हरिभूमि

हिसार-हांसी भूमि

रोहतक, गुरुवार 16 जुलाई 2026

11 प्रधानमंत्री के जींद दौरे को लेकर हांसी पुलिस अलर्ट

12 हल्की बारिश ने खोली प्रशासन की पोल

खबर संक्षेप

बीएमआरआईटी में आवेदन 20 तक

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए बैचलर ऑफ मेडिकल रेडियोलॉजी एंड इमेजिंग टेक्नोलॉजी (बीएमआरआईटी) पाठ्यक्रम में दाखिले को लेकर विद्यार्थियों में भारी जबरदस्त उत्साह है। बीएमआरआईटी कार्यक्रम में दाखिले के लिए 500 से अधिक अभ्यर्थियों ने आवेदन किया है। एलाइड हैल्थ साइंस विभाग के अध्यक्ष प्रो. ओम प्रकाश सांगवान ने बताया कि इस कोर्स में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन करने की अंतिम तिथि 20 जुलाई है।

9.33 ग्राम हेरोइन के साथ महिला गिरफ्तार

हिसार। नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पुलिस की एंटी नारकोटिक सेल ने बड़ी कार्रवाई करते हुए एक महिला तस्कर को 9.330 ग्राम हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। एंटी नारकोटिक सेल के प्रभारी एसआई इंद्र सिंह गोदारा के नेतृत्व में टीम क्षेत्र में गश्त और अपराधियों की तलाश में थी। इसी दौरान विश्वकर्मा कॉलोनी क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए पटियाला जिले के अटाला निवासी अनीता उर्फ सुनीता को गिरफ्तार किया गया। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से 9 ग्राम 330 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि आरोपी महिला के खिलाफ पहले से भी एनडीपीएस एक्ट के तहत दो मामले दर्ज हैं। इससे पुलिस को संदेह है कि वह लंबे समय से नशा तस्करी के अवैध कारोबार से जुड़ी हुई है।

रोटावेटर और लेजर लैंड लेवलर का ड्रा कल

हिसार। राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत संचालित समैम योजना में रोटावेटर और लेजर लैंड लेवलर पर अनुदान के लिए सामान्य वर्ग के किसानों का चयन 17 जुलाई को लघु सचिवालय के प्रथम तल पर स्थित जिला सभागार में ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से किया जाएगा। गौरतलब है कि 25 प्रकार के कृषि यंत्रों/मशीनों के लिए 16 फरवरी 2026 को आवेदन आमंत्रित किए गए थे, जिनमें जिला हिसार में 3176 किसानों ने 5917 कृषि यंत्रों/मशीनों के लिए आवेदन किया था।

गुजवि में यूएमसी कमेटी की बैठक आज व कल

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में यूएमसी कमेटी की बैठक 16 व 17 जुलाई को विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक कार्यालय में होगी। विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि सत्र मई 2026 में आयोजित विश्वविद्यालय के सम्बद्ध महाविद्यालयों व यूटीडी की परीक्षाओं में दर्ज की गई यूएमसी के लिए विद्यार्थियों की व्यक्तिगत सुनवाई यूएमसी कमेटी की बैठक 16 जुलाई से विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक कार्यालय में होगी।

पंपिंग स्टेशन में जहरीली गैस से एक युवक की मौत, दूसरा गंभीर

- पब्लिक हेल्थ के इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन गंगवा में हादसा
- एसडीओ के अनुसार बिना अनुमति चल रहा था काम
- परिजनों ने ठेकेदार पर लगाए आरोप, कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

आजाद नगर थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव गंगवा स्थित जनस्वास्थ्य विभाग के इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन में बुधवार को एक दर्दनाक हादसा हो गया। यहां सीवरेज की ब्लॉकेज खोलने के दौरान जहरीली गैस की चपेट में आने से एक 23 वर्षीय मजदूर की मौत हो गई, जबकि दूसरा मजदूर गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल मजदूर की हालत नाजुक बताई जाती है और वह निजी अस्पताल के आईसीयू में जिंदगी और मौत की जंग लड़ रहा है। घटना के बाद प्रशासनिक व विभाग के आला अधिकारी मौके पर पहुंचे। परिजनों को आरोप है विभाग के ठेकेदार बिना सेफ्टी उपकरण के उनसे काम करवा रहा था। शुरुआती जांच में सामने आया है कि ठेकेदार विभाग को बिना सूचित किए और बिना किसी सुरक्षा मानकों के यह खतरनाक काम करवा रहा था।

हिसार। हादसे के बाद मौके पर टैंक में झांकते ग्रामीण व मृतक मोनू का फाइल फोटो।

15 फीट गहरे टैंक में उतरे थे दोनों मजदूर

जानकारी के अनुसार गांव गंगवा निवासी 23 वर्षीय मोनू और 35 वर्षीय सोनू पिछले करीब एक सप्ताह से ठेकेदार रोहताश के अधीन काम कर रहे थे। बुधवार दोपहर दोनों कैमरी रोड स्थित इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन के करीब 15 फीट गहरे टैंक में ब्लॉकेज हटाने के लिए नीचे उतरे थे। दोनों नीचे से बाल्टियों में कीचड़ और कचरा भरकर ऊपर भेज रहे थे, जबकि उनका एक साथी ऊपर खड़ा होकर रस्सी से बाल्टी खींच रहा था। इसी दौरान टैंक के भीतर अचानक सल्फर और कार्बन डाइऑक्साइड जैसी अत्यधिक जहरीली गैसों का रिसाव हुआ, जिसकी चपेट में आकर दोनों बेहोश हो गए। ऊपर खड़े मजदूर के शोर मचाने पर आसपास के लोगों ने दोनों को जैसे-तैसे बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने मोनू को मृत घोषित कर दिया। वहीं, सोनू की गंभीर हालत को देखते हुए उसे शहर के एक निजी अस्पताल के आईसीयू में भर्ती कराया गया है। मृतक मोनू अपने परिवार का इकलौता बेटा था और मजदूरी कर घर चलाता था। घायल सोनू शादीशुदा है और उसके तीन बेटियां व एक बेटा है।

बिना सुरक्षा उपकरणों के मौत के कुएं में उतारा

पीड़ित परिवारों और ग्रामीणों ने ठेकेदार रोहताश पर आरोप लगाते हुए कहा कि ठेकेदार ने मजदूरों को बिना किसी सुरक्षा उपकरण के ही इतने गहरे और खतरनाक टैंक में उतार दिया। यदि सुरक्षा मानक अपनाए गए होते तो इस दर्दनाक हादसे को टाला जा सकता था।

केस दर्ज करवा रहे हैं

सूचना मिलते ही एसडीएम ज्योति मित्तल, जनस्वास्थ्य विभाग (डिवीजन-3) के एसडीओ संजय दूहन और पुलिस टीम मौके पर पहुंची। एसडीओ दूहन ने कहा कि ठेकेदार रोहताश ने विभाग से किसी प्रकार की अनुमति या पूर्व सूचना के बिना ही इस इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन में काम शुरू करवाया था। विभाग को इस कार्य की जानकारी नहीं थी। यदि पहले बताया होता, तो विभाग की निगरानी में सभी तकनीकी सुरक्षा मानकों का पालन सुनिश्चित करवा काम कराया जाता। इस लापरवाही के लिए जिम्मेदार ठेकेदार के खिलाफ तुरंत पुलिस में मुकदमा दर्ज कराया जा रहा है।

फोटोग्राफर पर फायरिंग के दोषी को 3 साल कैद

हिसार। आजाद नगर एरिया में फोटोग्राफर पर फायरिंग करने के दोषी को अदालत ने तीन साल की सजा कैद तथा पांच हजार रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। अदालत में चले अभियोग के अनुसार, यह घटना 25 अक्टूबर 2018 की रात की है। शास्त्री नगर निवासी फोटोग्राफर वीरभान ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह अपने साथियों रवि और कालू उर्फ रवि निवासी गंगवा के साथ गांव गंगवा से फोटोग्राफी का काम पूरा कर बाइक से वापस घर लौट रहा था। रात करीब 8:30 बजे जब वे गंगवा रोड पर छात्रावास के पास पहुंचे, तो वहां पहले से खड़े कुछ युवकों ने उन पर अचानक फायरिंग कर दी। शिकायतकर्ता के अनुसार बाइक रोककर देखने पर वहां 4-5 युवक खड़े दिखाई दिए, जिनमें से एक के हाथ में पिस्तोल थी और वह लगातार गोलियां चला रहा था। जान बचाने के लिए वीरभान बाइक छोड़ सड़क पर नीचे लेट गया, जबकि उसके साथी जान बचाने के लिए मौके से भाग खड़े हुए। जब वीरभान छात्रावास की तरफ भागने लगा, तो हमलावरों में से तीन युवकों ने उसे बाइक से टक्कर मारकर कुचलने का भी प्रयास किया था।

हिसार एयरपोर्ट पर गलत रनवे लैंडिंग की जांच शुरू

- नागरिक उड्डयन महानिदेशालय की दो सदस्यीय टीम पहुंची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

महाराजा अग्रसेन अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट पर मुंबई से चार्टर्ड विमान के गलत रनवे पर उतरने के मामले की जांच तेज हो गई है। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) की दो सदस्यीय टीम बुधवार को एयरपोर्ट पहुंची और पूरे घटनाक्रम की विस्तृत जांच करते हुए संबंधित अधिकारियों से पूछताछ तथा घटनास्थल का निरीक्षण किया।

जांच टीम ने एयरपोर्ट प्रबंधन से घटना की पूरी जानकारी लेने के साथ-साथ संबंधित दस्तावेजों की जांच की। इसके अलावा एयर ट्रैफिक कंट्रोल (एटीसी) और अन्य अधिकारियों से भी पूछताछ की गई। टीम ने उस पुराने रनवे का भी निरीक्षण किया, जहां मंगलवार को चार्टर्ड विमान उतर गया था और वहां की तकनीकी परिस्थितियों का आकलन किया।

सभी पहलुओं से की जा रही जांच : निदेशक

हिसार एयरपोर्ट के निदेशक ओपी सैनी ने बताया कि डीजीसीए की टीम ने मामले से जुड़े सभी पहलुओं की जांच की है। अधिकारियों से आवश्यक जानकारी जुटाने के साथ घटनास्थल का भी निरीक्षण किया गया है। उन्होंने कहा कि जांच रिपोर्ट डीजीसीए तैयार करेगा और रिपोर्ट आने के बाद ही घटना के वास्तविक कारणों तथा आगे की कार्रवाई के संबंध में स्थिति स्पष्ट हो सकेगी। फिलहाल जांच प्रक्रिया जारी है।

