हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 जुलाई 2026

12 सरकार की नीतियों के खिलाफ सड़क पर उतरे...

12 बैडमिंटन में अदविक व दिवित ने स्वर्ण और समर्थ...

खबर संक्षेप

घर का ताला तोड़कर चोरी के दो आरोपी धरे

हांसी। पुलिस ने बंद मकान में चोरी करने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उनकी पहचान भिवानी के जमालपुर व हाल दयाल सिंह कॉलोनी निवासी साहिल व इंदिरा कॉलोनी निवासी करण के रूप में हुई है। जांच अधिकारी मुख्य सिपाही राजकुमार ने बताया कि हांसी के दीपक ने शिकायत दी थी कि 13 जुलाई की रात उसके मकान का ताला तोड़कर चोर कॉपर वायर चोरी कर ले गए। जांच के दौरान पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर पूछताछ की तो उनकी निशानदेही पर चोरी किए गए कॉपर तारों को बेचकर प्राप्त राशि में से 1,600 रुपये बरामद किए गए।

मोबाइल छीनने के दो आरोपी गिरफ्तार

हांसी। पुलिस ने मोबाइल छीनने के एक मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उनकी पहचान हनुमान कॉलोनी निवासी गौरव उर्फ बच्ची व यूपी के कासगंज और हाल जगदीश कॉलोनी निवासी हेमंत उर्फ प्रियांशु के रूप में हुई है। जांच अधिकारी मुख्य सिपाही प्रवीण कुमार ने बताया कि 12 जनवरी को शिकायतकर्ता रविंद्र से लाल सड़क के पास दो बाइक सवार युवकों ने मोबाइल फोन छीन लिया था। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की और दोनों आरोपियों की पहचान कर उन्हें गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया। अदालत ने दोनों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मोबाइल हैक कर ठगी करने का आरोपी दबोचा

हांसी। साइबर पुलिस ने मोबाइल हैक कर बैंक खाते से 80 हजार रुपये की ठगी करने के आरोपी को राजस्थान से गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान बीकानेर के मेहरासर कांवनी निवासी विक्रम सिंह के रूप में हुई है। उसके कब्जे से ठगी की राशि में से 40 हजार रुपये बरामद हुए हैं। मुख्य सिपाही प्रमोद कुमार ने बताया कि शिकायतकर्ता हांसी निवासी विकास ने शिकायत दी थी कि उसकी माता का फोन हैक कर अज्ञात व्यक्ति ने उनके खाते से 3 जून 2026 को 80 हजार रुपये दूसरे खाते में ट्रांसफर कर लिए। पता चला तो उसने साइबर हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज करवाई। केस दर्ज कर पुलिस ने आरोपी को राजस्थान से धर लिया।

अपहरण कर धमकी देने के मामले में एक काबू

हिसार। आजाद नगर पुलिस ने अपहरण, मारपीट, लूट के आरोपी को गिरफ्तार किया है। गावड़ निवासी बिंटू ने शिकायत दी कि वह चौधरीवास स्थित गुरुमीत फैमिली ढाबा पर काम करता है। 9 मई को रात्रि 2:30 बजे कुछ युवक होटल पर शराब पीने लगे। मना करने पर वे उसे जबरन कार में इंदासर के पास जंगल में ले गए, और डंडों से पीटा। आरोपियों ने उसका फोन, गले की चेन व कानों की बालियां छीन लीं और उसे मृत समझकर मौके पर छोड़कर फरार हो गए। शिकायत पर केस दर्ज कर एसआई अशोक ने चुरू के गोठया छोटी के नरेंद्र कुमार को गिरफ्तार कर लिया।

विधायक के पैतृक गांव लोहारी राघो में गहराया पेयजल संकट

ग्रामीणों ने जलघर पर जड़ा ताला, दिया धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

हांसी के विधायक विनोद भयाना के पैतृक गांव लोहारी राघो में पिछले कई महीनों से पीने के पानी की भारी समस्या बनी हुई है। इस समस्या को लेकर ग्रामीणों का गुस्सा फुट पड़ा और उन्होंने जलघर पर ताला जडक़र धरना शुरू कर दिया। मौके पर विभाग के अधिकारी पहुंचे और ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि उनकी समस्या का जल्द ही समाधान कर दिया जाएगा। लेकिन ग्रामीण अड़ गए कि जब तक उनकी समस्या का समाधान नहीं हो जाता तब तक ताला नहीं खोलेंगे।

