चाय पीने के बाद गांव खरड़ के खेतों की ओर गए, जहां आरोपी ने गला घोंटकर उसकी हत्या कर दी और मौके से फरार हो गया।

प्रभुवाला में चोरी की तीन वारदातों का खुलासा, किशोर सहित दो गिरफ्तार

उकलाना। पुलिस ने चोरी के बड़े मामले का खुलासा करते हुए किशोर सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके कब्जे से चोरी शुदा नकदी एवं चांदी-सोने के आभूषण बरामद किए हैं। गिरफ्तार किए गए आरोपियों में एक किशोर है जबकि दूसरा आरोपी प्रभुवाला गांव निवासी सोनू है।

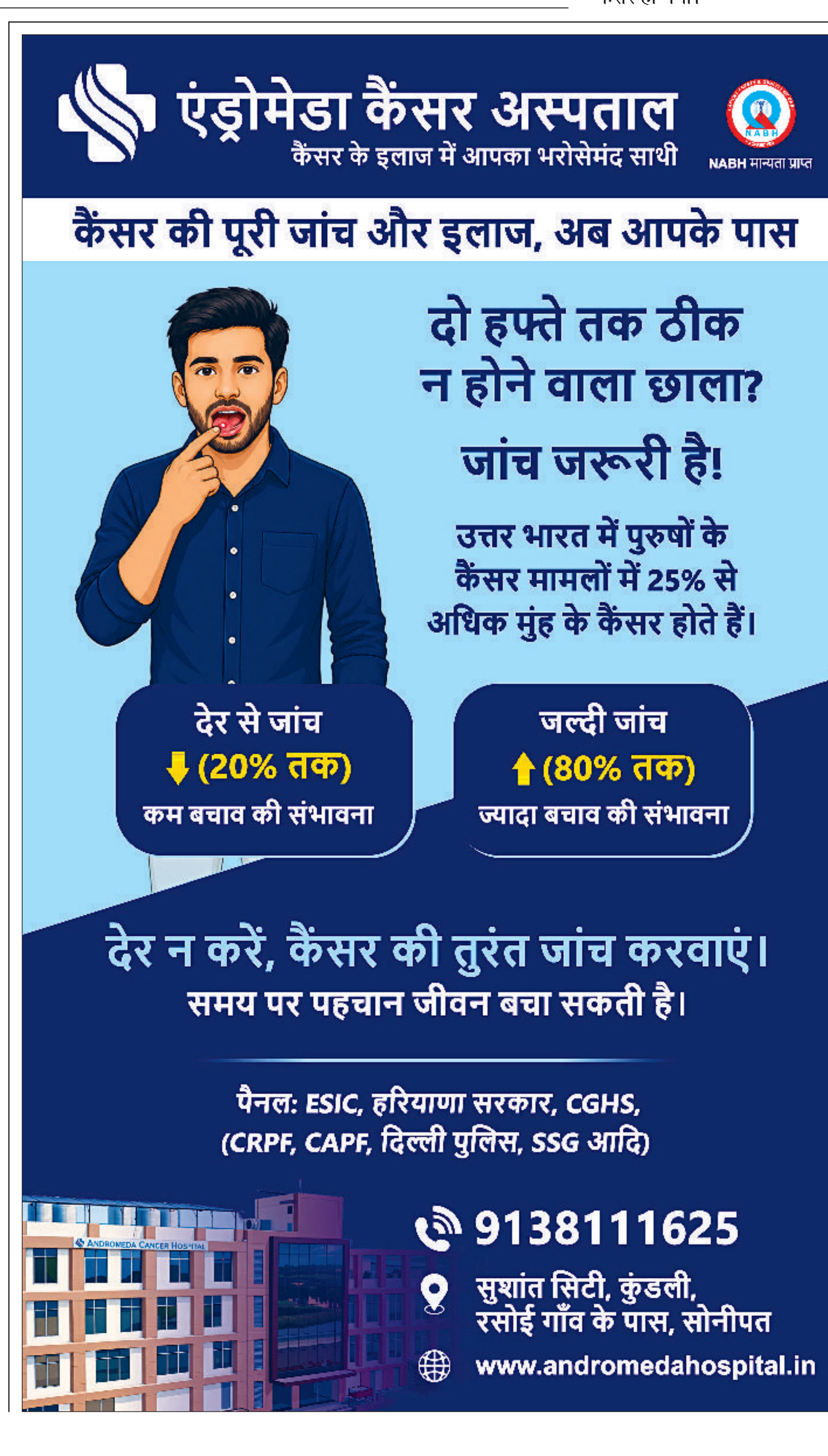
उकलाना थाना प्रभारी पीएसआई कुलदीप ने बताया कि गांव प्रभुवाला निवासी अशोक कुमार शिकायत पर 13 मार्च को उसके घर में चोरी के आरोप में केस दर्ज किया गया था। शिकायत के अनुसार किसी ने उसके घर से नकदी के अलावा चांदी की दो पाजेब (16 तोला), एक पाजेब (5 तोला), एक कड़ा (3 तोला), जूड़े की सूइयां (पांच तोला), साड़ी की तागड़ी (10 तोला), दो जोड़ी चुटकी एवं चार मासे सोने की बालियां चोरी कर ली। इसी तरह एक अन्य मामले में गांव के राजकुमार ने शिकायत दी कि गत 15 जून को उसके घर दो सोने की अगूंठी, एक चांदी की पाजेब व एक चांदी का सिक्का चोरी हो गया। इससे पहले गांव के मनोज ने भी उसके

घर से गुल्लक तोड़कर पैसे एक पाजेब चोरी करने की शिकायत दी थी।मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने विशेष टीमों का गठन किया। जांच के दौरान तकनीकी साक्ष्यों एवं सीसीटीवी फुटेज की सहायता से किशोर सहित दो आरोपियों की पहचान कर उन्हे गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपियों के कब्जे से चोरीशुदा नकदी व आभूषण बरामद कर लिए गए हैं।

भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद

हिसार। स्वैट टीम-1 एवं डॉग स्क्वॉड की संयुक्त टीम ने कार्रवाई करते हुए गांव खासा महाजन में भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की है। पुलिस इस संबंध में पूछताछ कर रही है।

पुलिस के अनुसार सूचना के आधार पर संयुक्त टीम ने गांव खासा महाजन में छापेमारी की। कार्रवाई के दौरान गांव के विजेंद्र उर्फ बिरजू के घर की तलाशी ली गई तो तलाशी के दौरान उसके कब्जे से भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद हुई। बरामद शराब में लगभग 90 बोतल माल्टा शराब, 12 बीयर, 14 बोतल इम्पीरियल ब्लू तथा लगभग 18 लीटर देसी हथकढ़ शराब शामिल है। पुलिस ने बरामद अवैध शराब को कब्जे में लेकर आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।



मौसम का बदलेगा मिजाज | नौतपा के बाद जून में भी पसीने वाली गर्मी गायब

आज से बैक-टू-बैक दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होंगे, प्री-मानसून गतिविधियां बढ़ाएंगी हलचल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार व आसपास के क्षेत्रों में मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। लगातार दो दिन तक अधिकतम पारा में आ रही गिरावट के बाद बुधवार को पारे ने फिर से रफ्तार पकड़ ली है। करीब 6.3 डिग्री सेल्सियस के उछाल के साथ अधिकतम पारा 36.9 पर पहुंच गया। हालांकि रात्रि पारा अभी भी सामान्य से नीचे चल रहा है। बुधवार को रात्रि पारा 21.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। उधर, मौसम वैज्ञानिकों का कहना है कि हरियाणा में बैक टू बैक दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने वाले है। दक्षिणी पंजाब और उत्तरी राजस्थान के आसपास के हिस्सों में एक चक्रवातीय सर्कुलेशन बनने और टर्फ सक्रिय होने से हरियाणा में 18 से 20 जून तथा उसके बाद 22 व 23 को लगातार मौसम में बदलाव आंधी, अंधड़ और हल्की बारिश बूंदाबांदी की प्री मानसून गतिविधियां देखने को मिलेगी। इसकी वजह से हरियाणा में तापमान में उतार चढाव देखने को मिलेगा।

मई की तरह जून में भी दिखा उलटफेर

मई महीने की तरह जून महीने में लगातार मौसम में उलटफेर देखने को मिल रहा है। जून माह आमतौर पर उमसभरी पसीना छूटाने वाली गर्मी और तेज धूप के लिए जाना जाता है। परन्तु इस साल हरियाणा में पहले नौतपा के दौरान मौसम में बदलाव देखने को मिला। शुरुआत में तापमान में बढ़ोतरी और उसके बाद तापमान सामान्य से नीचे बने रहे। इस साल जून महीने में एक के बाद एक 7 पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से और टर्फ सक्रिय होने से हरियाणा में जून महीने में लगातार मौसम परिवर्तन आंधी, अंधड़, हल्की बारिश, बूंदाबांदी और ओलावृष्टि से सम्पूर्ण इलाका प्रभावित रहा।