पुराने रनवे पर उतरा था मुंबई से आया विमान

बता दें कि मंगलवार को मुंबई से एस्सेल ग्रुप के चेयरमैन डॉ. सुभाष चंद्रा के पिता एवं गोभक्त नंद किशोर गोयनका का पार्थिव शरीर लेकर आया एक चार्टर्ड विमान परिचालन रनवे के बजाय पुराने रनवे पर उतर गया था। इस दौरान रनवे पर लगे एक रिफ्लेक्टिव मार्कर (कैट्स आई) से टकराने के कारण विमान को मामूली क्षति पहुंची थी। हालांकि विमान में सवार सभी लोग सुरक्षित रहे और इस घटना में कोई जनहानि नहीं हुई, जिससे एक बड़ा हादसा टल गया।

निगम ने कचरा पॉइंट खत्म कर किया सौंदर्यीकरण

हिसार। प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार प्रदेशभर में 19 जुलाई तक चल रहे 'स्वच्छता से स्वागत अभियान चल रहा है। इसके चलते शहर के विभिन्न गार्बेज वल्नरेबल पॉइंट (जीवीपी) को समाप्त कर वहां व्यापक सफाई करवाई गई है। अभियान के दौरान कैम्प चौक पुल के नीचे तथा निरंकारी भवन रोड फाटक से पहले पार्क के पास बने जीवीपी पॉइंट को पूरी तरह हटाकर वहां जमा कचरे का उठान कराया गया। इस स्थान को साफ-सुथरा बनाया और दोबारा कचरा न डाले जाने के उद्देश्य से संबंधित स्थानों पर फेंसिंग भी कराई और इन स्थानों पर बैंच व गमले लगाकर सौन्दर्यकरण किया गया। शहर के सभी चिह्नित जीवीपी पॉइंट समाप्त कर उनकी नियमित निगरानी की जाएगी, ताकि दोबारा वहां कचरा जमा न हो। अगर इन स्थानों पर यदि कोई व्यक्ति कचरा डालता या फेंकता पाया गया तो उसके खिलाफ नियमानुसार जुर्माना लगाया जाएगा। साथ ही नागरिकों से अपील की गई कि वे डोर-टू-डोर के वाहनों में ही कचरा डालें।

रोडवेज वर्कशॉप में पेड़ों की कटाई पर एनजीटी सख्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा रोडवेज वर्कशॉप परिसर में ई-चार्जिंग वर्कशॉप बनाने के लिए कथित रूप से पेड़ों की अवैध कटाई के मामले में नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) ने सख्त रुख अपनाया है।

एनजीटी की प्रधान पीठ, नई दिल्ली ने मामले में हरियाणा सरकार सहित संबंधित पक्षों को नोटिस जारी करते हुए हिसार के डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर (डीएफओ) को निर्देश दिए हैं कि परिसर में किसी भी प्रकार की अवैध पेड़ कटाई न होने दी जाए। मामले की अगली सुनवाई आगामी 25 सितंबर को होगी।

डीएफओ को अवैध कटाई रोकने के दिए निर्देश, सुनवाई 25 सितंबर को

मामला पर्यावरणीय मानकों के पालन का होने पर नोटिस जारी

मामला विकास बेरवाल बनाम हरियाणा राज्य एवं अन्य (ओरिजिनल एप्लीकेशन संख्या 388/2026) के रूप में दर्ज है। आवेदक ने आरोप लगाया है कि रोडवेज वर्कशॉप परिसर में ई-चार्जिंग वर्कशॉप स्थापित करने के लिए सरकारी जमीन पर खड़े लगभग 86 परिपक्व पेड़ और 141 पौधे काट दिए गए, जिससे हरित क्षेत्र को नुकसान पहुंचा। एनजीटी ने माना कि मामला पर्यावरणीय मानकों के पालन से जुड़ा गंभीर प्रश्न उठाता है और इसी आधार पर नोटिस जारी किया। सुनवाई के दौरान आवेदक पक्ष ने पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के इस वर्ष एक अप्रैल और 10 अप्रैल के अंतरिम आदेशों का हवाला दिया। इन आदेशों में हरियाणा और पंजाब में बिना न्यायालय की अनुमति किसी भी आयु या प्रजाति के पेड़ों की कटाई पर रोक लगाई गई थी। आवेदक ने कहा कि संबंधित अधिकारियों ने हाईकोर्ट से अनुमति नहीं ली, जबकि डीएफओ ने भी कथित रूप से कटाई की अनुमति देने से इनकार किया था।

जानिए... क्या है नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल के आदेश में

एनजीटी ने आदेश में स्पष्ट कहा कि हिसार रेंज के डीएफओ यह सुनिश्चित करेंगे कि संबंधित परिसर में आगे कोई अवैध पेड़ कटाई न हो। साथ ही आवेदक को निर्देश दिए गए हैं कि वह सभी प्रतिवादियों को नोटिस की प्रति उपलब्ध कराकर अगली सुनवाई से कम से कम एक सप्ताह पहले सेवा संबंधी शपथपत्र दाखिल करे। इस आदेश के बाद रोडवेज वर्कशॉप परिसर में हुई कथित पेड़ कटाई का मामला अब पर्यावरणीय और कानूनी दोनों स्तरों पर महत्वपूर्ण बन गया है। यदि जांच में अवैध कटाई के आरोप सही पाए जाते हैं तो संबंधित अधिकारियों और जिम्मेदार पक्षों पर पर्यावरण कानूनों के तहत कार्रवाई हो सकती है।

गुजवि को मिले 3.83 करोड़ के 19 शोध प्रोजेक्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय को हरियाणा राज्य अनुसंधान कोष से प्रदेश में सवार्धिक अनुसंधान राशि प्राप्त हुई है। सीएमी नायब सिंह सैनी ने विजन-2047 के तहत उच्चतर शिक्षा विभाग और विवि के कुलगुरुओं के साथ समीक्षा बैठक में 20 करोड़ के हरियाणा राज्य अनुसंधान कोष को मंजूरी दी है। राज्य उच्चतर शिक्षा परिषद से अकेले गुजवि के शिक्षकों, शोधार्थियों व विद्यार्थियों को 3.83 करोड़ के 19 शोध प्रोजेक्ट मिले हैं। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई भी इस बैठक में उपस्थित रहे। कुलपति ने बताया कि यह विश्वविद्यालय के लिए एक गौरवपूर्ण उपलब्धि है। गुजविप्रौवि को एक शोध-आधारित विश्वविद्यालय के रूप में पहचान मिली है। ये शोध प्रोजेक्ट विश्वविद्यालय के गुणवता आधारित समाज व राष्ट्र उपयोगी शोध की प्रतिबद्धता के प्रमाण हैं।

जानिए...किन्हें मिलीं शोध परियोजनाएं

- बायोटेक्नोलॉजी विभाग के प्रोफेसर एवं डीन रिसर्च एंड डेवलपमेंट डॉ. नीरज दिलबागी व बायोटेक्नोलॉजी विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. सपना ग्रेवाल
- हरियाणा स्कूल ऑफ बिजनेस के प्रोफेसर व फैकल्टी ऑफ ला के डीन डॉ. राजीव कुमार
- बायोटेक्नोलॉजी विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. मंजू यादव
- कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. सुनीता बेनीवाल
- इनवायर्नमेंटल साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. अनीता सिंह किरड़ोलिया
- फार्मास्युटिकल साइंसिज विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. समृद्धि
- फार्मास्युटिकल साइंसिज विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. रेखा राव
- प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. मोहित कुमार
- फार्मास्युटिकल साइंसिज विभाग की प्रोफेसर एवं एसोसिएट डीन इंटरनेशनल अफेयर्स डॉ. अर्चना कपूर
- कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. सुनील कुमार
- फार्मास्युटिकल साइंसिज विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. विक्रम जीत
- इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. प्रियंका दलाल व डॉ. सरदूल सिंह
- फिजिक्स विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. हरदेव एस. सैनी
- इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थी सोबित
- फार्मास्युटिकल साइंसिज विभाग की छात्रा प्रीति
- इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थी नवदीप पूनिया
- इकोनोमिक्स विभाग के शोधार्थी अनिल
- इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थी वासुदेव
- इकोनोमिक्स विभाग के शोधार्थी मुकेश

एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी
NABH मान्यता प्राप्त
हर 3 में से 2 कैंसर मरीजों को रेडियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।
रेडियोथेरेपी क्यों?
• शुरुआती स्टेज के कई कैंसर रेडियोथेरेपी द्वारा जड़ से ठीक हो जाते हैं
• सर्जरी के बाद रेडियोथेरेपी कैंसर के वापस आने की रिस्क कम करती है
• कैंसर के दर्द और ब्लीडिंग में रेडियोथेरेपी से अच्छा फायदा होता है

दूसरी राय के लिए एंड्रोमेडा आएं।
इससे जान बच सकती है।
एंड्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल क्यों?
• आपके घर के नज़दीक • कम यात्रा
• विश्वस्तरीय कैंसर उपचार • कम खर्च
अत्याधुनिक तकनीक: Varian TrueBeam
सब-मिलीमीटर सटीकता | रैपिडआर्क® उपचार (2 मिनट से भी कम समय में) | IMRT | IGRT | SBRT
आधुनिक तकनीक द्वारा रेडियोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स बहुत कम हो जाते हैं
विश्वस्तरीय रेडियोथेरेपी + विश्वस्तरीय मशीन + दिल्ली की तुलना में लगभग आधी दरों पर*
*दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफर
पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)
9138111625
सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत

भावभीनी विदाई | अंतिम यात्रा में हिसार से अग्रोहा तक उमड़ा जनसैलाब

गो भक्त नंद किशोर गोयनका पंचतत्व में विलीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गो सेवा, समाज सेवा और राष्ट्रवादी विचारधारा के प्रखर संवाहक नंद किशोर गोयनका बुधवार को पंचतत्व में विलीन हो गए। उनकी अंतिम यात्रा हिसार श्री वैष्णव गोशाला से अग्रोहा धाम स्थित गोयनका उद्यान तक पूरे श्रद्धा और सम्मान के साथ निकाली गई। अंतिम यात्रा में उमड़े जनसैलाब ने यह स्पष्ट कर दिया कि नंद किशोर गोयनका एक परिवार का नाम नहीं, बल्कि समाज के लिए प्रेरणा का पर्याय थे। बुधवार सुबह हिसार स्थित गोयनका हाउस में अंतिम दर्शन के लिए हजारों लोगों का तांता लगा रहा। इसके बाद वैष्णव गोशाला से विशेष सुसज्जित रथ पर उनकी अंतिम यात्रा आरंभ हुई।