7 दिन में एक बार मिलता है ट्यूबवेल का पानी

गांव लोहारी राघो के जलघर में मसुदपुर पनिहारी लिंक माइनर से भाखड़ा नहर का पानी आता है। पिछले काफी समय से इस माइनर पर सफाई का काम चल रहा है। इसके कारण पानी जलघर तक नहीं पहुंच पा रहा है। इसी वजह से गांव में पीने के पानी की किल्लत बनी हुई है और ग्रामीणों को टयूबवेल के पानी की सप्लाई सात दिन में एक दिन दी जा रही है। ग्रामीण सोमनाथ, सुभाष जांगड़ा, कृष्ण, बनवारी, अंकुश, विपिन, मनोहर, जसविन्द्र, अमरजीत, प्रताप आदि ने बताया कि गांव के जलघर के टैंक गंदगी से अटे पड़े हुए हैं। ग्रामीणों को गंदा पानी पीने से एलर्जी सहित अनेक चर्म रोग हो रहे हैं। मजबूरी में ये पानी पीना पड़ रहा है। बच्चों और बुजुर्गो में भी अनेक बिमारियां पनपने का खतरा मंडरा रहा है। गांव में 2 करोड़ 36 लाख रूपए की लागत से नया टैंक बनाने की घोषणा की गई थी। लेकिन आज तक इस पर काम शुरू नही हुआ है।

नारनौंद। लोहारी राघो के जलघर पर ताला लगा धरना देते ग्रामीण व जलघर के टैंक में जमा गंदगी।

शिकायत के बाद भी समाधान नहीं

पानी की किल्लत और टैंकों की सफाई को लेकर ग्रामीणों ने कई बार जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों से इसकी शिकायत भी की। परंतु उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। गुस्साए ग्रामीणों ने बुधवार को जलघर पर ताला लगाकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। सूचना मिलते ही मौके पर पुलिस और जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी पहुंचे। उन्होंने ग्रामीणों को समझाने का प्रयास किया। लेकिन ग्रामीणों ने कहा कि जब तक उनकी समस्या का स्थाई समाधान नहीं हो जाता तब तक वो जलघर पर लगगे ताले को नहीं खोलेंगे। इस संबंध में जनस्वास्थ्य विभाग के जेई मोहित सांगवान ने बताया कि मसुदपुर पनिहारी लिंक माइनर की सफाई का कार्य दो अगस्त तक पूरा हो जाएगा। उसके बाद जलघर में पानी की सप्लाई नियमित रूप से शुरू हो जाएगी। जलघर के टैंकों को भी जल्द ही साफ करवा दिया जाएगा।

रेलवे स्टेशन पर 37 टन एलपीजी से भरे वैगन में लीकेज से हड़कंप

रेलवे, दमकल और पुलिस के तीन घंटे तक चले संयुक्त रेस्क्यू ऑपरेशन से टला बड़ा हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

रेलवे स्टेशन के समीप बुधवार सुबह एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया। पंजाब के बठिंडा से झज्जर जा रही एलपीजी गैस से लदी एक मालगाड़ी के एक टैंक वैगन से अचानक गैस का रिसाव शुरू हो गया। घटना सूर्यनगर रेलवे फाटक के पास घनी आबादी वाले इलाके में हुई, जिससे क्षेत्र में हड़कंप मच गया। हालांकि, रेलवे प्रशासन, स्थानीय पुलिस और दमकल विभाग की त्वरित कार्रवाई से समय रहते रिसाव पर काबू पा लिया गया। रेलवे सूत्रों के अनुसार एचएमईएल साइडिंग से एचपीसीए साइडिंग की ओर जा रहे एलपीजी गैस भरी मालगाड़ी के टैंक वैगन बठिंडा से झज्जर जा रही थी। मालगाड़ी बुधवार प्रातः 07.17 बजे हिसार स्टेशन की लाइन संख्या-5 पर पहुंची। नियमित जांच के दौरान ट्रेन मैनेजर व कर्मचारियों को वैगन संख्या 42089660157 से गैस रिसने का पता चला। रेक में कुल 35 वैगन थे। इनमें 30 एलपीजी से भरे हुए, 2 खाली, 2 सेफ्टी वैगन तथा एक ब्रेक वैन शामिल थी। गैस रिसाव होने का पता चला तो स्थिति की संवेदनशीलता को देखते हुए अधिकारियों ने बिना देरी किए उस प्रभावित टैंकर को पूरी ट्रेन से अलग किया और उसे सूर्यनगर फाटक के पास हिसार यार्ड में सुरक्षित स्थान पर ले जाया गया।