तापमान में उतार-चढ़ाव जारी

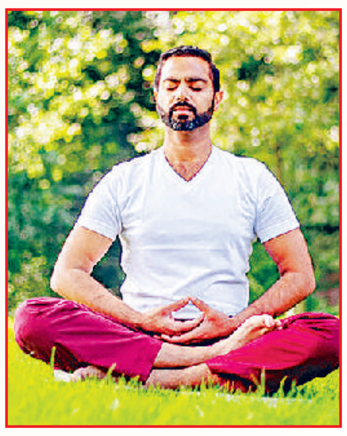
वर्तमान में भी तापमान सामान्य से कम बना हुआ है। आने वाले दिनों में मौसम में फिर उतार-चढ़ाव देखने को मिलेगा। मौसम में आ रहे इस बार-बार बदलाव को देखते हुए कृषि विशेषज्ञों ने किसान भाइयों को सलाह दी है कि वे मौसम की परिस्थितियों और पूर्वानुमान को ध्यान में रखकर ही अपने कृषि कार्यों व फसलों की सिंचाई का प्रबंधन करें। मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि प्रदेश में अब बैक-टू-बैक दो नए पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने जा रहे हैं। प्रदेश में पहला विक्षोभ 18 जून को सक्रिय होगा और दूसरा विक्षोभ 22 जून को दस्तक देगा। इसके प्रभाव से दक्षिणी पंजाब और उत्तरी राजस्थान के आसपास के हिस्सों में एक चक्रवातीय सर्कुलेशन बन रहा है। टर्फ सक्रिय होने से हरियाणा और दिल्ली-एनसीआर में 18 से 20 जून और उसके बाद 22 व 23 जून को लगातार आंधी-अंधड़ के साथ हल्की बारिश और बूंदाबांदी जैसी प्री-मानसून गतिविधियां देखने को मिलेंगी।

भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान
योग चिकित्सक
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली



आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि यह क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है, जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है।

ध्यान की विधि: पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है।

ध्यान के शारीरिक लाभ: ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकान कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

प्रस्तुतिः अजेश कुमार

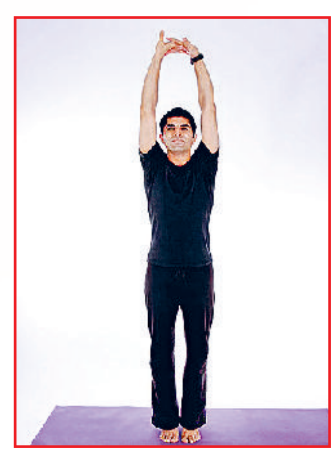
स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

सलाह

दिव्यज्योति 'नंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाते हैं।



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन माना जाता रहा है। 12 आसनों का यह क्रम या सेट न सिर्फ पूरे शरीर को सक्रिय करता है बल्कि मेटाबॉलिज्म को भी तेज करता है। वजन को नियंत्रित रखता है और इससे डायबिटीज प्रबंधन में मदद मिलती है। इन सभी बातों की वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन भी पुष्टि करता है।

श्वास नियंत्रण यानी प्राणायाम

अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी जैसे प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाते हैं और ऑक्सीजन सप्लाई करते हैं। विभिन्न शोध अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित प्राणायाम करने से ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी तक की कमी आ सकती है।

ताड़ासन और वृक्षासन

ये आसन शरीर का संतुलन और पोस्चर सुधारते हैं। लंबे समय तक बैठकर काम करने वालों के लिए ये आसन बहुत उपयोगी हैं। हाल के सालों में पूरी दुनिया में विशेषकर यूरोप के देशों में इन दोनों आसनों को बहुत पसंद किया जाता है। वहां पर बड़ी संख्या में लोग इन दोनों आसनों का नियमित अभ्यास करते हैं।

भुजंगासन और धनुरासन

आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।

ध्यान या मेडिटेशन

योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल में यह भी एक महत्वपूर्ण प्रोटोकॉल है। नियमित मेडिटेशन यानी ध्यान करने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। विभिन्न शोध अध्ययनों में पाया गया है कि डिप्रेशन के लक्षणों को नियमित ध्यान से एक महीने के भीतर ही 30 से 40 फीसदी तक कम किया जा सकता है। डब्ल्यूएचओ इसे विशेष रूप से डिप्रेशन थेरेपी के रूप में भी अभ्यास करने की सलाह देता है।

योग निद्रा

प्राचीन काल में यह प्रक्रिया सिर्फ साधु-संतों द्वारा अपनाई जाती थी। माना जाता था कि आम लोगों को इसकी जरूरत नहीं है। लेकिन हाल के सालों में जिस तरह से आम लोगों पर काम का दबाव बढ़ा है, उसके कारण उनमें मानसिक तनाव भी बहुत ज्यादा बढ़ा है। यह प्रक्रिया यानी योग निद्रा गहरी मानसिक विश्रांति की तकनीक है, जो नींद की गुणवत्ता को सुधारती है और अनिद्रा से मुक्ति दिलाने में भी कारगर है।

त्रिकोणासन

यह योगासन भी कॉमन योग प्रोटोकॉल में शामिल है। इस आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

मंडूक आसन और वज्रासन

पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

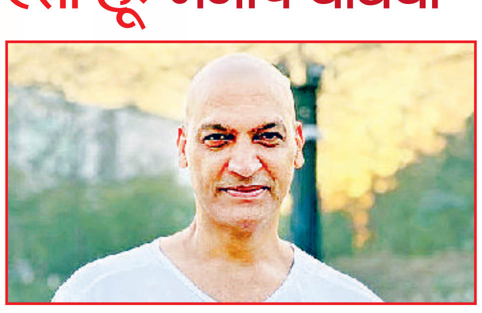
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योगा करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं।

हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योगा करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव



सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीष्म पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फ्लैक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंसंट्रेशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मेडिटेट करते वक्त जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जिंदगी में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

योगाभ्यास में मैं सूर्य नमस्कार करता हूं। वज्रासन करता हूं, जो हम खाना खाने के बाद करते हैं। इनके अलावा, धनुरासन, ताड़ासन, सिंहासन और वृक्षासन भी मैं डेली रूटीन में जरूर करता हूं। इनके अलावा भ्रामरी और कपालभाति प्राणायाम भी करता हूं। अनुलोम-विलोम भी कर लेता हूं। ये सब मैं रेगुलर बेस पर करता हूं। डेली मैं बीस मिनट इन सबके लिए देता हूं।

मेरा यह भी एक्सपीरियंस है कि जिम वर्कआउट तो मसल्स वगैरह के लिए आपको करना पड़ता है। उससे आप थोड़े स्टिफ हो जाते हैं। लेकिन योगा करने से आपमें लचीलापन आ जाता है। मुझे लगता है कि शारीरिक रूप से कई बीमारियां भी योगा से आप ठीक कर सकते हैं। तो मैं इसीलिए ज्यादातर योगा प्रेफर करता हूं।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अगर आप नियमित योगाभ्यास करते हैं लेकिन आपका आहार-विहार उचित और संतुलित नहीं है तो आपको वांछित लाभ नहीं मिलेंगे। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि योगाभ्यास के संपूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आपका आहार और विहार कैसा होना चाहिए?

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

सजगता

अंजू गुप्ता

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/ युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित हैं तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छांदोग्य उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार: भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय में भोजन को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, दूध, घी और प्राकृतिक भोजन सात्विक माने गए हैं। ऐसा भोजन मन को शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाता है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली और व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनियमित नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है।

मानसिक आहार भी आवश्यक: आज के समय में केवल शारीरिक भोजन ही नहीं, बल्कि मानसिक आहार भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। हम दिन भर जो देखते, सुनते और सोचते हैं, उसका प्रभाव हमारे मन और भावनाओं पर पड़ता है। नकारात्मक समाचार, अत्यधिक सोशल मीडिया, तनावपूर्ण वातावरण और निरंतर मानसिक उत्तेजना मन को अशांत बना सकते हैं। योग सकारात्मक विचार, संयमित जीवन और साक्षीभाव विकसित करने पर बल देता है।

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि: आधुनिक विज्ञान भी अब यह स्वीकार कर रहा है कि भोजन और जीवनशैली का सीधा संबंध मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा होता है।

योग और संतुलित जीवन: योग हमें केवल शरीर को स्वस्थ रखना नहीं सिखाता, बल्कि सजगता के साथ जीना भी सिखाता है। संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, सकारात्मक विचार और संयमित जीवनशैली योग के प्रभाव को कई गुना बढ़ा देते हैं। योगाभ्यास तभी पूर्ण फल देता है, जब जीवन में संतुलन हो। शुद्ध आहार, संतुलित विहार और सकारात्मक मानसिकता व्यक्ति को केवल रोगों से दूर नहीं रखते, बल्कि उसे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। वास्तव में, योग और संतुलित जीवनशैली मिलकर स्वस्थ और शांत जीवन का आधार बनते हैं। *