यात्रा में शामिल हुआ कई किलोमीटर लंबा काफिला

वैदिक मंत्रोच्चार के बीच निकली अंतिम यात्रा में वाहनों का कई किलोमीटर लंबा काफिला शामिल रहा। हिसार से अग्रोहा तक मार्ग के विभिन्न स्थानों पर लोगों ने पुष्प अर्पित कर उन्हें अंतिम विदाई दी। एस्सेल ग्रुप के चेयरमैन डॉ. सुभाष चंद्रा, जवाहर गोयनका, लक्ष्मी नारायण गोयनका, अशोक गोयनका सहित परिवार के अन्य सदस्य यात्रा में मौजूद रहे। अग्रोहा धाम स्थित गोयनका उद्यान में वैदिक रीति-रिवाजों के साथ उनका अंतिम संस्कार किया गया। इसी स्थान पर उनकी धर्मपत्नी का भी अंतिम संस्कार हुआ था। अंतिम संस्कार के दौरान वातावरण अत्यंत भावुक हो गया और उपस्थित लोगों ने नम आंखों से उन्हें अंतिम विदाई दी।

जनसैलाब ने दिखाया उनके प्रति गहरा सम्मान

इस अवसर पर केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल, प्रदेश के जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा, पूर्व मंत्री डॉ. कमल गुप्ता, पूर्व मंत्री डॉ. हर्षवर्धन, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, मेयर प्रवीण पोपली, आदमपुर विधायक चंद्रप्रकाश व पूर्व रास सांसद डॉ. डी.पी. वत्स सहित अनेक जनप्रतिनिधि मौजूद रहे। इसके अलावा देशभर से अनेक उद्योगपति, फिल्म जगत से जुड़े प्रतिष्ठित लोग, संत-महात्मा, समाजसेवी, गौभक्त, शिक्षाविद, व्यापारी, ग्रामीण तथा विभिन्न सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि भी अंतिम यात्रा में शामिल हुए। हजारों लोगों की उपस्थिति ने नंद किशोर गोयनका के प्रति समाज के गहरे सम्मान और उनके व्यापक सामाजिक प्रभाव को दर्शाया।

यह प्रेरणा लेने का समय

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि नंद किशोर गोयनका भले ही आज शरीर से हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनके विचार सदैव जीवित रहेंगे। उन्होंने कहा कि गोयनका जी ने अपने परिवार, सामाजिक कार्यों और विशेष रूप से अग्रोहा धाम के माध्यम से जो विरासत खड़ी की है, वह आने वाली पीढ़ियों को निरंतर प्रेरित करती रहेगी। उन्होंने कहा कि 96 वर्ष का उनका जीवन पूर्णता, संतोष और सेवा का जीवन था। इसलिए यह केवल शोक का अवसर नहीं, बल्कि उनके आदर्शों से प्रेरणा लेने का समय है।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेंटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा

जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूं।

डाइट प्लानः मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूं। हालांकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूं, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूं। मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूं और कोशिश करता हूं कि रात का भोजन जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूं।

वर्कआउट रूटीनः मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूं। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है-

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथनिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एब्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथनिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेड्यूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूं।

मैं हमेशा अपने साथ एक रेजिस्टेंस बैंड भी रखता हूं। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप्स और रेजिस्टेंस बैंड की बेसिक एक्सरसाइज कर लेता हूं, ताकि मेरा वर्कआउट मिस न हो।

मैनेज करता हूं टाइमः अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूं, तो फिटनेस के लिए, समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूं, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूं और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूं।

मेंटल हेल्थः मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूं। नियमित वर्कआउट करता हूं, वॉक करता हूं और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूं। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूं, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूं, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूं और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूं। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडलः ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पायर होता हूं। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिसिप्लिन को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजः मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपकी सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबराएं। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिओडोरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शेविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है।

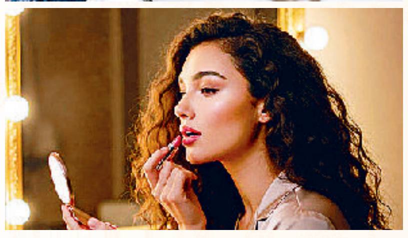
कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉशः झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरेथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकत्ते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीएच संतुलित और डर्मेटोलॉजिकली टेस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्तानी मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले स्किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजरः चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती है। बहुत अधिक अल्कोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड, हायलूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है।



फेयरनेस-स्किन व्हाइटनिंग क्रीमः त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरॉइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरॉइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है।

हेयर डाई-हेयर स्प्रे-स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्सः बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने वाले उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिशः महिलाओं के द्वारा यूज किए जाने वाले मेकअप उत्पादों जैसे लिपस्टिक और नेल पॉलिश में प्रिजर्वेटिव, कृत्रिम रंग, सुगंध और अन्य रसायन हो सकते हैं। इसलिए लिपस्टिक, काजल, फाउंडेशन और अन्य मेकअप केवल विश्वसनीय ब्रांड वाले ही खरीदने चाहिए। एक्सपायरी डेट के बाद मेकअप का उपयोग नहीं करना चाहिए। नेल पॉलिश में नुकसानदायक तत्व हो सकते हैं। इनमें से कुछ रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिओडरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रेः ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिओडरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिओडरेंट, फिटकरी का पानी, बेकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सेंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डर्मेटोलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

ऐसे करें सुरक्षित सेल्फ-केयर

- आवश्यकता से अधिक कॉस्मेटिक या रासायनिक उत्पादों का उपयोग न करें।
- सेल्फ-केयर उत्पाद चुनते समय सबसे पहले उसमें मौजूद तत्वों की डिटेल पढ़ें।
- बहुत अधिक सुगंध, चमकीले रंग, इंस्टेंट व्हाइटनिंग, केमिकल-फ्री या शत-प्रतिशत नेचुरल जैसे दावों पर बिना जांचे भरोसा न करें।
- कम केमिकल सामग्री वाले, फ्रेगरेंस-फ्री, प्रमाणित और विश्वसनीय उत्पाद अधिक अच्छे विकल्प हो सकते हैं।
- नए उत्पाद का उपयोग करने से पहले पैच टेस्ट करके जरूर देखें यानी हाथ की स्किन पर हल्का-सा लगाकर देखें। अगर कोई समस्या न हो, तभी वो उत्पाद इस्तेमाल करें।
- एक्सपायरी डेट का ध्यान रखें। क्योंकि इनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जो ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं।
- त्वचा में लगातार जलन, लालपन, खुजली या दाने हों। तो उपयोग बंद कर त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शार्प बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शार्प

एडवाइस

शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरॉन्स का रोलः मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरॉन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचावः मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरॉन्स की जगह नए न्यूरॉन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएंः जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है।

सिर की सुरक्षा जरूरीः मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली किसी भी गतिविधि को करते समय हमेशा हेलमेट पहनें। जैसे-साइकिल चलाना, स्कीइंग करना, घुड़सवारी करना या मोटरसाइकिल, स्नोमोबाइल या ऑल-टेरेन वाहन का उपयोग करते समय हेलमेट जरूर पहनें। सिर में चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और गलियारों से फालतू सामान हटाकर गिरने से बचाव करें। सीढ़ियों में पर्याप्त रोशनी रखें। सुनिश्चित करें कि सभी कालीन और गलीचे फर्श पर मजबूती से बिछे हों ताकि आप फिसलें नहीं।

पर्याप्त सावधानी बरतेंः कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हमारी सोचने और याददाश्त संबंधी परेशानियों को बढ़ा सकती हैं। इनसे स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ सकता है, जिससे मस्तिष्क की रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इनमें से सबसे आम समस्याएं मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप हैं। यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

सामाजिक दायरा बढ़ाएंः सामाजिक मेलजोल अवसाद और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। ये दोनों मानसिक रोग याददाश्त कमजोर होने की समस्या को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक अलगाव और अकेलापन सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट और अल्जाइमर रोग के जोखिम से भी जुड़े हुए हैं। इसलिए अपना सामाजिक दायरा बढ़ाएं, लोगों से मेलजोल रखें।

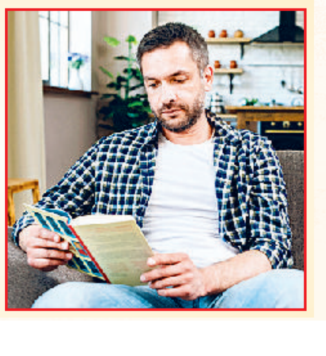
अच्छी नींद लेंः रोज अच्छी नींद लेना, ठीक वैसे ही है जैसे फोन को चार्ज करने के लिए प्लग लगाना। अच्छी नींद लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त बेहतर होती है, सतर्कता बढ़ती है और दैनिक कार्यों को करना आसान हो जाता है। आराम करने से तनाव और अवसाद भी कम होता है।

ब्रेन फूड लेंः स्वस्थ खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे मानसिक एकाग्रता में सुधार होता है और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट धीमी होती है। माइंड डाइट यानी मेडिटरेनियन डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरो डिजेनरेटिव डिले एक विशेष खान-पान प्लान है, जो दिमाग की सेहत को सुधारने, याददाश्त तेज करने और अल्जाइमर या डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के जोखिम को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। यह 'मेडिटेरेनियन' और 'डैश' डाइट का मिश्रण है, जो मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों, बेरीज, नट्स और साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करने पर जोर देती है। *

(अपोलो हॉस्पिटल, कोलकाता के न्यूरोसर्जन डॉ. बिनोद कुमार सिंघानिया से बातचीत पर आधारित)

ब्रेन एक्सरसाइज करें

जिस प्रकार शारीरिक गतिविधि आपके शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखती है, उसी प्रकार दिमाग को सक्रिय रखने वाली गतिविधियां आपके मस्तिष्क को भी चुस्त-दुरुस्त रखती हैं। ये गतिविधियां मस्तिष्क की कार्यक्षमता और स्मृति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। इसके लिए क्रॉसवर्ड पहेलियां हल करें, अलग-अलग विषय पढ़ें, खेल खेलें या कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखें। साथ ही कोई नया शौक अपनाएं या किसी स्थानीय विद्यालय या सामुदायिक समूह में स्वयंसेवा करें।



बारिश के मौसम में कई लोग डाइजेस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन

डाइट एडवाइस

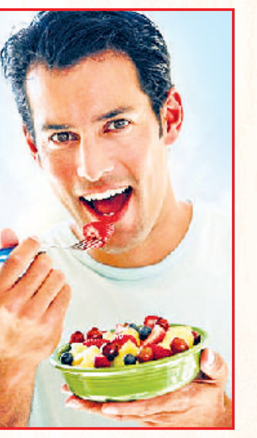
ललिता गोयल

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

मौसमी फलः इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें 'पेक्टिन' नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुट्टाः भुना हुआ भुट्टा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलियाः सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में 'बीटा-ग्लूकन' नामक एक विशेष फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पेट को हल्का रखता है। पाचन क्रिया को धीमा और स्थिर रखता है, जिससे न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं।