ढक्कन से हो रहा था रिसाव, जांच शुरू

गैस रिसाव की सूचना मिलते ही रेलवे सुरक्षा बल, जीआरपी, जिला प्रशासन, फायर ब्रिगेड और खाद्य सुरक्षा एवं आपूर्ति विभाग की टीमें मौके पर पहुंच गईं। सुरक्षा के मद्देनजर फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने तुरंत पूरे इलाके को सील कर सुरक्षा घेरा तैयार कर लिया। बताया जा रहा है कि संबंधित टैंकर में करीब 37 टन एलपीजी गैस मौजूद थी, जिससे जरा सी भी चिंगारी एक भयानक तबाही का कारण बन सकती थी। शुरुआती जांच में सामने आया कि गैस टैंकर के ऊपरी हिस्से में लगे ढक्कन से रिस रही थी। स्थिति से निपटने के लिए जींद और बठिंडा से रेलवे की विशेष तकनीकी टीमों को तत्काल बुलाया गया। विशेषज्ञों की टीम ने करीब करीब तीन घंटे के कड़े प्रयासों के बाद दोपहर तक रिसाव को पूरी तरह बंद करने में सफलता हासिल की। घटना के बाद रेलवे ने पूरे मामले की जांच शुरू कर दी है।

तत्काल शुरू कर दी गई थी कार्रवाई

गैस रिसाव की सूचना मिलते ही रेलवे ने तत्काल आपात कार्रवाई शुरू कर दी थी। तकनीकी टीमों की मदद से रिसाव को पूरी तरह नियंत्रित कर लिया गया है और स्थिति पूरी तरह सुरक्षित है। यात्रियों और आसपास के लोगों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए सभी आवश्यक कदम उठाए गए।
-अमित सुदर्शन, मुख्य जनसंपर्क अधिकारी, रेलवे

हाइवे पर अवैध होटल सील

सीएलयू व अनुमति के बिना चल रहा था होटल

हिसार। जिला नगर योजनाकार विभाग ने अवैध निर्माण और बिना विभागीय अनुमति के संचालित व्यावसायिक प्रतिष्ठानों के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए बरवाला क्षेत्र के गांव बहबलपुर तथा तलवंडी राणा के समीप राष्ट्रीय राजमार्ग पर संचालित एक अवैध होटल को सील कर दिया। विभाग ने स्पष्ट किया है कि जिले में अवैध होटल, ढाबे, कॉलोनियों और अन्य गैरकानूनी निर्माणों के खिलाफ अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा। डीटीपी विभाग के अधिकारियों ने बुधवार को बताया कि संबंधित होटल नियंत्रित क्षेत्र में बिना भूमि उपयोग परिवर्तन (सीएलयू) की अनुमति और विभागीय अनापत्ति प्रमाण पत्र के बनाए और संचालित किए जा रहे थे, जो नियमानुसार पूरी तरह अवैध है। विभाग ने बताया कि कार्रवाई से पहले संबंधित भू-स्वामियों को कारण बताओ नोटिस तथा सीलिंग नोटिस जारी किए गए थे।

नोटिसों की अनदेखी

नोटिसों के बावजूद संचालकों ने विभागीय निर्देशों की अनदेखी करते हुए व्यावसायिक गतिविधियां जारी रखीं। इसके बाद विभाग ने नियमानुसार कार्रवाई करते हुए होटल परिसर को सील कर दिया। कार्रवाई के दौरान किसी भी अप्रिय स्थिति से निपटने के लिए भारी पुलिस बल तैनात किया गया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट एवं एसडीई पवन कुमार की निगरानी में डीटीपी विभाग की टीम ने होटल को खाली करवाकर मुख्य प्रवेश द्वार पर सील लगा दी। इस दौरान जिला नगर योजनाकार दिनेश, विभाग के जेई हरिमोहन सहित अन्य अधिकारी भी मौके पर मौजूद रहे। डीटीपी विभाग ने दोहराया कि नियंत्रित क्षेत्रों तथा राष्ट्रीय एवं राज्य राजमार्गों के किनारे किसी भी प्रकार का व्यावसायिक निर्माण या गतिविधि विभागीय अनुमति के बिना करना कानून का उल्लंघन है।

घरेलू कलह से तंग होकर की खुदकुशी

दोपहर 12 बजे खाईं सल्फास की गोलियां, तड़प-तड़पकर तोड़ा दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

विजय नगर क्षेत्र में रहने वाली 35 वर्षीय विधवा महिला अंजू गर्ग ने बुधवार दोपहर घरेलू कलह के चलते जहरीला पदार्थ खाकर जीवन लीला समाप्त कर ली। घटना गुजरी महल के पास स्थित जिंदल पार्क की है, जहां दोपहर करीब 12 बजे महिला ने सल्फास की गोलियां खा लीं। महिला की मौके पर ही तड़प-तड़पकर मौत हो गई। सूचना मिलने पर पहुंची शहर थाना पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

उधर, शहर थाना प्रभारी अमित ने बताया कि मृतका के परिजनों के बयानों के आधार पर इत्तफाकिया कार्रवाई दर्ज कर ली गई है। पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया जाएगा। पुलिस मामले के हर पहलू से गहनता से जांच कर रही है। मृतका के भाई अरुण ने बताया कि उसकी बहन अंजू के पति सज्जन का करीब आठ साल पहले निधन हो चुका था और उसका एक 10 साल का बेटा वंश है। अंजू अपने परिवार का पालन-पोषण करने के लिए नागोरी गेट स्थित एक स्टेशनरी की दुकान पर काम करती थी।