(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के योग चिकित्सक मधु खुराना से बातचीत पर आधारित)

वैसे तो योगासन सभी मौसमों में लाभकारी होते हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे भी हैं, जिनका अभ्यास करने से गर्मी और उमस से होने वाली बेचैनी, स्वास्थ्य समस्याओं में बहुत राहत मिलती है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन योगासनों से मिले शीतलता का अहसास

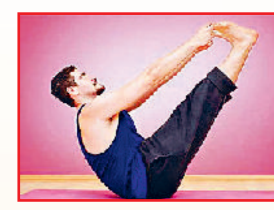
योगोपचार

हेतल शाह
योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।

शीतली प्राणायाम

उष्ट्रासन

पैर इतने उठें कि 45 डिग्री का कोण बने। सिर को भी ऊपर की तरफ उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें और वापस लौटें। नौकासन से पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है। इसे पांच से दस बार करें।

हलासन: गर्मियों में पेट से जुड़ी प्रॉब्लम्स से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। हलासन ऐसा आसन है, जो पेट के साथ ही और कई तकलीफें दूर कर सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को पैरों की सीध में सीधे रखें। धीरे-धीरे फेफड़ों में सांस भरें। अब पैरों और हिप्स को ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे पैरों को सिर की ओर ऐसे ले जाएं और इन्हें जमीन पर टच करें। डेढ़-दो मिनट तक इसी अवस्था में रहें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस आएं। हलासन से एसिडिटी और गैस जैसी समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

उष्ट्रासन: यह आसन छाती और फेफड़ों को खोलकर ऑक्सीजन प्रवाह में सुधार करता है। गर्मी कम करता है और भावनात्मक संतुलन बढ़ाता है। इस आसन को करने के लिए घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर फैलाकर चटाई पर बैठें। हाथों को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं।

पदांगुष्ठासन (बड़े अंगूठे का आसन): यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

विपरीता करणी आसन: इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बाहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

खबर संक्षेप

हल्की बारिश में बाजार में भरा कीचड़

आदमपुर। अनाज मंडी रोड, बस स्टैंड रोड, बाइपास रोड तथा सीसवाल कोहली सलेमगढ़ रोड बनने से लोगों को राहत मिली है। दूसरी तरफ शहर की गलियां न बनने से हल्की बारिश से बाजार कीचड़ भर जा रहा है। गलियों में सीवरेज व पानी की नई लाइनें डालने के लिए तोड़ी गई सड़कें अभी तक नहीं बनी हैं। इसके चलते लोगों को अब आवागमन में भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इसके अलावा हाल ही में बनाई गई बायपास रोड बस स्टैंड रोड पहले से ऊंची बनने से बरसात का पानी बाजारों में भरने लगा है।

यातायात नियमों का पालन करने की अपील

हांसी। एसपी विनोद कुमार ने नागरिकों से यातायात नियमों का पालन करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि अधिकांश सड़क दुर्घटनाओं को सावधानी और यातायात नियमों के पालन से रोका जा सकता है। एसपी ने वाहन चालकों से निर्धारित गति सीमा का पालन करने, वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करने तथा दोपहिया चालकों को हेलमेट और चारपहिया वाहन चालकों को सीट बेल्ट का अनिवार्य रूप से उपयोग करने का आह्वान किया।

2100 से अधिक श्रद्धालुओं ने अर्पित किए निशान

54वें अष्ट दिवसीय श्री श्याम महोत्सव में निकली निशान यात्रा

हाथों में निशान, होठों पर श्याम नाम, तपती धूप में नंगे पांव उमड़ा भक्तों का सैलाब

हांसी। निशान यात्रा को रवाना करते श्री श्याम मित्र मंडल के प्रधान जगदीश मित्तल। *फोटो : हरिभूमि*

हांसी। श्री श्याम महोत्सव की निशान में शामिल श्रद्धालु। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▸▸| हांसी

श्री श्याम मंदिर के 54वें अष्ट दिवसीय श्री श्याम महोत्सव के उपलक्ष्य में चौथे दिन बुधवार को शहर में भव्य निशान यात्रा निकाली गई। यात्रा में 2100 से अधिक निशान श्री श्याम बाबा को अर्पित किए गए। निशान यात्रा में महिलाओं, पुरुषों और युवाओं ने बड़ी संख्या में भाग लेकर अपनी श्रद्धा प्रकट की।निशान यात्रा के दिन तेज धूप और भीषण गर्मी के बावजूद श्याम भक्तों का उत्साह देखने लायक था। जहां इतनी गर्मी में सामान्य रूप से चलना भी मुश्किल हो रहा था, वहीं श्रद्धालु नंगे पांव हाथों में निशान लेकर बाबा के जयकारे लगाते हुए आगे बढ़ते रहे। यात्रा के दौरान महिलाओं और पुरुषों की लंबी कतारें श्रद्धा और भक्ति का अद्भुत दृश्य प्रस्तुत कर रही थीं।

यात्रा की लंबाई का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि जब इसकी पहली पंक्ति बजरिया चौक के निकट पहुंच चुकी थी, तब भी अंतिम पंक्ति जींद चौक स्थित श्री श्याम मंदिर के पास थी। पूरे मार्ग पर हारे का सहारा, बाबा श्याम हमारा और जय श्री श्याम के जयघोष गूंजते रहे। निशान यात्रा के स्वागत के लिए शहर में विभिन्न स्थानों पर विशेष व्यवस्थाएं की गई थीं। श्रद्धालुओं और सामाजिक संगठनों द्वारा जगह-जगह स्वागत द्वार लगाए गए तथा मीठे पानी की छबीलों की व्यवस्था की गई, जिससे गर्मी के बीच भक्तों को राहत मिल सके।

उल्लेखनीय है कि इससे एक दिन पहले मंगलवार को तेज बारिश के बीच भी श्रद्धालुओं के उत्साह में कोई कमी नहीं आई थी और श्री श्याम महोत्सव के तहत भव्य कलश यात्रा निकाली गई थी। लगातार दूसरे दिन निकली विशाल धार्मिक यात्राओं ने पूरे हांसी शहर को श्याममय बना दिया। श्री श्याम मंदिर में चल रहे 54वें अष्ट दिवसीय श्री श्याम महोत्सव के तहत आगामी दिनों में भी विभिन्न धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। श्री श्याम मित्र मंडल के प्रधान जगदीश मित्तल ने बताया की 54वें श्री श्याम महोत्सव के विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में बड़ी संख्या में श्रद्धालु भाग ले रहे हैं। कलश यात्रा के सफल आयोजन के साथ महोत्सव की भव्यता और श्रद्धालुओं का उत्साह देखने योग्य रहा।

आस्था का अनूठा दृश्य

54वें अष्ट दिवसीय श्री श्याम महोत्सव की निशान यात्रा के दौरान युवाओं की एक टोली ने अनोखी श्रद्धा का परिचय दिया। युवा पेट के बल चलते हुए श्री श्याम मंदिर पहुंचे। भीषण गर्मी और तपती सड़क के बावजूद उनका उत्साह और बाबा श्याम के प्रति अटूट विश्वास देखने लायक था। उनकी इस भक्ति को देखकर श्रद्धालुओं ने जय श्री श्याम के जयकारों के साथ स्वागत किया।

वर्तमान एवं पूर्व विद्यार्थियों ने जीते पांच स्वर्ण पदक

प्रथम वर्ल्ड योगासन चैंपियनशिप में गुजवि के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

हिसार। विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▸▸| हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के वर्तमान एवं पूर्व विद्यार्थियों ने प्रथम वर्ल्ड योगासन चैंपियनशिप-2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय, हरियाणा एवं देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। अहमदाबाद स्थित एका एरिना बाय ट्रांसस्टेडिया में आयोजित इस प्रतिष्ठित विश्वस्तरीय प्रतियोगिता में 76 देशों के 500 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया, जहां गुजवि के विद्यार्थियों ने भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए सफलता अर्जित की।

विजेता खिलाड़ियों सुमित व मधु वर्मा का विश्वविद्यालय पहुंचने पर कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर योग विभाग की विभाग अध्यक्षा प्रोफेसर शबनम जोशी व योग विभाग के शिक्षक डॉ. नवीन कौशिक, डॉ. प्रकाश व मानव कुमार उपस्थित रहे। योगा साइंस विभाग की अध्यक्षा प्रो. शबनम जोशी ने बताया कि वर्तमान में अध्ययनरत इंटीग्रेटेड बीएससी-एमएससी योग साइंस एंड थेरेपी के विद्यार्थी सुमित तथा एमएससी (रसायन विज्ञान) की छात्रा मधु वर्मा ने भारतीय टीम के सदस्य के रूप में प्रतियोगिता में भाग लिया। वहीं, विवि के पूर्व विद्यार्थी प्रवीण कुमार पाठक ने खिलाड़ी तथा पूर्व छात्रा कोमल वर्मा ने भारतीय टीम में सहायक कोच के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सुमित व प्रवीण ने जीते दो दो गोल्ड मेडल