दालें और फलियांः मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद आरामदायक होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियांः वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सहीः फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से फाइबर के कारण कब्ज की समस्या हो सकती है। इसलिए दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। पानी शरीर से टॉक्सिक सब्सटेंस को बाहर निकालता है, जिससे पाचन तंत्र बेहतर काम करता है। इसके अलावा मानसून में पाचन में सुधार के लिए हर्बल चाय, नीबू पानी और नारियल पानी को भी अपनी डाइट में शामिल करें। हर्बल टी या अदरक वाली चाय पीना बहुत फायदेमंद होता है। इससे इम्यूनिटी बढ़ती है और सर्दी-खांसी से बचाव होता है। अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इस दौरान गर्म वेजिटेबल सूप न सिर्फ शरीर को गर्माहट देता है, बल्कि इम्यूनिटी भी बढ़ाता है। हल्के मसालों के साथ बना वेजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

निर्माणाधीन मकान में चोरी का आरोपी काबू

हांसी। अनाज मंडी चौकी पुलिस ने निर्माणाधीन मकान में चोरी के मामले में मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर एक और सफलता हासिल की है। आरोपी की निशानदेही पर चोरी की गई बिजली की तारें बेचकर प्राप्त 3 हजार रुपये भी बरामद किए गए हैं। मुख्य सिपाही सुमेर ने बताया कि 14 मई को संजीव कुमार निवासी हांसी की शिकायत पर थाना शहर हांसी में चोरी का मामला दर्ज किया गया था। शिकायतकर्ता ने बताया था कि उसके निर्माणाधीन मकान से वाशिंग मशीन, तीन सीलिंग फैन, एक ड्रिल मशीन तथा बिजली की वायरिंग चोरी कर ली गई थी।

22 तक होगा रोटावेटर एवं लेजर लैंड लेवलर का ड्रा

हांसी। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा राष्ट्रीय कृषि विकास योजना (आरकेवीवाई) के अंतर्गत संचालित कृषि यंत्रीकरण उप मिशन (एसएमएएम) योजना के तहत रोटावेटर एवं लेजर लैंड लेवलर मशीनों के लिए सामान्य श्रेणी के किसानों का ऑनलाइन ड्रा 22 जुलाई तक जिला स्तरीय कार्यकारी समिति द्वारा आयोजित किया जाएगा। एसडीओ डॉ रविंद्र व डॉ गोपीराम सांगवान ने बताया कि वर्ष 2025-26 के दौरान आरकेवीवाई-एसएमएएम योजना के अंतर्गत 25 प्रकार के कृषि यंत्रों एवं मशीनों के लिए विभागीय पोर्टल पर आवेदन आमंत्रित किए गए थे। अंतिम तिथि तक जिला हांसी के 1,695 किसानों ने 3,058 कृषि यंत्रों एवं मशीनों के लिए आवेदन किया।

शहर में अवैध पीजीओ पर कार्रवाई करें सरकार

हिसार। वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं ऑल इंडिया राहुल गांधी कांग्रेस कमेटी के सदस्य वजीर सिंह पूनिया ने शहर में तेजी से बढ़ रहे अवैध पीजी एवं किराए के मकानों को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की है। उन्होंने कहा कि शहर के कई क्षेत्रों में बिना किसी सरकारी अनुमति और नियमों के अवैध पीजी संचालित किए जा रहे हैं, जो अब बदमाशी और असामाजिक गतिविधियों के अड्डे बन चुके हैं। उन्होंने सरकार और प्रशासन से मांग की कि शहर में चल रहे सभी अवैध पीजी की तत्काल जांच कराई जाए तथा जिन संस्थानों के पास वैध दस्तावेज, सुरक्षा व्यवस्था और प्रशासनिक अनुमति नहीं है, उन्हें तुरंत बंद किया जाए।

शिव मंदिर से दिन दहाड़े हजारों का सामान चोरी

बरवाला। सरहेडा बनभौरी मार्ग पर स्थित शिव मंदिर छोटे शिवालय से अज्ञात चोर दिनदहाड़े हजारों रुपये की कीमत का वाटर कूलर चोरी करके फरार हो गए। श्रद्धालु राजेंद्र ने बताया कि चोर इस मंदिर के गेट के पास अंदर से दिनदहाड़े वाटर कूलर की चोरी करके ले गए। इसके अलावा चोर टोकनी व अन्य सामान की चोरी करके भी ले गए। चोरी हुए सामान की कीमत लगभग 40 हजार रुपये बताई जा रही है। इससे पूर्व भी इस मंदिर में से चार-पांच बार चोरियां हो चुकी हैं। श्रद्धालु राजेंद्र समेत अनेक श्रद्धालुओं ने पुलिस प्रशासन से गश्त में और अधिक तेजी लाए जाने की मांग की है। ताकि बरवाला शहर में बढ़ रही चोरियों की वारदातों पर काफी हद तक अंकुश लग सके।

दुकान में चोरी के मामले में चार महिलाएं गिरफ्तार

नारनौंद। सीआईए नारनौंद ने शहर के खांडा मोड़ पर एक दुकान में चोरी के मामले में चार महिलाओं को गिरफ्तार किया है। महिलाओं से चोरी किए हुए रुपये भी बरामद किए हैं। आरोपियों को अदालत में पेश किया, जहां सभी को जेल भेज दिया गया। मुख्य सिपाही सुनील कुमार ने बताया कि थाना नारनौंद में 18 मई को रामअवतार निवासी नारनौंद की शिकायत पर अज्ञात लोगों पर चोरी का मामला दर्ज किया गया था। चोर दुकान का शटर तोड़कर 11 पेटी देशी घी चोरी कर लिया गया था और फरार हो गए थे। मामले की गहन जांच के दौरान पुलिस ने पहले कश्मीर उर्फ गोगा सहित तीन महिला आरोपितों को गिरफ्तार किया था। पूछताछ एवं उनकी निशानदेही पर वारदात में प्रयुक्त ऑटो तथा चोरी किए गए घी को बेचकर प्राप्त नकदी बरामद की गई थी।

एसपी ने कानून-व्यवस्था की तैयारियों को लेकर की विस्तृत समीक्षा

प्रधानमंत्री के जींद दौरे को लेकर हांसी पुलिस अलर्ट, सुरक्षा को लेकर बैठक

वीवीआईपी ड्यूटी के दौरान पूरी सतर्कता बरतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 17 जुलाई को प्रस्तावित जींद दौरे को लेकर हांसी पुलिस पूरी तरह सतर्क हो गई है। इसी कड़ी में पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार ने बुधवार को जिला पुलिस के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की बैठक लेकर सुरक्षा व्यवस्था और कानून-व्यवस्था की तैयारियों की विस्तृत समीक्षा की। बैठक में एसपी विनोद कुमार ने वीवीआईपी ड्यूटी के दौरान सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को पूरी सतर्कता, अनुशासन और बेहतर समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि सुरक्षा व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी अपनी जिम्मेदारी का गंभीरता और निष्ठा से निर्वहन करें। डीएसपी रविंद्र सांगवान, डीएसपी देवेन्द्र नैन सहित जिला पुलिस के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

हांसी। पुलिस अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते एसपी विनोद कुमार। फोटो: हरिभूमि

जरूरी निर्देश

एसपी ने कहा कि नाका ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मियों को विशेष सतर्कता बरतने, संदिग्ध व्यक्तियों एवं वाहनों की गहन जांच करने, कानून-व्यवस्था बनाए रखने, यातायात व्यवस्था को सुचारु रखने तथा संवेदनशील स्थानों पर लगातार निगरानी रखने के निर्देश दिए। साथ ही सुरक्षा प्रोटोकॉल का शत-प्रतिशत पालन सुनिश्चित करने और आमजन को कम से कम असुविधा हो, इस पर भी विशेष जोर दिया।

जनसभा को लेकर भाजपाइयों की बैठक

नारनौंद। जींद में 17 जुलाई को आयोजित होने वाली प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जनसभा की तैयारियों को लेकर पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु के मार्गदर्शन में गांव बादशाहपुर में बास मार्केट कमेटी के चेयरमैन शमशेर मोर, मंडल अध्यक्ष सोनू सैनी, कर्णपाल पेटवाड़, महावीर श्योराण व शक्ति केंद्र संयोजकों एवं प्रमुख कार्यकर्ताओं की बैठक ली। बैठक में जनसभा की तैयारियों की विस्तारपूर्वक समीक्षा की गई तथा प्रत्येक शक्ति केंद्र से अधिक से अधिक कार्यकर्ताओं एवं आमजन की सहभागिता सुनिश्चित करने पर चर्चा हुई। सभी कार्यकर्ताओं से अपने-अपने क्षेत्र में जनसंपर्क कर रैली का न्योता दिया।

ऐतिहासिक होगी नए अध्याय की शुरुआत

नारनौंद। प्रधानमंत्री जींद में इतिहास रचने के लिए 17 जुलाई को जींद में आ रहे हैं। देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। यह बात भाजपा नेता एवं पार्षद राजबीर खेड़ी एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता सुरेश एमसी ने पत्रकारों से बातचीत में कही। इसको लेकर लोगों में भारी उत्साह है। बुधवार को शहर की मार्केट में जाकर लोगों को रैली का न्यौता दिया गया है। यह रैली इको फ्री रैली होगी। इस अवसर पर नगरपालिका वाइस चेयरमैन सोनू नरवाल, पार्षद सुभाष जांगड़ा, देवेंद्र ब्यास, सोनू एमसी, निशांत, शीलू, हंसराज गर्ग, संजय मित्तल, रमेश, सतबीर सैनी, अजय आदि रहे।

हिसार। बैठक में पीएम के कार्यक्रम को लेकर चर्चा करते भाजपा कार्यकर्ता।

जींद में मोदी के कार्यक्रम को लेकर तैयारियां पूर्ण

■ **भाजपा वार्ड नंबर-1 की बैठक का आयोजन**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

भाजपा के वार्ड नंबर-1 की बैठक सेक्टर-14 में सम्पन्न हुई। बैठक की अध्यक्षता भाजपा नेता सुरेश गोयल धूप वाला ने की। बैठक में 17 जुलाई को जींद में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा हाइड्रोजन से संचालित रेल के उद्घाटन कार्यक्रम के सफल आयोजन को लेकर विस्तृत रणनीति तैयार की गई। वार्ड संयोजक धर्मवीर पानू ने बताया कि बैठक में सभी कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां निर्धारित करते हुए रूट प्लान को अंतिम रूप दिया गया। उन्होंने जानकारी दी कि वार्ड नंबर-1 के सभी भाजपा कार्यकर्ता 17 जुलाई को प्रातः 8:30 बजे बीकानेर चौक पर एकत्रित होंगे। वहां से रानी लक्ष्मीबाई चौक होते हुए पैदल हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के इंदिरा गांधी ऑडिटोरियम पहुंचेंगे, जहां प्रधानमंत्री के जींद कार्यक्रम का सीधा प्रसारण सामूहिक रूप से देखा जाएगा। इस अवसर पर पार्षद प्रतिनिधि अनिल जैन ने कहा कि वार्ड नंबर-1 का प्रत्येक कार्यकर्ता पूरे उत्साह और समर्पण के साथ कार्यक्रम में भाग लेकर प्रधानमंत्री के विकसित भारत के संकल्प को मजबूती प्रदान करेगा।