प्रतियोगिता में विवि के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल पांच स्वर्ण पदक अपने नाम किए। सुमित ने लेग बैलेंस इंडिविजुअल तथा ट्रेडिशनल ग्रुप स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर दो स्वर्ण पदक अर्जित किए। मधु वर्मा ने बॉडी ट्विस्टिंग स्पर्धा में स्वर्णिम प्रदर्शन करते हुए एक स्वर्ण पदक प्राप्त किया। वहीं, प्रवीण कुमार पाठक ने भी अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से दो स्वर्ण पदक जीतकर भारत और विश्वविद्यालय का गौरव बढ़ाया।

हिसार। शिविर में युवाओं को जानकारी देती पुलिस टीम। *फोटो :हरिभूमि*

आंबेडकर बस्ती में 18 नशा पीड़ितों ने लिया उपचार का लाभ

हरिभूमि न्यूज ▸▸| हिसार

जिले में चलाए जा रहे नशा मुक्त हिसार अभियान के तहत नशा मुक्ति टीम ने शहर की अंबेडकर बस्ती में विशेष नशा परामर्श एवं उपचार शिविर का आयोजन किया। शिविर के दौरान उपस्थित चिकित्सकों एवं नशा मुक्ति टीम के सदस्यों ने नशा पीड़ित व्यक्तियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया तथा उन्हें नशा छोड़कर स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन अपनाने के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर नशे की लत से जूझ रहे लोगों को व्यक्तिगत परामर्श प्रदान किया गया तथा उनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को ध्यान में रखते हुए आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाइयां वितरित की गईं। शिविर में लगभग 18 नशा पीड़ित व्यक्तियों ने भाग लिया तथा निशुल्क परामर्श एवं दवाइयों का लाभ उठाया।

हरियाणा में क्षेत्रीय हवाई संपर्क को मिलेगी नई उड़ान : सीएम

- मुख्यमंत्री ने भिवानी में चौ. बंसी लाल सिविल एरोड्रम पर 31 करोड़ की लागत से तैयार आधुनिक विमानन सुविधाओं का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को भिवानी स्थित चौ. बंसी लाल सिविल एरोड्रम पर 31 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित अत्याधुनिक हैंगर, एयर ट्रैफिक कंट्रोल (एटीसी) भवन, सुरक्षा चौकी तथा कैंटीन का उद्घाटन किया। इस अवसर पर सांसद धर्मबीर सिंह, भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ, बवानीखेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

भिवानी। एयर स्ट्रीप पर आयोजित जनसभा को संबोधित करते सीएम नायब सिंह सैनी।

हिसार से जम्मू व अहमदाबाद के लिए भी उड़ान जल्द

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार का लक्ष्य हरियाणा को उत्तर भारत के प्रमुख विमानन केंद्र के रूप में विकसित करना है। इसी कड़ी में हिसार एयरपोर्ट का तेजी से विकास किया जा रहा है और वहां से दिल्ली, अयोध्या, चंडीगढ़ व जयपुर के लिए उड़ान सेवाएं शुरू की जा चुकी हैं। जल्द ही हिसार से जम्मू और अहमदाबाद के लिए भी उड़ानें आरंभ की जाएंगी, जिससे यात्रियों को बेहतर सुविधा मिलेगी तथा व्यापार और पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा।

सीएम ने कहा कि वीरों, खिलाड़ियों और संतों की धरती और 'छोटी काशी' के नाम से प्रसिद्ध भिवानी आज विकास के एक नए अध्याय की साक्षी बनी है। यह परियोजना केवल भवनों का उद्घाटन नहीं, बल्कि हरियाणा में आधुनिक विमानन अवसंरचना के विस्तार और क्षेत्रीय हवाई संपर्क को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में नागरिक उड्डयन क्षेत्र ने अभूतपूर्व प्रगति की है। 'उड़ान' योजना ने छोटे शहरों को हवाई सेवाओं से जोड़कर आम नागरिक के लिए हवाई यात्रा को सुलभ बनाया है। हरियाणा सरकार भी इसी सोच के अनुरूप प्रदेश में हवाई संपर्क को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

शीघ्र शुरू होगा बस स्टैंड का निर्माण

सिवानी। सिवानी मंडी में खादी ग्रामोद्योग के खादी रोजगार उत्सव में बहल क्षेत्र की मांगों के पूरा होने की उम्मीद जगी है। मुख्यमंत्री ने पूर्व मंत्री जेपी दलाल द्वारा रखी मांगों में शामिल बहल बस स्टैंड के निर्माण की मुख्य मांग को शीघ्र शुरू करवाने की घोषणा की है। बस स्टैंड के निर्माण को मंजूरी पूर्व सीएम मनोहर लाल के दूसरे कार्यकाल में मिली थी जिसके लिए करीब 12 करोड़ रुपए का बजट जारी किया गया था। सीएम नायब सैनी ने बुधवार को जेपी दलाल की मांग पर बस स्टैंड का निर्माण शीघ्र शुरू करने का आश्वासन दिया, जिससे बहल की यह पुरानी मांग पूरा होने की उम्मीद बन गई है। इसके अलावा सीएम ने जेपी दलाल द्वारा बहल को उपमंडल बनाए जाने की मांग पर भी सकारात्मक आश्वासन दिया। सीएम ने कहा कि अभी वर्ष 2028 तक डी लिमिटेशन (परिसीमन)की प्रक्रिया चलेगी, उसके बाद सिवानी को हिसार में मिलाए जाने और फिर बहल को उपमंडल बनाए जाने की मांग को पूरा कर दिया जाएगा। सीएम ने जेपी दलाल द्वारा रखी गई सौरा डिस्ट्रीब्यूरी, बहल, पातवान, मढोली सहित अन्य नहरों की री मॉडलिंग करवा कर टेल तक पानी पहुंचाने की मांग को मंजूर कर किसानों को बड़ी राहत दी है।

हिसार। ओपी जिंदल पार्क में शुरू किए गए योग शिविर में उपस्थित अतिथिगण व गणमान्य लोग। *फोटो :हरिभूमि*

भाविप ने शुरू किया 5 दिवसीय योग शिविर

हिसार। भारत विकास परिषद की केशव शाखा एवं हिसार ब्रांच ऑफ एनआईआरसी ऑफ आईसीएआई के संयुक्त तत्वावधान में 5 दिवसीय योग शिविर का ऑटो मार्केट के पास स्थित ओपी जिंदल पार्क में शुभारंभ किया गया। यह शिविर 21 जून तक जारी रहेगा। भारतीय संस्कृति एवं मूल्यों के अनुसार योग शिविर का शुभारंभ मां भारती एवं युगपुरुष स्वामी विवेकानंद जी के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया गया। बुधवार को योग शिविर में योग गुरु परीक्षित आर्य ने योग साधकों को योग के विभिन्न आसनों को बहुत ही सहज एवं सरल ढंग से बताया एवं उन्हें प्रत्यक्ष रूप से करके भी दिखाया। योग साधकों ने बहुत मनोभाव से योग शिविर का लाभ उठाया। योग शिविर के शुभारंभ अवसर पर पूर्व कैबिनेट मंत्री डॉ. कमल गुप्ता मुख्यातिथि रहे। बैंक ऑफ इंडिया के फील्ड जनरल मैनेजर अनिल वर्मा, जोनल मैनेजर राजेश रंजन, हिसार ब्रांच ऑफ एनआईआरसी के चेयरमैन एवं वीपी फाइनेंस जेएसएल सीए अजय गोयल, जेएसएल हिसार से सीए मोहित तायल, एसबीआई के चीफ मैनेजर रजनीश व एसबीआई के मैनेजर सुरेश शर्मा विशिष्ट अतिथि के तौर पर शिविर में शामिल हुए।