ये रहे मौजूद

बैठक में अनिल कौशल, पवन बिश्नोई, कृष्ण बिश्नोई, मुकेश बंसल, बलबीर बुबक, महावीर जांगड़ा, धर्मेंद्र मलिक, धर्मपाल मास्टर, सज्जन मित्तल, धर्म सिंह खटकड़, प्रवीण नारंग, सविता कपूर, बलविंदर सिंह, संजय कपूर आदि उपस्थित रहे।

एएसडीडी सूची सावधानी से करें तैयार

विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान की अवधि 24 जुलाई तक बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

अतिरिक्त उपायुक्त शालिनी चेतल ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीकरण अधिकारियों तथा विभिन्न राजनीतिक दलों के बूथ लेवल एजेंट के साथ बैठक कर अभियान की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की। इस दौरान उन्होंने मतदाता सूची को पूर्णतः शुद्ध, अद्यतन एवं पारदर्शी बनाए रखने के उद्देश्य से अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने बैठक के दौरान अधिकारियों से कहा कि एएसडीडी सूची तैयार करते समय प्रत्येक प्रविष्टि का भौतिक सत्यापन किया जाए और सभी तथ्यों की सावधानीपूर्वक जांच सुनिश्चित की जाए। किसी भी पात्र मतदाता का नाम बिना उचित कारण के मतदाता सूची से नहीं हटना चाहिए। यदि किसी मामले में संदेह की स्थिति हो तो उसका दोबारा सत्यापन अवश्य कराया जाए।

अतिरिक्त उपायुक्त के बीएलओ को जरूरी निर्देश

अतिरिक्त उपायुक्त उन्होंने कहा कि इस अवधि का प्रभावी उपयोग करते हुए सभी बूथ लेवल अधिकारी (बीएलओ) घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करें, आवश्यक प्रपत्र भरवाए तथा प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल कराने और अपात्र प्रविष्टियों के सत्यापन का कार्य पूरी निष्पक्षता एवं पारदर्शिता के साथ पूरा करें। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र को मजबूत बनाने में शुद्ध एवं त्रुटिरहित मतदाता सूची की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्होंने अधिकारियों से अभियान को गंभीरता के साथ मिशन मोड में संचालित करने और सभी लंबित मामलों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

जगन्नाथ रथ यात्रा से पूर्व बुधला संत मंदिर, सेक्टर 14 में हुआ नेत्रोत्सव

आज धूमधाम से निकलेगी जगन्नाथ यात्रा, भक्त हाथों से खीचेंगे रथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

श्रीभगवान जगन्नाथ व श्रीजगन्नाथ रथ यात्रा समिति, सेक्टर 14, हिसार के तत्वाधान में 16 जुलाई को निकाले जानी वाली जगन्नाथ रथ यात्रा के उपलक्ष्य में बुधवार की सायं बुधला संत मंदिर, सेक्टर 14 में भगवान जगन्नाथ का नेत्रोत्सव के साथ भजन संध्या आयोजित की गई। यह जानकारी देते हुए समिति के सेवादार रामधारी गोयल, पवन अग्रवाल व आशीष गुप्ता ने बताया कि ठाकुरजी के नेत्रोत्सव के अवसर पर समाजसेवी विजय जैन मुख्यातिथि के रुप में उपस्थित हुए। अध्यक्षता समाजसेवी हनुमान प्रसाद कंसल ने की। विशिष्ट अतिथि नगर निगम के मेयर प्रवीन पोपली, जगमोहन लोहिया, विजय गर्ग, पवन गर्ग असरावां वाले, शिव गर्ग व अरुण अग्रवाल रहे। दीप प्रज्जवलन समाजसेवी विजय कंसल ने किया। अतिथियों को समिति की ओर से भगवान जगन्नाथ के स्वरुप स्मृति चिह्न के रुप में दिये गये। भजन गायक भैय्या दिव्य दास ने संकीर्तन में प्रभु मुझको बता दो, चरणों में कैसे आऊं.. .., अच्छा हूं या बुरा हूं, जैसा भी हूं आपका हूं.. ..,जय जगन्नाथ.. जय जगन्नाथ.., निताई गौर राधे श्याम जपो हरे कृष्णा हरे राम.. आदि भजनों की वर्षा करके समां बांध दिया। नेत्रोत्सव के बाद श्रद्धालुओं ने भगवान जगन्नाथ के दर्शन किये। इस अवसर पर समिति से जुड़े सेवादार सुरेन्द्र लाहौरिया, सीए राजेश गर्ग, प्रमोद गर्ग, प्रेम खेड़ा वाले, रघुवीर गोयल, अनुप गुप्ता, प्रमोद अग्रवाल, अनिल मित्तल, नीरज अग्रवाल, गणेश अग्रवाल, अंकुर बंसल एडवोकेट, सीए मुकुल मित्तल, कमल मित्तल, अंजनी कंसल, पूनम नागपाल आदि मौजूद रहे।

श्मशान घाट बना सुंदर पार्क, शहर वासियों की पहल से बदली तस्वीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

करीब छह साल पहले जिस श्मशान घाट की हालत बेहद खराब थी आज वह शहरवासियों की पहल के बाद काफी बदल चुका है। शहरवासियों और श्मशान घाट कमेटी की अनूठी पहल से इस जगह की तस्वीर पूरी तरह बदल गई है। करीब चार एकड़ भूमि पर एक भव्य पार्क का निर्माण किया गया है, जहां अब जगह-जगह रंग-बिरंगे फूल खिले व पेड़ नजर आते हैं। इस बदलाव को और मजबूती देने के लिए नायब तहसीलदार नरेंद्र कुमार, नगर पालिका चेयरमैन शमशेर कूकन और श्मशान घाट कमेटी के सदस्यों ने पार्क में पौधरोपण किया और आमजन को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि बिगड़ते हुए वातावरण को लेकर धरती पर ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने की जरूरत है। हम सबको मिलकर धरती पर ज्यादा से ज्यादा संख्या में पेड़ लगाने होंगे तभी हमारा वातावरण स्वच्छ बनेगा। श्मशान घाट की कमेटी ने अनोखा कार्य किया है। उन्होंने श्मशान घाट की तस्वीर बदलकर एक उदाहरण पेश कर दिया है कि श्मशान घाट में भी सैर की जा सकती है। कुछ समय पहले यहां पर लोग आने से बचते थे लेकिन अब इस पार्क में आकर लोग सैर करते हैं। कमेटी के प्रधान जगबीर फौजी, सचिव डॉक्टर फकीरचंद, मास्टर देवदत्त, धर्मपाल यादव, रामावतार शर्मा, धर्मपाल मित्तल, सतीश आर्य, दिनेश ब्यास, रामनिवास आदि ने बताया कि करीब चार एकड़ में पार्क बनाया गया है। तीन लाख रुपये के करीब 650 पौधे लगाए गए हैं।

फ्री ट्रेड समझौते के विरोध में भाकियू अम्बावत का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। मोटरसाइकिल जत्थे को रवाना करते प्रदेशाध्यक्ष दिलबाग हुड्डा।

भारतीय किसान यूनियन (अम्बावत) के प्रदेशाध्यक्ष दिलबाग सिंह हुड्डा के नेतृत्व में बुधवार को आज़ाद नगर से लघु सचिवालय तक भारत-अमेरिका प्रस्तावित मुक्त व्यापार (फ्री ट्रेड) समझौते के विरोध में किसानों एवं यूनियन पदाधिकारियों द्वारा विरोध प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत में प्रदेशाध्यक्ष हुड्डा ने उपस्थित किसानों को हरी झंडी दिखाकर मोटरसाइकिल रैली को आज़ाद नगर से रवाना किया। इसके पश्चात किसानों ने लघु सचिवालय तक पहुंचकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। बाद में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम कृषि विभाग के उपनिदेशक को ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में सरकार से मांग की गई कि भारत-अमेरिका मुक्त व्यापार (फ्री ट्रेड) समझौते को तत्काल प्रभाव से वापस लिया जाए, क्योंकि इससे किसानों, खेत मजदूरों, पशुपालकों, छोटे व्यापारियों एवं लघु उद्योगों के हित प्रभावित होने की आशंका है। इस अवसर पर प्रदेशाध्यक्ष दिलबाग सिंह हुड्डा ने कहा कि यदि किसानों के हितों के विरुद्ध इस प्रकार के समझौते किए गए तो भारतीय किसान यूनियन (अम्बावत) पूरे प्रदेश में व्यापक जनआंदोलन करने के लिए बाध्य होगी। ज्ञापन सौंपने के दौरान जिला महासचिव रामवीर ढांडा, सत्यवीर लोरा, अमर सिंह श्योराण, सूरजमल, रविन्द्र दहिया, दलबीर हुड्डा, विक्रम हुड्डा, डॉ. विक्रांत चौधरी, डॉ. रमेश चाहर, टेकचंद बागड़ी आदि मौजूद रहे।

परिवहन मंत्री के घेराव में हिसार से शामिल होंगे रोडवेज कर्मचारी

हिसार। हरियाणा रोडवेज हिसार डिपो सांझा संघर्ष समिति ने दावा किया है कि 25 जुलाई को अंबाला में प्रस्तावित परिवहन मंत्री अनिल विज के घेराव में हिसार डिपो से भारी संख्या में कर्मचारी शामिल होंगे। सांझा संघर्ष समिति की ओर से बुधवार को डिपो प्रांगण में आयोजित गेट मीटिंग में यह ऐलान किया गया। गेट मीटिंग में कर्मचारियों ने भाग लेकर अपनी लंबित मांगों बारे भी एकजुटता दिखाई। डिपो प्रांगण में हुई गेट मीटिंग की अध्यक्षता बजरंग लाखा ने की, जबकि संचालन जोगेंद्र पंघाल ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए हिसार और हांसी सब डिपो के पदाधिकारियों ने कहा कि कर्मचारियों के साथ किसी भी प्रकार का भेदभाव, अन्याय और तानाशाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सांझा संघर्ष समिति के प्रेस प्रवक्ता संदीप जैनावास ने बताया कि गेट मीटिंग में मुख्य रूप से राजबीर दुहन, शिवकुमार श्योराण, दर्शन जांगड़ा, कर्मबीर मसूदपुर, नरेंद्र खरड़, अनूप श्योकंद, अमित जुगलान आदि रहे।

हांसी। नवनियुक्त विद्यार्थी परिषद के पदाधिकारी स्कूल चेयरमैन नकुल अग्रवाल व प्राचार्या ऋतु सिंह के साथ। फोटो: हरिभूमि

अर्पित हेड बॉय व जाहन्वी बनी हेड गर्ल

हांसी। एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, जिम्मेदारी और सेवा-भाव विकसित करने के उद्देश्य से बुधवार को सत्र 2026-27 का भव्य अलंकरण समारोह आयोजित किया गया। समारोह में नवगठित छात्र परिषद के पदाधिकारियों को बैज एवं सैश पहनाकर पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। विद्यालय चेयरमैन नकुल अग्रवाल ने कहा कि नेतृत्व करने की शुरुआत विद्यालय से ही होती है। उन्होंने कहा कि छात्र जीवन में विकसित नेतृत्व क्षमता भविष्य में समाज और राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। समारोह में अर्पित को हेड बॉय तथा जाहन्वी को हेड गर्ल बनाया गया। सीनियर विंग के वाइस हेड बॉय सागर, मिडल विंग के अभिनव और प्राइमरी विंग के सार्थक चुने गए। वाइस हेड गर्ल के रूप में सीनियर विंग की समृद्धि, मिडल विंग की मानवी तथा प्राइमरी विंग की गरिमा को जिम्मेदारी सौंपी गई। इसके अलावा विभिन्न हाउस, खेल, सांस्कृतिक और सलाहकार पदों पर भी विद्यार्थियों को नियुक्त कर उन्हें शपथ दिलाई गई।

महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज में हुआ आम्रपाली आम पौध वितरण उत्सव

हिंदू कॉलेज दिल्ली के सहयोग से 1500 पौधे बांटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। कार्यक्रम में आम्रपाली आम के पौधों का वितरण करते अतिथिगण।

भिवानी रोहिल्ला स्थित महारानी लक्ष्मीबाई कॉलेज के आईक्यूएसी सेल और हिंदू कॉलेज, दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में आम उगाओ, आमदनी बढ़ाओ, पर्यावरण बचाओ अभियान के अंतर्गत आम्रपाली आम पौध वितरण उत्सव का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. शमीम शर्मा द्वारा सभी अतिथियों एवं उपस्थित जनसमूह के स्वागत एवं अभिनंदन के साथ हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. कुलदीप चन्द अग्निहोत्री, उपाध्यक्ष, हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी, पंचकूला उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में विराज जिंदल, कार्यकारी निदेशक, रवींद्रा ट्यूब्स प्राइवेट लिमिटेड तथा कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. अंजू श्रीवास्तव, प्राचार्या, हिंदू कॉलेज, दिल्ली ने की। कार्यक्रम के दौरान आसपास के गांवों से आए लगभग 300 किसानों को 1500 आम्रपाली आम के पौधे वितरित किए गए।

बच्चों को पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

हिसार। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, धांसू में इको क्लब के तत्वावधान में मिशन लाइफ का सात दिवसीय शिविर बुधवार को संपन्न हुआ। शिविर के दौरान विद्यार्थियों को सतत खाद्य प्रणाली अपनाने, जल व ऊर्जा बचाने, कचरा कम करने और एकल उपयोग प्लास्टिक को ना कहने जैसे विषयों पर जागरूक किया गया। शिविर में पौधरोपण, स्वच्छता अभियान, नारा लेखन और पोस्टर प्रतियोगिता जैसी कई गतिविधियां भी आयोजित की गईं। कार्यक्रम में विद्यालय के प्राचार्य मोहन लाल ने जल बचाओ, ऊर्जा बचाओ विषय पर व्याख्यान दिया।

खबर संक्षेप

रेणु मंगल दोबारा बनीं जिला अध्यक्ष

हिसार। अग्रवाल वैश्य समाज हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला एवं महिला प्रदेश अध्यक्षा सुशीला सर्राफ के निर्देशानुसार तथा हिसार जिला अध्यक्ष ललित बंसल के मार्गदर्शन एवं सहयोग से अग्रवाल वैश्य समाज हिसार जिला महिला इकाई का गठन किया गया। नवगठित जिला महिला इकाई में रेणु मंगल को पुनः जिला अध्यक्ष, सुषमा अग्रवाल को जिला सचिव तथा रेनू सिंगला को जिला कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष रेणु मंगल ने प्रदेश नेतृत्व एवं संगठन के सभी वरिष्ठ पदाधिकारियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसका वह पूरी निष्ठा, ईमानदारी एवं समर्पण के साथ निर्वहन करेंगी।

दिव्यांग केंद्र में निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास एवं स्वास्थ्य केंद्र में सेवार्थ भाव से निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर लगाया गया। समाजसेवी सज्जन कुमार गर्ग के सहयोग से आयोजित किए गए इस शिविर में दिव्यांग केंद्र के अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों ने जरूरतमंद बुजुर्गों की आंखों के ऑपरेशन किए और यथासंभव दवाइयां भी निशुल्क उपलब्ध करवाई गईं। आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित बुजुर्ग इस शिविर से लाभान्वित हुए। इस दौरान सज्जन कुमार गर्ग, सीए रामनिवास अग्रवाल, मांगेराम गुप्ता व सुरेंद्र कुच्छल सहित स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

पूर्व सांसद चंद्रा के पिता के निधन पर जताया शोक

आदमपुर। एस्सेल ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व सांसद डॉ. सुभाष चंद्रा के पिता नंदकिशोर गोयनका के निधन पर आदमपुर व्यापार मंडल, बिश्नोई सभा, विधायक चंद्रप्रकाश, सरपंच जगत अग्रवाल, प्रेस क्लब आदमपुर, भारत विकास परिषद, कांग्रेस व भाजपा नेताओं ने शोक व्यक्त किया है। बता दें कि सोमवार को नंदकिशोर गोयनका का मुंबई में निधन हो गया था। वे कुछ समय से बीमार चल रहे थे। इसके अलावा मॉडल टाउन निवासी गोपाल कथरिया के निधन पर भी पंजाबी सभा व अन्य संगठनों ने शोक व्यक्त किया है।

12 बोतल देशी शराब सहित आरोपी पकड़ा

हिसार। विशेष अभियान के तहत पुलिस चौकी 12 क्वार्टर पुलिस चौकी टीम ने एक आरोपी को 12 बोतल अवैध देशी शराब सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान महाबीर कॉलोनी निवासी विजेन्द्र के रूप में हुई है। शहर की 12 क्वार्टर से एएसआई चांदवीर पंघाल ने बताया कि वह अपनी पुलिस टीम के साथ महावीर कॉलोनी क्षेत्र में गश्त एवं अपराध रोकथाम के दौरान मौजूद थे। इसी दौरान संदेह के आधार पर उक्त आरोपी को रोककर तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से 12 बोतल अवैध देशी शराब (ठेका देशी) बरामद हुई। पुलिस का कहना है की मामले की जांच की जा रही है।

हल्की बारिश ने खोली प्रशासन की पोल

श्मशान घाट की मुख्य गली बनी तालाब, वार्ड वासियों ने दी आंदोलन की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

दो दिन पहले हुई हल्की वर्षा के बाद ही शहर के वार्ड नंबर पांच में श्मशान घाट जाने वाली मुख्य गली जलमग्न हो गई है। गली में जलभराव के कारण राहगीरों और स्थानीय निवासियों को आवागमन में भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इस नारकीय स्थिति को लेकर वार्ड वासियों में प्रशासन और सरकार के खिलाफ गहरा रोष व्याप्त है।

नारनौंद। शहर के वार्ड पांच की गली में भरा हुआ बारिश का पानी। फोटो : हरिभूमि

शवयात्रा ले जाने में हो रही भारी दिक्कत

स्थानीय निवासियों का कहना है कि यह केवल एक आम रास्ता नहीं है, बल्कि श्मशान घाट जाने वाली मुख्य गली है। जब भी कस्बे में किसी की मृत्यु होती है, तो शवयात्रा को इसी गंदे और भरे हुए पानी के बीच से होकर गुजरना पड़ता है। ऐसे दुखद समय में भी लोगों को इस घोर असुविधा का सामना करना पड़ रहा है, जो बेहद संवेदनहीन है।

सीएम विंडो पर शिकायत के बाद भी बंद हैं अधिकारियों की आंखें

वार्डवासी विकास, रामफल, विनोद, हरदीप, राजू, विजय, पम्मी, भरपल देवी, अजय, जयभगवान और ईशांत आदि ने रोष जताते हुए बताया कि हल्की सी बारिश होते ही पूरी गली तालाब का रूप ले लेती है। हम इस समस्या को लेकर कई बार अधिकारियों के चक्कर काट चुके हैं। यहां तक कि इस संबंध में सीएम विंडो पर भी शिकायत दर्ज कराई जा चुकी है, लेकिन इसके बावजूद भी अधिकारियों की नींद नहीं टूट रही है।

जल्द समाधान न होने पर होगा बड़ा आंदोलन

कस्बावासियों ने साफ शब्दों में चेतावनी दी है कि यदि प्रशासन ने इस गंभीर समस्या का जल्द से जल्द स्थाई समाधान नहीं किया, तो वे सड़क पर उतरकर उग्र आंदोलन करने के लिए मजबूर होंगे। उन्होंने कहा कि इसके बाद पैदा होने वाली किसी भी परिस्थिति और कानून व्यवस्था की जिम्मेदारी पूरी तरह से सरकार और स्थानीय प्रशासन की होगी।

स्थाई समाधान करवाएंगे

वार्ड वासियों की तरफ से शिकायत मिली है। जल्द ही इस गली से पानी की निकासी कराकर समस्या का स्थाई समाधान करवा दिया जाएगा। नगर पालिका द्वारा हर वार्ड में बिना किसी भेदभाव के विकास कार्य करवाए जा रहे हैं।

-प्रदीप कुमार, सचिव, नगर पालिका।

नगर परिषद ने वार्डों में शुरू की व्यापक सफाई मुहिम

हांसी। स्वच्छता से स्वागत अभियान के तहत नगर परिषद हांसी द्वारा 19 जुलाई तक विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत बुधवार को वार्ड नंबर 1, 5, 16, 19 एवं 24 में व्यापक स्तर पर सफाई अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सफाई कर्मचारियों द्वारा सड़कों, गलियों, सार्वजनिक स्थलों एवं नालियों की विशेष सफाई की गई। कचरे का त्वरित उठान सुनिश्चित करने के साथ-साथ नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया तथा उन्हें गीले एवं सूखे कचरे को अलग-अलग रखने, सार्वजनिक स्थानों पर कचरा न फेंकने और शहर को स्वच्छ बनाए रखने में सक्रिय सहयोग देने का आह्वान किया गया। स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण प्रत्येक नागरिक की साझा जिम्मेदारी है। नगर परिषद द्वारा 13 से 19 जुलाई तक चलाए जा रहे इस विशेष अभियान का उद्देश्य शहर में बेहतर स्वच्छता व्यवस्था सुनिश्चित करना और जनभागीदारी के माध्यम से स्वच्छता को जन आंदोलन का स्वरूप देना है।