पुलिस टीम ने लितानी में चलाया नशा मुक्ति जागरूकता अभियान

हिसार। ग्रामीणों को समझाते नशा मुक्ति टीम के सदस्य।

उकलाना। जिले को नशा मुक्त बनाने के उद्देश्य से नशा मुक्ति पुलिस टीम लगातार जन जागरूकता एवं पुनर्वास अभियान चला रही है। इसी कड़ी में टीम ने थाना उकलाना क्षेत्र के गांव लितानी में विशेष नशा जागरूकता अभियान चलाया। अभियान के दौरान नशा मुक्ति पुलिस टीम ने ग्रामीणों एवं उनके परिवारजनों से संवाद स्थापित कर नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। टीम द्वारा नशा पीड़ित व्यक्तियों को उपचार के लिए प्रेरित किया तथा नशा तस्करों एवं नशे के अवैध कारोबार से संबंधित सूचनाएं भी एकत्रित की गईं। अभियान के दौरान जिला हिसार क्षेत्र में कुल दो नए नशा पीड़ितों की पहचान की गई। इसके अतिरिक्त दो नशा पीड़ितों को जिले के नागरिक अस्पताल से एलोपैथिक एवं आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध करवाई गईं वहीं चार नशा पीड़ितों को उनके घर जाकर पहली बार आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध करवाई गईं तथा उनकी काउंसलिंग भी की गई। इसके अलावा पांच नशा पीड़ितों को जिले के नागरिक अस्पताल से दूसरी बार एलोपैथिक एवं आयुर्वेदिक उपचार उपलब्ध करवाया गया। इस प्रकार कुल 11 नशा पीड़ितों को सरकारी अस्पताल एवं घर-घर जाकर दवाइयां उपलब्ध करवाकर उपचार एवं पुनर्वास प्रक्रिया से जोड़ा गया।

छोटे व्यापारियों के लिए अब आयकर रिटर्न दाखिल करने की अंतिम तिथि 31 अगस्त

- प्रारम्भ-2026 जागरूकता अभियान में नए आयकर अधिनियम, 2025 पर हुई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

हिसार। आयकर भवन, सेक्टर-14 में कार्यक्रम में उपस्थित पदाधिकारी।

आयकर विभाग, हिसार रेंज की ओर से आयकर अधिनियम, 2025 के संबंध में जागरूकता एवं संवाद कार्यक्रम प्रारम्भ-2026 का आयोजन आयकर भवन, सेक्टर-14, हिसार में संयुक्त आयकर आयुक्त (ओएसडी) डॉ. पूनम सिंह की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। इस अवसर पर आयुक्त आयकर अपील रोशांता कुमारी मीणा की उपस्थिति रही। संचालन आयकर अधिकारी वासुदेव शर्मा ने किया। मंच पर सहायक आयकर आयुक्त राजकुमार मुंजाल, सीए अशानंद सिंगला एवं परमजीत सिंह उपस्थित रहे।

शुभारम्भ में सी.ए. अशानंद सिंगला ने कहा कि विभाग द्वारा कार्यक्रम का नाम प्रारम्भ रखा जाना अत्यंत सार्थक है, क्योंकि यह नए आयकर अधिनियम, 2025 के संबंध में जन-जागरूकता के नए अध्याय की शुरुआत का प्रतीक है।

डॉ. पूनम सिंह ने बताया कि वर्तमान आयकर अधिनियम, 1961 में 800 से अधिक धाराएं एवं उपधाराएं हैं, जबकि नए आयकर अधिनियम, 2025 को अधिक सरल एवं सुव्यवस्थित बनाते हुए 536 धाराओं में समाहित किया गया है। नया आयकर अधिनियम 1 अप्रैल, 2026 से प्रभावी होगा। सी.ए. अशानंद सिंगला ने बताया कि जिन छोटे व्यापारियों के खातों का ऑडिट आवश्यक नहीं है, उनके लिए आयकर रिटर्न दाखिल करने की अंतिम तिथि अब 31 अगस्त निर्धारित की गई है, जिससे उन्हें महत्वपूर्ण राहत मिलेगी।

मेहंदी कला प्रशिक्षण कोर्स का समापन 20 जून को

हिसार। स्वदेशी जागरण मंच के मेहंदी कला प्रशिक्षण कोर्स में हिस्सा लेतीं छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

हिसार। स्वदेशी जागरण मंच व स्वावलंबी भारत अभियान के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे 15 दिवसीय मेहंदी प्रशिक्षण कोर्स का समापन 20 जून को विशेष कार्यक्रम के साथ किया जाएगा। वर्तमान में छात्राओं व महिलाओं को विशेषज्ञ महिलाएं 26 केंद्रों पर मेहंदी कला का प्रशिक्षण दे रही हैं। संध्या शर्मा, सोनू गोयल, अन्नु, प्रवीन गांधी, कविता वर्मा व सुमन ऐरन इस कोर्स की विस्तृत जानकारी उपलब्ध करवा रहे हैं। संघ कार्यालय में बैठक आयोजित करके राकेश चराया ने बताया कि 20 जून को सुबह कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। बैठक में आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा करते हुए विभिन्न जिम्मेदारियां भी निर्धारित की गईं। इसके साथ ही 20 जून को अमेरिका की नीतियों के विरोध में बहिष्कार एवं विरोध प्रदर्शन भी आयोजित करने का निर्णय लिया गया। बैठक में यह भी तय किया गया कि 21 जून को पर्यावरण दिवस मनाया जाएगा।

सीआईएसएफ में असिस्टेंट कमांडेंट बन दिनेश जिंदल ने किया नाम रोशन

- होली चाइल्ड स्कूल के पूर्व छात्र दिनेश जिंदल ने बढ़ाया जिले का मान, बिना कोचिंग के हासिल की बड़ी उपलब्धि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

हिसार। अपने माता-पिता के साथ दिनेश जिंदल।

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पूर्व छात्र दिनेश जिंदल, निवासी सूर्य नगर ने केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) की 39वीं बैच असिस्टेंट कमांडेंट की पासिंग आउट परेड में सफलतापूर्वक भाग लेकर अपने परिवार, विद्यालय तथा पूरे जिले का नाम रोशन किया है।

दिनेश जिंदल, महादेव जिंदल एवं लक्ष्मी देवी के सुपुत्र हैं। उनकी इस उपलब्धि से परिवार, क्षेत्र और विद्यालय में खुशी का माहौल है। उनकी मेहनत, अनुशासन और दृढ़ संकल्प आज के युवाओं के लिए प्रेरणादायक उदाहरण हैं। दिनेश जिंदल ने बिना किसी कोचिंग के अपनी मेहनत और स्वाध्याय के बल पर यह सफलता हासिल की। विद्यालय में अध्ययन के दौरान उनकी सामान्य ज्ञान में विशेष रुचि थी, जिसके कारण वे विभिन्न प्रतियोगिताओं में सक्रिय रूप से भाग लेते थे। पासिंग आउट परेड के ऐतिहासिक अवसर पर दिनेश जिंदल के माता-पिता महादेव जिंदल एवं लक्ष्मी देवी, स्वयं उपस्थित रहे।

अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा बनेंगे दिनेश

विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु व प्रधानाचार्या अनीता पन्नू दलाल ने दिनेश जिंदल को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विद्यालय के पूर्व छात्रों की उपलब्धियां संस्थान के लिए गर्व का विषय हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि दिनेश अपनी कर्तव्यनिष्ठा, ईमानदारी और उत्कृष्ट कार्यशैली से देश की सेवा करते हुए नई ऊंचाइयों को प्राप्त करेंगे तथा अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा बनेंगे।

20 सफाई कर्मचारियों के सहारे नारनौंद की स्वच्छता

डोर टू डोर कूड़ा उठान का टेंडर नहीं, लगे गंदगी के ढेर

अस्पताल के सामने भी बदबू से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौंद

डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने का टेंडर न होने के कारण इन दिनों पूरे शहर का बुरा हाल है। शहर के मुख्य चौराहों से लेकर सरकारी इमारतों के बाहर तक गंदगी के बड़े-बड़े ढेर लगे हुए हैं, जो किसी बड़ी बीमारी को खुला निमंत्रण दे रहे हैं। आलम यह है कि शिकायत के बावजूद अधिकारी इस समस्या पर मूकदर्शक बने हुए हैं। हैरानी की बात यह है कि पूरे शहर की सफाई व्यवस्था का जिम्मा नगर पालिका के महज 20 कर्मचारियों के कंधों पर है। कम मैनपावर होने के कारण सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। स्थानीय निवासियों शमशेर, दीपक, अनिल कुमार, सुनील दलाल, प्रदीप, कपिल, विनोद, धर्मपाल, सुरेश कुमार और महेंद्र आदि ने रोष जताते हुए कहा कि पिछले कई महीनों से टेंडर न होने से संकट गहरा गया है।

नगर पालिका के कर्मचारी कई दिनों बाद गलियों में आते हैं और सफाई करने के बाद कूड़े के ढेर को वहीं सड़क किनारे छोड़कर चले जाते हैं।

नारनौंद। सरकारी अस्पताल के बाहर पड़ी हुई गंदगी। *फोटो :हरिभूमि*

वर्क आर्डर जारी होते ही शुरू होगा काम

डोर टू डोर का टेंडर हो गया हैं, लेकिन अभी तक विभाग की तरफ से आर्डर जारी नहीं किए गए हैं। जैसे ही वर्क आर्डर जारी किए जाएंगे, काम को शुरू करवा दिया जाएगा। काम चलाने के लिए नगर पालिका के सफाई कर्मचारी सफाई करने का काम कर रहे हैं।

-प्रदीप कुमार, सचिव, नगर पालिका।

अस्पताल और उप मंडल परिसर के सामने भी गंदगी

शहरवासियों ने बताया कि उप मंडल परिसर के सामने भी हमेशा गंदगी का अंबार लगा रहता है। इस बिल्डिंग में शहर के तमाम आला अधिकारियों का आना-जाना लगा रहता है, लेकिन शायद किसी भी अधिकारी की नजर इन ढेरों पर नहीं पड़ती। यही हाल सरकारी अस्पताल का भी है, जिसके ठीक सामने कूड़े के विशाल ढेर लगे हैं। अस्पताल में दूर-दूर से मरीज इलाज करवाने आते हैं, लेकिन अस्पताल के गेट पर फैली बदबू और गंदगी उन्हें और बीमार कर रही है।

बीमारी फैलने का अंदेशा

स्थानीय लोगों का कहना है कि वे इस विकट समस्या को लेकर कई बार प्रशासनिक अधिकारियों से गुहार लगा चुके हैं, लेकिन आज तक समाधान के नाम पर सिर्फ ढाक के तीन पात ही रहे हैं। गर्मी के इस मौसम में सड़ते हुए कूड़े के कारण पूरे क्षेत्र में भयानक बदबू फैली रहती है, जिससे महामारी फैलने का अंदेशा बना हुआ है। शहरवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द डोर-टू-डोर का टेंडर करवाकर सफाई व्यवस्था को दुरुस्त किया जाए।

खबर संक्षेप

निःशुल्क त्रिदिवसीय योग दिवस शिविर कल से

हिसार। आर्ट ऑफ लिविंग के सौजन्य से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष पर आमजन के लिए निःशुल्क त्रिदिवसीय योग शिविर का आयोजन किया जाएगा। स्टेट मीडिया कोऑर्डिनेटर नीरज कुमार गुप्ता ने बताया कि योग शिविर का आयोजन 19 से 21 जून तक सेक्टर 14 के सुभाष पार्क में किया जाएगा। उन्होंने बताया कि शिविर का संचालन आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षित योग शिक्षकों द्वारा किया जाएगा। नीरज गुप्ता ने बताया कि योग न केवल हमारे शरीर में लचीलापन, मजबूती और स्वास्थ्य में सुधार लाता है, बल्कि जीवन के समग्र दृष्टिकोण को विस्तृत करने के साथ - साथ आत्म-सजगता भी जागृत करता हैं। उन्होंने कहा कि प्रायः लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम से जोड़ देते हैं, लेकिन योग इससे कहीं अधिक है।

धरने पर रोक के आदेश की एसयूसीआई ने की निंदा

हांसी। प्रदेश सरकार द्वारा सितंबर माह तक प्रदेश में धरना, प्रदर्शन और रैलियों पर रोक लगाने के आदेश की एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) ने कड़े शब्दों में निंदा की है। पार्टी के राज्य सचिव राजेंद्र सिंह एडवोकेट तथा राज्य सचिव मंडल सदस्य मेहर सिंह बांगड़ ने इस आदेश को अलोकतांत्रिक, जनविरोधी और लोकतंत्र की मूल भावना के विपरीत बताया है। नेताओं ने कहा कि धरना, प्रदर्शन और रैलियां लोकतंत्र की ऑक्सीजन हैं तथा जनता को अपनी समस्याओं और मांगों को सरकार तक पहुंचाने का संवैधानिक अधिकार प्राप्त है। उनका आरोप है कि सरकार जनसमस्याओं के समाधान के बजाय लोगों की आवाज दबाने का प्रयास कर रही है। एसयूसीआई ने सरकार से मांग की है कि वह इस निर्णय को तुरंत वापस ले तथा लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन और विरोध-प्रदर्शन के अधिकार को सुरक्षित करे।

दिव्यांग केंद्र में लगाया निःशुल्क नेत्र जांच शिविर

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में इंडोटेक एलिवेटर्स के सहयोग से निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किया गया। इस शिविर में दिव्यांग केंद्र के अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों ने आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित 15 बुजुर्गों का ऑपरेशन करके नेत्र ज्योति प्रदान की। इस दौरान दिव्यांग केंद्र के पदाधिकारी कार्यकारी अध्यक्ष सीए रामनिवास अग्रवाल, सचिव मांगेराम गुप्ता, प्रोजेक्ट हेड सुरेंद्र कुच्छल व कानूनी सलाहकार राजेश जैन सहित काफी संख्या में सदस्य, चिकित्सक, स्टाफ सदस्य व बुजुर्ग मौजूद रहे। अध्यक्ष डॉ. रोशनलाल गोयल ने बताया कि आगामी निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर 23 जून को सेवार्थ भाव से ही लगाया जाएगा।

मोक्ष वृद्धाश्रम में शुक्राना समागम 19 जून को

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम में 19 जून को शुक्राना समागम का आयोजन किया जाएगा। स इस दौरान सुखमणि साहिब पाठ, कीर्तन व अरदास होगी। इसके साथ ही सभी के लिए लंगर प्रसाद की व्यवस्था भी रहेगी। वृद्धाश्रम की संरक्षक मां पंकज संधीर व प्रधान विजय भृगु ने बताया कि कैमरी रोड स्थित मोक्ष वृद्धाश्रम में 19 जून को यूबीएस नेटवर्क के तत्वावधान में शुक्राना समागम का आयोजन होगा।

लुवास की ओर से एचयू में हुआ किसान यात्रा एवं पशुधन संवर्धन सम्मेलन

पिछले 12 वर्षों में कृषि व पशुपालन क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति हुई : गंगवा

वैज्ञानिक पशुपालन पर जोर, प्रगतिशील किसान सम्मानित

- विज्ञान आधारित दुष्टिकोण अपनाए किसान व पशुपालक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

प्रदेश के लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा है कि पिछले 12 वर्षों में कृषि एवं पशुपालन क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति हुई है तथा केंद्र एवं हरियाणा सरकार किसानों और पशुपालकों की आय बढ़ाने के लिए अनेक जनहितकारी योजनाएं संचालित कर रही हैं। उन्होंने कहा कि पशुधन बीमा, डेयरी विकास, नस्ल सुधार, पशु स्वास्थ्य सेवाओं और स्वरोजगार आधारित योजनाओं का लाभ उठाकर किसान अपनी आर्थिक स्थिति को और अधिक सुदृढ़ बना सकते हैं।

मंत्री रणबीर गंगवा केंद्र सरकार के सेवा, सुशासन एवं जनकल्याण के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में विशेष राज्यव्यापी जन-जागरूकता अभियान के तहत लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) की ओर से एचएयू के इंदिरा गांधी सभागार में आयोजित किसान यात्रा एवं पशुधन संवर्धन सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम में मंत्री रणबीर गंगवा मुख्य अतिथि रहे जबकि नलवा विधायक रणधीर पनिहार एवं मेयर प्रवीण पोपली विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता लुवास के कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा ने की। इस अवसर पर हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. बीआर काम्बोज भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। मंत्री गंगवा ने वैज्ञानिक पशु प्रबंधन, संतुलित पशु आहार, आधुनिक तकनीकों तथा उन्नत नस्लों को अपनाने पर बल देते हुए कहा कि पशुपालन को लाभकारी व्यवसाय बनाने के लिए विज्ञान आधारित दृष्टिकोण अपनाना समय की आवश्यकता है। कैबिनेट मंत्री ने स्वदेशी पशु नस्लों के संरक्षण पर किसानों एवं पशुपालकों से श्रेष्ठ पशुओं के प्रजनन को बढ़ावा देने का आह्वान किया। मौके पर प्रगतिशील किसानों एवं पशुपालकों को सम्मानित किया गया। इनमें गोरछी के सुनील, मंगाली से सुमित्रा, घिराय से राम मेहर व सुमित बूरा, मदनहेड़ी से विजय मोर, पेटवाड़ से रामनिवास, कोथ कलां से सुरेन्द्र, सिंघवा खास से ईश्वर सिंह व अशोक, बालक गांव से शिव कुमार, जुगलान से धर्मबीर जांगड़ा तथा गांव कापड़ो के प्रतिनिधि शामिल रहे।

हिसार। किसान को सम्मानित करते मंत्री रणबीर गंगवा एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

आधुनिक तकनीकों को अपनाएं किसान

विशिष्ट अतिथि एवं नलवा विधायक रणधीर पनिहार ने कहा कि पशुपालन आज किसानों की आय बढ़ाने का एक सशक्त माध्यम बनकर उभरा है। उन्होंने किसानों एवं पशुपालकों से विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा विकसित आधुनिक तकनीकों, अनुसंधान आधारित सुझावों एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों का अधिकाधिक लाभ उठाने का आह्वान किया।