बाढ़ से क्षतिग्रस्त दो सड़कों की विशेष मरम्मत को मंजूरी 2.34 करोड़ होंगे खर्च

■ मात्रश्याम-शाहपुर और न्योली कलां-मात्रश्याम सड़क की होगी मरम्मत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने बताया कि बाढ़ प्रभावित दो महत्त्वपूर्ण सडक़ों की विशेष मरम्मत को प्रशासनिक स्वीकृति प्रदान कर दी गई है। इन कार्यों पर लगभग 2 करोड़ 34 लाख 43 हजार रुपये की लागत आएगी, जिससे क्षेत्र के लोगों को सुरक्षित एवं सुगम आवागमन की बेहतर सुविधा मिलेगी। स्वीकृत परियोजनाओं के तहत मात्रश्याम से शाहपुर सडक़ की विशेष मरम्मत के लिए 1 करोड़ 85 लाख 63 हजार रुपये तथा न्योली कलां से मात्रश्याम सडक़ की विशेष मरम्मत के लिए 48 लाख 80 हजार रुपये की प्रशासनिक मंजूरी प्रदान की गई है।

इन कार्यों के लिए सड़क अनुरक्षण नीति के तहत नवीनीकरण अवधि में पांच वर्ष की छूट प्रदान करने तथा पीएमजीएसवाई मानकों के अनुसार डिफेक्ट लायबिलिटी पीरियड की समयपूर्व समाप्ति की अनुमति भी दी गई है, ताकि बाढ़ से क्षतिग्रस्त सड़कों की शीघ्र मरम्मत कराई जा सके।

लोक निर्माण विभाग द्वारा तैयार प्रस्ताव को विभागीय स्तर पर अनुमोदन के बाद मुख्यमंत्री के समक्ष प्रस्तुत किया गया, जिस पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी है। इन सडक़ों की विशेष मरम्मत से क्षेत्र के ग्रामीणों, किसानों, विद्यार्थियों एवं अन्य यात्रियों को आवागमन में बड़ी राहत मिलेगी।

आईआईटी की स्थापना के लिए जीएचसीसी ने तेज की मुहिम

■ डॉ. कमल गुप्ता एवं डॉ. आशा खेड़ड़ से मिला प्रतिनिधिमंडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) की स्थापना की मांग को लेकर ग्रेटर हिसार चैंबर ऑफ कॉमर्स (जीएचसीसी) के एक प्रतिनिधिमंडल ने पूर्व मंत्री एवं पूर्व विधायक डॉ. कमल गुप्ता तथा भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेड़ड़ से मुलाकात कर उन्हें विस्तृत ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधिमंडल ने केंद्र एवं प्रदेश सरकार के समक्ष हिसार के पक्ष को मजबूती से रखने का आग्रह किया। प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व मनीष गोयल एवं नितिन गोयल ने किया।

जीएचसीसी द्वारा सौंपे गए ज्ञापन के साथ एक तुलनात्मक विवरण भी संलग्न किया गया, जिसमें दर्शाया गया कि पिछले दो दशकों में हरियाणा के विभिन्न जिलों में केंद्र सरकार द्वारा 27 प्रमुख केंद्रीय संस्थान स्थापित किए गए हैं, जबकि पूरे हिसार मंडल में एक भी केंद्रीय संस्थान स्थापित नहीं किया गया। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि यह तथ्य क्षेत्रीय असंतुलन को स्पष्ट रूप से दर्शाता है और हिसार में आईआईटी की स्थापना की आवश्यकता को और अधिक मजबूत बनाता है।

सहयोग करेंगे

प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि हिसार देश के नए आईआईटी के लिए सबसे उपयुक्त स्थान है। शहर में उत्कृष्ट सड़क, रेल एवं हवाई संपर्क, संचालित हवाई अड्डा, विकसित हो रहा एकीकृत विमानन केंद्र, अमृतसर-कोलकाता औद्योगिक गलियारे के अंतर्गत विकसित हो रहा एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर, मजबूत शैक्षणिक एवं अनुसंधान वातावरण तथा पर्याप्त सरकारी भूमि उपलब्ध है। इसके कारण आईआईटी की स्थापना के लिए किसी निजी भूमि के अधिग्रहण की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इस अवसर पर डॉ. कमल गुप्ता एवं डॉ. आशा खेड़ड़ ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वस्त किया कि वे इस महत्वपूर्ण विषय को उचित स्तर पर पूरी गंभीरता से उठाएंगे तथा हरसंभव सहयोग प्रदान करेंगे।

मंत्री के कैंप कार्यालय पर प्रदर्शन की तैयारी

हिसार। सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन ने 18 जुलाई को लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य मंत्री रणबीर गंगवा के हिसार स्थित कैंप कार्यालय के प्रस्तावित घेराव को लेकर तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी कड़ी में बुधवार को यूनियन की बीएंडआर ब्रांच, हिसार ने संपर्क अभियान चलाकर कर्मचारियों से आंदोलन में बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील की। संपर्क अभियान के दौरान राज्य वरिष्ठ उपप्रधान अजय कुमार, जिला उपप्रधान सोनिया, ब्रांच प्रधान रमेश शर्मा, ब्रांच कैशियर रमेश फौजी, चेयरमैन सुरजीत, ब्रांच सचिव संदीप लाडवा, ब्रांच वरिष्ठ उप प्रधान रणवीर, मनीषा, ललिता और रेनू ने कर्मचारियों को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि वर्ष 2025 में मंत्री रणबीर गंगवा के साथ हुई वार्ता में कर्मचारियों की मांगों पर कार्रवाई का आश्वासन दिया गया था, लेकिन अब तक उन्हें लागू नहीं किया गया। इससे कर्मचारियों में भारी रोष है।

जन स्वास्थ्य मंत्री गंगवा के आवास पर प्रदर्शन 18 को

■ हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की जन स्वास्थ्य शाखा की गेट मीटिंग में बनाई रणनीति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की जन स्वास्थ्य शाखा हिसार द्वारा बुधवार को गेट मीटिंग आयोजित कर 18 जुलाई को लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा के हिसार स्थित आवास पर होने वाले राज्य स्तरीय प्रदर्शन की तैयारियों को अंतिम रूप दिया गया। गेट मीटिंग की अध्यक्षता शाखा प्रधान अशोक कुमार ने की, जबकि संचालन शाखा सचिव राकेश वशिष्ठ ने किया। गेट मीटिंग में सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ रोष व्यक्त करते हुए अधिक से अधिक कर्मचारियों की भागीदारी सुनिश्चित करने का आह्वान किया गया। गेट मीटिंग को संबोधित करते हुए ब्रांच प्रधान अशोक कुमार ने कहा कि कर्मचारी अपने हकों की लड़ाई लड़ने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार लगातार कर्मचारियों की जायज मांगों की अनदेखी कर रही है, जिससे प्रदेशभर के मैकेनिकल वर्करों में भारी नाराजगी है। उन्होंने कहा कि विभाग में खाली पदों को नियमित करना, पुरानी पेंशन योजना बहाल करना, तकनीकी वेतनमान लागू करना तथा अन्य लंबित मांगों को लेकर कर्मचारी लंबे समय से संघर्ष कर रहे हैं, लेकिन सरकार का रवैया निराशाजनक बना हुआ है। बैठक में पवन कुमार, विकास गोस्वामी, सोनू लोट, सुरेंद्र चहल, नरेश अग्रोहा, सतीश डाबरा, त्रिलोक सैनी, बृजलाल, सनी सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

हिसार। गेट मीटिंग को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

रास्ता रोककर मारपीट करने के मामले में दो और काबू

हिसार। हिसार के सदर थाना पुलिस ने रास्ता रोककर मारपीट करने और कार को क्षतिग्रस्त करने के मामले में दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली है। इस मामले में अब तक कुल चार आरोपियों की गिरफ्तारी हो चुकी है।थाना प्रभारी निरीक्षक वीरेंद्र सिंह गिल ने बताया कि इससे पहले ढंढूर गांव निवासी हवा सिंह और सागर को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से वारदात में इस्तेमाल किया गया डंडा बरामद किया गया था। मामले की जांच आगे बढ़ाते हुए उप निरीक्षक दया राम ने ढंढूर निवासी जीवन उर्फ काला और राहुल को भी गिरफ्तार कर लिया। 29 जून को चौथा मील निवासी जशनदीप की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। शिकायत में बताया गया कि 28 जून को वह अपने साथियों के साथ कार से अग्रोहा जा रहा था। रास्ते में मोटरसाइकिल सवार युवकों से कार की टक्कर हो गई, जिसके बाद आरोपियों ने साथियों को बुलाकर मारपीट की और कार में तोड़फोड़ कर दी।

भारत में हर 3 में से 1 फैब्रिकेटर कुशल

■ देश में पहली बार स्टेनलेस स्टील उद्योग पर बड़ा अध्ययन, जिंदल स्टेनलेस और पीडब्ल्यूसी की रिपोर्ट में खुलासा

■ गुजरात, हरियाणा, तमिलनाडु, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और झारखंड राज्यों पर किया अध्ययन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भारत के तेजी से बढ़ते स्टेनलेस स्टील उद्योग के लिए भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप कुशल कार्यबल तैयार करने की आवश्यकता को रेखांकित करते हुए, जिंदल स्टेनलेस द्वारा प्रायोजित प्राइस वाटर हाउस कूपर्स इंडिया (पीडब्ल्यूसी) ने स्टेनलेस स्टील में देश का पहला व्यापक ट्रेनिंग नीड असेसमेंट (टीएनए) अध्ययन का संचालन किया। इसमें सामने आया है कि विनिर्माण पारिस्थितिकी तंत्र में कार्यरत स्वतंत्र फैब्रिकेटर्स में केवल हर तीन में से एक ही कुशल है। इस अध्ययन में 1,904 लोगों को शामिल किया गया, जिनमें 629 फैब्रिकेटर, 575 कर्मचारी, 250 नियोक्ता और 450 छात्र शामिल थे। यह अध्ययन नौ राज्यों गुजरात, हरियाणा, तमिलनाडु, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और झारखंड में किया गया। यह स्टेनलेस स्टील क्षेत्र के कर्मचारियों पर अब तक का सबसे व्यापक भौगोलिक अध्ययन है।