पशुपालको सशक्त बनाने में लगा लुवास

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए लुवास के कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा ने कहा कि विश्वविद्यालय पशुपालन एवं पशु विज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान, शिक्षा और विस्तार गतिविधियों के माध्यम से किसानों एवं पशुपालकों को सशक्त बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। एचएयू के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा कि कृषि एवं पशुपालन ग्रामीण अर्थव्यवस्था की दो महत्वपूर्ण आधारशिलाएं हैं। मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि वैज्ञानिक पद्धतियों एवं आधुनिक तकनीकों को अपनाकर पशुधन की उत्पादकता में उल्लेखनीय वृद्धि की जा सकती है।

जनहितैषी नीतियों से गांवों में विकास की लिखी जा रही है नई इबारतः पनिहार

हिसार। गांव चिड़ौद में अंबेडकर भवन की चारदीवारी निर्माण कार्य का शिलान्यास एवं एचआरडीएफ योजना के तहत गौ शेड का उद्घाटन करते विधायक रणधीर पनिहार। फोटो : हरिभूमि

- विधायक ने गांव चिड़ौद में अंबेडकर भवन की चारदीवारी के निर्माण कार्य का शिलान्यास तथा एचआरडीएफ स्कीम के अंतर्गत निर्मित गौ शेड का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

प्रदेश सरकार की कल्याणकारी नीतियों के परिणामस्वरूप ग्रामीण क्षेत्रों में विकास कार्यों को अभूतपूर्व गति मिल रही है। इसी कड़ी में बुधवार को विधायक रणधीर पनिहार ने गांव चिड़ौद में अंबेडकर भवन की चारदीवारी निर्माण कार्य का शिलान्यास तथा एचआरडीएफ स्कीम के अंतर्गत निर्मित गौ शेड का उद्घाटन किया। विधायक रणधीर पनिहार ने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश सरकार अंत्योदय की भावना के साथ कार्य कर रही है, ताकि समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास का लाभ पहुंच सके। कार्यक्रम के दौरान विधायक रणधीर पनिहार ने खेतों तक सिंचाई सुविधा को सुदृढ़ करने के लिए खाल निर्माण के लिए 8 लाख रुपये, बीसी चौपाल के निर्माण के लिए 5 लाख रुपये, अलग-अलग रास्तों के निर्माण के लिए 18 लाख रुपये, राजपूत धर्मशाला के कलिए 5 लाख रुपये, गौ शेड के लिए 8 लाख रुपये, वाटर कूलर के लिए 1 लाख रुपये तथा अंबेडकर भवन की चारदीवारी के लिए 7 लाख की राशिकी घोषणा की।

बीएलए-1 एवं बीएलए-2 के समन्वय से अभियान को सफल बनाएं : चंद्रप्रकाश

हिसार। बैठक में उपस्थित कांग्रेसजन। फोटो : हरिभूमि

- एसआईआर अभियान में पूरी सक्रियता से जुटें कार्यकर्ता : बृजलाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा चलाए जा रहे एसआईआर अभियान के तहत कांग्रेस भवन में बीएलए-1 की बैठक हुई। बैठक में हिसार एवं हांसी जिलों के पर्यवेक्षक, प्रदेश कांग्रेस ओबीसी विभाग के अध्यक्ष, प्रदेश स्तरीय एसआईआर समिति के सदस्य एवं आदमपुर विधायक चंद्रप्रकाश जांगड़ा ने विचार रखे। उकलाना से विधायक नरेश सेलवाल, हांसी विधानसभा से प्रत्याशी रहे राहुल मक्कड़, हिसार विधानसभा से भारत सिंह सोनी, नारनौंद विधानसभा से रोहित दलाल, बरवाला यूथ कांग्रेस के जिलाध्यक्ष सोविन भाटला, उकलाना युवा कांग्रेस अध्यक्ष विवेक पूनिया व दर्शन सोढ़ी सहित अनेक पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता बैठक में उपस्थित रहे। बैठक की अध्यक्षता जिला कांग्रेस अध्यक्ष बृजलाल बहबलपुरिया ने की। विधायक चंद्रप्रकाश जांगड़ा ने सभी बीएलए-1 कार्यकर्ताओं को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में बीएलए-2 कार्यकर्ताओं की नियमित बैठकें लें, उन्हें हर आवश्यक सहयोग उपलब्ध करवाएं तथा बीएलओ के साथ बेहतर समन्वय स्थापित कर अभियान को सफल बनाएं। बैठक को संबोधित करते हुए बृजलाल बहबलपुरिया ने कहा कि कार्यकर्ता एसआईआर अभियान में पूरी सक्रियता से जुट जाएं।

गुजवि में एमएससी बायो टेक्नोलॉजी में प्रवेश प्रक्रिया शुरू

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2026-28 के लिए जैव प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा संचालित डीबीटी प्रायोजित एमएससी बा यो टे क नो लॉ जी कार्यक्रम में प्रवेश के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। भारत सरकार के जैव प्रौद्योगिकी विभाग (डीबीटी) द्वारा समर्थित इस कार्यक्रम में 30 सीटें उपलब्ध हैं तथा प्रवेश ग्रेजुएट एप्टीट्यूड टेस्ट-बायोटेक्नोलॉजी (जीएटी-बी) 2026 में प्राप्त अंकों के आधार पर किया जाएगा। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि गुजवि हरियाणा का एकमात्र सरकारी विश्वविद्यालय है, जो राष्ट्रीय स्तर की जीएटी-बी परीक्षा के माध्यम से डीबीटी समर्थित एमएससी बायोटेक्नोलॉजी कार्यक्रम में प्रवेश प्रदान करता है। जैव प्रौद्योगिकी विभाग के अध्यक्ष प्रो. अनिल कुमार भानखड़ ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा जारी प्रवेश कार्यक्रम के अनुसार इस पाठ्यक्रम के लिए ऑनलाइन आवेदन 12 जुलाई सायं पांच बजे तक किए जा सकते हैं। चयनित अभ्यार्थियों की प्रथम सूची 14 जुलाई को जारी की जाएगी।

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।

हिसार विस में अब तक 1 लाख 2 हजार 651 मतदाताओं की मैपिंग पूरी

पुनरीक्षण अभियान के तहत फील्ड में सहायक निर्वाचन पंजीयन अधिकारी

- घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन कर रहे बीएलओ के कार्यों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार चलाए जा रहे विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के तहत घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन कर रहे बीएलओ के कार्यों के निरीक्षण के लिए बुधवार को सहायक निर्वाचन पंजीयन अधिकारी फ़ील्ड में उतरे। एसडीएम ज्योति मित्तल ने बताया कि सभी बूथ लेवल अधिकारियों के कार्यों की जांच और उनके समक्ष आ रही दिक्कतों को दूर करने के लिए सहायक निर्वाचन पंजीयन अधिकारी फ़ील्ड में उतारा गया है। उन्होंने बताया कि 14 जुलाई तक मतदाताओं का सत्यापन एवं मैपिंग कार्य किया जाना है, ऐसे में सही सत्यापन और मैपिंग के लिए समय समय पर फील्ड निरीक्षण भी किए जाएंगे। एसडीएम ज्योति मित्तल ने बताया कि हिसार विधानसभा क्षेत्र में अब तक 1 लाख 2 हजार 651 मतदाताओं की मैपिंग पूरी की जा चुकी है, जबकि शेष 83 हजार 764 मतदाताओं की मैपिंग का कार्य अभियान के दौरान पूरा किया जाएगा। प्रारूप मतदाता सूची का प्रकाशन 21 जुलाई को किया जाएगा। 20 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी तथा 18 सितंबर 2026 तक उनका निपटारा किया जाएगा।

हिसार। विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के बारे में बीएलओ के कार्यों का निरीक्षण करते सहायक निर्वाचन पंजीयन अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

तेज आंधी से टूटा था खोखा, एक सप्ताह बाद भी मुआवजे का इंतजार कर रहा पीड़ित

- मंडी रोड पर बरवाला थाने के समीप रखा था खोखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बरवाला

पुरानी अनाज मंडी निवासी एक युवक द्वारा तेज आंधी और तूफान से ढहे खोखे से हुए आर्थिक नुकसान की भरपाई के लिए एसडीएम और थाना प्रभारी को मांग पत्र सौपे हुए लगभग एक सप्ताह का समय बीत चुका है। परंतु अभी तक किसी भी प्रकार का कोई आर्थिक मुआवजा प्रदान नहीं किया गया है। इससे पीड़ित युवक समेत उसके परिजनों में प्रशासन के प्रति काफी रोष पनप रहा है। पुरानी अनाज मंडी वार्ड नंबर 15 निवासी सौरभ ने बताया कि उसने मंडी रोड बरवाला थाना के समीप रोजी-रोटी के लिए एक खोखा रखा हुआ था। पिछले दिनों तेज आंधी के चलते सफेदे का एक पेड़ इस खोखे पर आ पडा। इसके चलते खोखा पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया है। इस खोखे के अंदर रखी कुर्सियां, मेज, पंखा, कूलर तथा सोलर प्लेट पूरी तरह से टूट गई है। खोखा व सामान की कीमत लगभग 80 हजार रुपये आंकी गई है।

बरवाला। सफेदे के पेड़ के गिरने के चलते पूरी तरह से क्षतिग्रस्त खोखा।

लोगों का खानपान असंतुलित व जीवनशैली हुई निषक्रिय : डॉ. मेहता

हिसार। सुखदा मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल में हिसार जर्नलिस्ट एसोसिएशन के सदस्यों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विभिन्न स्वास्थ्य जांचें निःशुल्क की गईं तथा सभी पत्रकारों के लिए ओपीडी सेवाएं भी मुफ्त उपलब्ध करवाई गईं। इस अवसर पर अस्पताल के संस्थापक निदेशक डॉ. अमित मेहता ने उपस्थित सदस्यों से संवाद करते हुए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि हृदय अचानक बीमार नहीं होता, बल्कि शरीर के अन्य अंगों पर लंबे समय तक पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बाद हृदय प्रभावित होता है। उन्होंने कहा कि आजकल लोग पैदल चलना कम कर चुके हैं, खानपान असंतुलित हो गया है और जीवनशैली अत्यधिक निष्क्रिय (सेडेंटरी) होती जा रही है। इसके कारण शरीर के विभिन्न अंग प्रभावित होते हैं और अंततः इसका असर हृदय पर भी पड़ता है। उन्होंने मोटे अनाज, हरी सब्जियों और फलों को नियमित आहार में शामिल करने तथा अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाए रखने की सलाह दी।हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ. पंकज शर्मा ने प्रतिभागियों को घुटनों की समस्याओं, टोटल नी रिप्लेसमेंट (टीकेआर) और रोबोटिक सर्जरी के बारे में जानकारी दी। डॉ. मनीषा मेहता ने बताया कि सेक्टर-5 में जल्द ही अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त कैंसर सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल शुरू किया जाएगा।

रवि सैनी को चेयरमैन बनाने पर पूर्वांचल समिति ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

पूर्वांचल जन कल्याण संगठन समिति ने भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता रवि सैनी को हरियाणा वन विभाग का चेयरमैन बनाये जाने का स्वागत किया है। समिति के प्रतिनिधिमंडल ने प्रधान विनोद साहनी के नेतृत्व में सैनियान मोहल्ला स्थित नवनियुक्त चेयरमैन के निवास पर जाकर उन्हें राम नाम की शॉल ओढ़ाकर व मुंह मीठा करवाकर उनका अभिनंदन किया। चेयरमैन रवि सैनी ने समिति के सदस्यों का आभार प्रकट किया। प्रतिनिधिमंडल में समिति के कोषाध्यक्ष आचार्य शिवपूजन मिश्र, दिनेश पाण्डेय, जसवंत आदि शामिल रहे। आचार्य शिवपूजन मिश्र ने रवि सैनी को नये पद की शुभकामनाएं देते हुए उनसे रेलवे अधिकारियों व पार्टी के बड़े नेताओं से बात करके पुरुषोत्तम एक्सप्रेस रेलगाड़ी का विस्तार करवाकर उसे हिसार या भिवानी तक चलवाने की मांग की। ऐसा हुआ तो हरियाणा के हजारों यात्रियों को लाभ होगा।

हिसार। हरियाणा वन विभाग के नवनियुक्त चेयरमैन रवि सैनी का स्वागत करते पूर्वांचल जन कल्याण संगठन समिति के सदस्य।

अंतरराष्ट्रीय हिन्दू परिषद स्थापना दिवस पर सम्मेलन में जन चेतना का होगा प्रसार

हिसार। हिंदवी साम्राज्य एवं अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिषद् के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में विशाल हिन्दू जागृति सम्मेलन का आयोजन 24 जून को यहां के सिरसा रोड स्थित राजपूत धर्मशाला में किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 9:15 बजे होगा। सम्मेलन के मुख्य वक्ता बजरंग दल के प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण गुर्जर होंगे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता अंतरराष्ट्रीय हिन्दू परिषद के विभाग अध्यक्ष प्रवीण हिन्दू करेंगे। प्रवीण हिन्दू ने बताया कि इस सम्मेलन का उद्देश्य हिन्दू समाज में जागरूकता, संगठन, सांस्कृतिक मूल्यों के संरक्षण तथा राष्ट्रहित के विषयों पर जन चेतना का प्रसार करना है। कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक, धार्मिक एवं राष्ट्रवादी विषयों पर विचार-विमर्श किया जाएगा तथा बड़ी संख्या में हिन्दू समाज के लोगों की सहभागिता रहेगी।

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

हांसी व नारनौंद उपमंडल कार्यालयों में आज लगेंगे कल्याण शिविर

हांसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में जिला में 18 जून को हांसी तथा नारनौंद के एसडीएम कार्यालयों में जन कल्याण शिविरों का आयोजन किया जाएगा। जिला प्रशासन द्वारा आयोजित इन शिविरों का उद्देश्य केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाना तथा अधिक से अधिक नागरिकों को विभिन्न योजनाओं का लाभ उपलब्ध करवाना है। यह शिविर जिले के दोनों विधानसभा क्षेत्रों के उपमंडल कार्यालयों में आयोजित किए जा रहे हैं। डीसी राहुल नरवाल ने बताया कि शिविरों के दौरान विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहकर नागरिकों को योजनाओं की जानकारी देंगे तथा पात्र लाभार्थियों का पंजीकरण भी किया जाएगा। विशेष अभियान के तहत ऐसे नागरिकों की पहचान कर उन्हें योजनाओं से जोड़ा जाएगा जो किसी कारणवश अब तक लाभ से वंचित रहे हैं। शिविरों में आने वाले नागरिकों की समस्याओं का मौके पर समाधान करने तथा पात्रता अनुसार योजनाओं का लाभ उपलब्ध करवाने का भी प्रयास किया जाएगा।

प्रशिक्षण योग, राष्ट्र चेतना व संस्कार निर्माण का दिखा संगम

योग व्यक्ति को बनाता है आत्मविश्वासी : डॉ. विनोद

- भारत स्वाभिमान न्यास एवं पतंजलि योग समिति ने लगाया प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भारत स्वाभिमान न्यास एवं पतंजलि योग समिति द्वारा ठाकुरदास भार्गव सीनियर सेकेंडरी स्कूल तथा हाई स्कूल मंडी आदमपुर में संचालित सह-योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविरों के11वें दिन योग, पर्यावरण संरक्षण, राष्ट्र चेतना एवं संस्कार निर्माण का प्रेरणादायी संगम देखने को मिला। शिविरों में साधकों ने उत्साह, अनुशासन एवं समर्पण के साथ योग, प्राणायाम, ध्यान एवं वैदिक जीवन शैली का अभ्यास किया।

भारत स्वाभिमान न्यास एवं पतंजलि योग समिति हिसार के प्रवक्ता सुरेन्द्र पानू हिन्दुस्तानी ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा वैदिक मंत्रोच्चार के मध्य दीप प्रज्वलित कर ज्ञान, संस्कार एवं सकारात्मक ऊर्जा के प्रतीक रूप में किया गया। शिविर में सिरसा से आए पतंजलि योग समिति के सह-राज्य प्रभारी डॉ. विनोद सोनी ने योग के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए कहा कि योग शरीर, मन और आत्मा के समन्वय की ऐसी अद्भुत विधा है जो व्यक्ति को निरोगी, सकारात्मक और आत्मविश्वासी बनाती है। उन्होंने अपने मधुर एवं भावपूर्ण भजनों से उपस्थित साधकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। भक्ति और योग के संगम से पूरा वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत हो उठा। इस अवसर पर हरि-भरी वसुंधरा की संचालिका सुनीता रहेजा ने पर्यावरण संरक्षण पर अपने विचार रखते हुए कहा कि प्रकृति का संरक्षण ही मानवता का संरक्षण है। उन्होंने प्लास्टिक एवं पॉलीथीन के प्रयोग को कम करने, बर्तन बैंक जैसी जनहितकारी पहलों को बढ़ावा देने तथा बच्चों को केवल भौतिक सुविधाओं की नहीं बल्कि स्वास्थ्य, संस्कार और श्रेष्ठ जीवन मूल्यों की विरासत देने का आह्वान किया। दोनों शिविरों में योगाचार्य डॉ. मुकेश कुमार, वीरेन्द्र बड़ाला, राकेश कुमार एवं राजेश कुमार ने प्रतिदिन की भांति योगासन, प्राणायाम एवं विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करवाकर साधकों का मार्गदर्शन किया।

हिसार। शिविर में दीप प्रज्ज्वलित करते अतिथिगण।