अध्ययन में तथ्य आए सामने : अभ्युदय

जिंदल स्टेनलेस के प्रबंध निदेशक अभ्युदय जिंदल ने अध्ययन के प्रकाशन पर कहा कि भारत का स्टेनलेस स्टील उद्योग लगातार विकास कर रहा है, लेकिन लंबे समय तक प्रतिस्पर्धी बने रहने के लिए कुशल और भविष्य की जरूरतों के अनुरूप कार्यबल का होना जरूरी है। इस अध्ययन के माध्यम से पहली बार हमें जमीनी स्तर पर तथ्यों के आधार पर यह पता चला है कि आज कर्मचारियों की स्थिति क्या है और सबसे बड़ी कमियां कहां हैं। अध्ययन के निष्कर्षों पर गौर करके यह आसानी से समझा जा सकता है कि हमने अपनी शिक्षा और कौशल विकास पहल नलेस एकेडमी की शुरुआत क्यों की। हम उद्योग, शिक्षण संस्थानों और सरकार के साथ मिलकर इस क्षेत्र के लिए जरूरी प्रतिभाशाली कार्यबल तैयार करने और भारत की विनिर्माण महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

हैबतपुर के खेतों में बने मकान से चोरी मामला दर्ज

नारनौंद। गांव हैबतपुर के खेतों में बने एक मकान से अज्ञात चोर ताला तोड़कर हजारों रुपए का सामान चोरी करके मौके से फरार हो गए। पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ मामला दर्ज करके जांच शुरू कर दी है। गांव हैबतपुर निवासी प्रताप सिंह ने बताया कि वह 13 जुलाई की सुबह जब अपने खेत मे गया तो खेत में बने मकान का ताला टूटा हुआ मिला। मकान के अंदर जाकर देखा तो काफी सामान गायब मिला। जिसमें इन्वेटर, बैटरी सोलर की प्लेट, लोहे की टंकी से गेहूं भी चोरी कर ली गई। हमने आसपास तलाश की लेकिन कोई सुराग नहीं मिला। इसके शिकायत पुलिस को दी है।

एटीएम चोरी की दो बड़ी वारदातों का खुलासा

■ अंतरराज्यीय गिरोह का एक और सदस्य दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार पुलिस ने एटीएम मशीनें उखाड़कर नकदी चोरी करने वाली दो बड़ी वारदातों का खुलासा करते हुए अंतरराज्यीय गिरोह के एक और सदस्य को गिरफ्तार किया है। अब तक इस गिरोह के तीन आरोपी पुलिस की गिरफ्त में आ चुके हैं। पुलिस के अनुसार, यह गिरोह हरियाणा समेत अन्य राज्यों में एटीएम चोरी, वाहन चोरी और संपत्ति संबंधी कई अपराधों में शामिल रहा है।पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बताया कि सदर थाना और एचटीएम थाना क्षेत्र में बीते माह एटीएम मशीन उखाड़कर नकदी चोरी करने की घटनाएं हुई थीं। मामलों की जांच के लिए सीआईए प्रभारी पीएसआई करण सिंह के नेतृत्व में विशेष टीमें गठित की गईं। पुलिस ने तकनीकी साक्ष्यों, और मुखबिर तंत्र की मदद से कार्रवाई करते हुए पहले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। इसके बाद भिवानी रोहिल्ला क्षेत्र में हुई एटीएम चोरी की वारदात में शामिल नूंह के राहड़ी निवासी रोहीन को भी गिरफ्तार कर लिया गया।

सीआईए द्वारा पकड़ा गया तीसरा आरोपी।

हरियाणा के बाहर भी कई वारदातों में शामिल

प्रारंभिक पूछताछ में आरोपियों ने अपने साथियों के साथ मिलकर एटीएम मशीनें उखाड़कर उनमें रखी नकदी चोरी करने की वारदातों को अंजाम देने की बात स्वीकार की है। जांच में यह भी सामने आया है कि आरोपी एक अंतरराज्यीय चोरी गिरोह से जुड़े हैं और हरियाणा के अलावा अन्य राज्यों में भी एटीएम चोरी, वाहन चोरी, मकानों में चोरी तथा अन्य संपत्ति संबंधी अपराधों को अंजाम दे चुके हैं। पुलिस रिकॉर्ड के अनुसार आरोपियों के खिलाफ पहले से चोरी, वाहन चोरी, एटीएम चोरी और अन्य आपराधिक मामलों के कई मुकदमे दर्ज हैं। पुलिस इनके आपराधिक रिकॉर्ड का सत्यापन कर अन्य मामलों की भी जांच की जा रही ।

621 ग्राम डोडा पोस्त बरामदगी मामले में मुख्य सप्लायर पकड़ा

हिसार। आदमपुर पुलिस ने 621 ग्राम डोडा पोस्त बरामदगी मामले में कार्रवाई को आगे बढ़ाते हुए मामले के मुख्य सप्लायर को गिरफ्तार कर लिया है। उसे अदालत में पेश किया गया, जहां से जेल भेज दिया गया। थाना प्रभारी उप निरीक्षक हरीश ने बताया कि थाना आदमपुर पुलिस ने पूर्व में 621 ग्राम डोडा पोस्त एवं एक मोटरसाइकिल सहित आरोपी आदमपुर निवासी प्रदीप को गिरफ्तार किया था। मामले की गहन जांच एवं आरोपी से पूछताछ के आधार पर पुलिस ने नशीले पदार्थ की सप्लाई करने वाले मुख्य आरोपी आदमपुर के ही अनूप की पहचान कर उसे गिरफ्तार किया है।

बाइक चोरी में फरार आरोपी गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर थाना पुलिस ने लक्ष्मी विहार क्षेत्र में हुई मोटरसाइकिल चोरी के मामले में लंबे समय से फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी निरीक्षक मनदीप चहल ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी की पहचान अलवर जिले के डींग गांव निवासी अनेज सिंह के रूप में हुई है। आरोपी काफी समय से पुलिस गिरफ्त से बचने के लिए लगातार अपने ठिकाने बदल रहा था, लेकिन थाना आजाद नगर पुलिस ने लगातार तकनीकी एवं मानवीय सूचना तंत्र के आधार पर कार्रवाई करते हुए उसे हिसार-राजगढ़ रोड से गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने बताया कि इस संबंध में 13 जनवरी को लक्ष्मी विहार निवासी अभिषेक की शिकायत पर उसके घर के सामने खड़ी मोटरसाइकिल चोरी होने के संबंध में मामला दर्ज किया गया था।

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

एसपी ने विभिन्न संस्थानों और संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की

अपराध रोकथाम में जनभागीदारी जरूरी, सुरक्षा मानकों में लापरवाही पर होगी सख्त कार्रवाई

■ सीसीटीवी, सत्यापन और संदिग्ध गतिविधियों की सूचना देने के दिए निर्देश

■ बैंक, स्कूल, कॉलेज, व्यापारिक संस्थानों व होटल संचालकों को बरतने होंगे सुरक्षा उपाय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जिले में कानून-व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने तथा अपराधों की रोकथाम के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने अपने कार्यालय में विभिन्न संस्थानों और संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ महत्वपूर्ण बैठक की। बैठक में कोचिंग सेंटर संचालक, महाविद्यालयों के प्रधानाचार्य, बैंक प्रबंधक, सरकारी एवं निजी स्कूलों के संचालक, व्यापार मंडल (आढ़ती), मेडिकल एसोसिएशन, होटल-रेस्टोरेंट, धर्मशाला एवं मैरिज पैलेस संचालक तथा सरपंच एसोसिएशन के प्रतिनिधि शामिल हुए। बैठक को संबोधित करते हुए एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि अपराधों की रोकथाम केवल पुलिस की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि सुरक्षित समाज के निर्माण के लिए प्रत्येक नागरिक और प्रत्येक संस्था को पुलिस के साथ मिलकर अपनी जिम्मेदारी निभानी होगी। बैठक में एसपी ने सभी संस्थानों को अपने परिसरों में उच्च गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरे लगाने और उन्हें हमेशा चालू रखने, संदिग्ध व्यक्ति, वाहन या गतिविधि की सूचना तुरंत डायल-112 या संबंधित थाना पुलिस को देने तथा किसी भी अफवाह पर विश्वास न करने और सोशल मीडिया पर उसे साझा करने से पहले पुलिस से पुष्टि करने के निर्देश दिए। उन्होंने बैंक प्रबंधकों से ग्राहकों को साइबर अपराधों के प्रति लगातार जागरूक करने और संदिग्ध वित्तीय लेन-देन की सूचना समय पर संबंधित एजेंसियों तक पहुंचाने को कहा। वहीं स्कूल, कॉलेज और कोचिंग संस्थानों को विद्यार्थियों में नशे के दुष्प्रभाव, साइबर सुरक्षा, महिला सुरक्षा, ट्रैफिक नियमों और कानून के प्रति जागरूकता बढ़ाने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक ने होटल, रेस्टोरेंट, धर्मशाला और मैरिज पैलेस संचालकों को प्रत्येक ग्राहक और ठहरने वाले व्यक्ति का वैध पहचान पत्र लेकर रिकॉर्ड सुरक्षित रखने तथा किसी भी संदिग्ध व्यक्ति की जानकारी तुरंत पुलिस को देने के लिए कहा गया। नकदी और बहुमूल्य सामान की सुरक्षा के पर्याप्त इंतजाम करने तथा कर्मचारियों का पुलिस सत्यापन कराने की सलाह दी गई।

हिसार। बैठक लेते पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन। फोटो : हरिभूमि

भव्य बिश्नोई ने 1.56 करोड़ के विकास कार्यों का किया उद्घाटन

हिसार। विकास कार्यों का उद्घाटन करते पूर्व विधायक भव्य बिश्नोई।

■ 17 को जींद में प्रधानमंत्री की जनसभा में अधिकाधिक संख्या में पहुंचने का किया आह्वान

हिसार। भाजपा युवा नेता एवं पूर्व विधायक भव्य बिश्नोई ने बुधवार को आदमपुर विधानसभा क्षेत्र के गांव खासा महाजन, खैरमपुर, भाणा, सदलपुर, दड़ौली, मोहब्बतपुर एवं घुड़साल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों के सुख-दुःख में सहभागी बनते हुए विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों में शिरकत की तथा 1,56,19,000 रुपये की लागत से बनने वाले विभिन्न विकास कार्यों का शिलान्यास एवं पूर्ण हो चुके कार्यों का उद्घाटन किया। ग्रामीणों को संबोधित करते हुए भव्य बिश्नोई ने कहा कि आदमपुर केवल उनका राजनीतिक क्षेत्र नहीं, बल्कि उनका परिवार है। क्षेत्र का प्रत्येक गांव और प्रत्येक नागरिक उनके लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। इस अवसर पर भव्य बिश्नोई ने कार्यकर्ताओं एवं आमजन से 17 जुलाई को जींद में आयोजित पीएम की जनसभा में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने का आह्वान किया दौरे के दौरान भव्य बिश्नोई हिसार स्थित समाजसेवी एवं गोभक्त नन्द किशोर गोयंका जी के निवास पर भी पहुंचे जहां उन्होंने उनके निधन पर श्रद्धासुमन अर्पित किए।