दुकान जाने की बात कहकर निकली थी घर से

हिसार। मृतका अंजू व उसकी मौत पर विलाप करते परिजन। *फोटो: हरिभूमि*

बुधवार सुबह करीब 9 बजे वह रोजाना की तरह काम पर जाने की बात कहकर घर से निकली थी, लेकिन दुकान नहीं पहुंची। दोपहर करीब डेढ़ बजे शहर थाना पुलिस का फोन आया कि अंजू नागरिक अस्पताल में भर्ती है। जब परिजन अस्पताल पहुंचे तो पता चला कि जहरीला पदार्थ खाने से उसकी मृत्यु हो चुकी है। परिजनों का कहना है कि उन्हें आत्महत्या के कारणों की स्पष्ट जानकारी नहीं है। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस ने मौके पर छानबीन की और महिला के परिजनों के बयान दर्ज किए। पुलिस की प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि पारिवारिक और घरेलू कलह से तंग आकर ही अंजू ने यह खौफनाक कदम उठाया।

दवा समझकर निगला जहर, मौत

हांसी। निकटवर्ती गांव खरकड़ा में खांसी की दवाई समझकर गलती से जहरीला पदार्थ पी लेने से एक महिला की उपचार के दौरान मौत हो गई। घटना के बाद परिवार में शोक की लहर है। वहीं सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच शव को अपने कब्जे में लेकर मृतका के भाई के बयान के आधार पर इत्तेफाकिया मौत की कार्रवाई करते शव का पोस्टमार्टम करवा कर परिजनों को सौंप मामले की जांच आरंभ कर दी है। मृतका की पहचान गांव खरखड़ा निवासी 38 वर्षीय प्रवीन के रूप में हुई है, मृतका जींद चौक के पास स्थित एक कपड़ा फैक्ट्री में कार्यरत थीं। मृतका के भाई अनिल ने बताया कि प्रवीन ने मंगलवार को घर में रखा जहरीला पदार्थ खांसी की दवाई समझकर गलती से पी लिया। इसके कुछ ही देर बाद उनकी तबीयत बिगड़ने लगी। प्रवीन की तबीयत बिगड़ने पर परिजन तुरंत उसे उपचार के लिए हांसी के एक निजी अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां बुधवार को उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। प्रवीन अपने पीछे पति अमित और दो बेटों को छोड़ गई हैं। बड़ा बेटा 18 वर्ष तथा छोटा बेटा 16 वर्ष का है। मृतका परवीन का पति अमित मजदूरी करते हैं और घटना के समय काम पर गए हुए थे।

उपलब्धि | गुजवि का इंडियन हेड इंजरी फाउंडेशन के साथ एमओयू

हेड इंजरी व ब्रेन हेल्थ पर होगा संयुक्त शोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

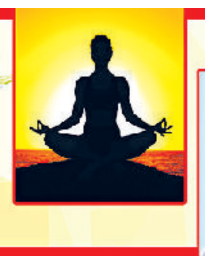
गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय ने चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में एक और बड़ी उपलब्धि हासिल करते हुए इंडियन हेड इंजरी फाउंडेशन (आईएचआईएफ), नई दिल्ली के साथ महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए हैं। इस साझेदारी से विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों और शोधार्थियों को हेड इंजरी, ब्रेन हेल्थ, न्यूरो-रीहैबिलिटेशन तथा आधुनिक पुनर्वास तकनीकों पर शोध करने के साथ-साथ वास्तविक क्लीनिकल वातावरण में प्रशिक्षण प्राप्त करने का अवसर मिलेगा।

विकास के नए अवसर मिलेंगे

एमओयू पर विश्वविद्यालय की ओर से कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई तथा इंडियन हेड इंजरी फाउंडेशन की ओर से मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. चित्रा ने हस्ताक्षर किए। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि यह समझौता विश्वविद्यालय की अकादमिक उत्कृष्टता को नई दिशा देगा। इससे विद्यार्थियों, शोधार्थियों और शिक्षकों को शिक्षा, अनुसंधान, नवाचार एवं कौशल विकास के क्षेत्र में राष्ट्रीय स्तर के अवसर प्राप्त होंगे। कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने कहा कि यह एमओयू दोनों संस्थानों के बीच दीर्घकालिक शैक्षणिक एवं अनुसंधान सहयोग की मजबूत नींव बनेगा।

बेहतर होगी मरीजों की देखभाल

अंतरराष्ट्रीय मामलों के अधिष्ठाता प्रो. ओम प्रकाश सांगवान ने बताया कि एमओयू के तहत तीन प्रमुख क्षेत्रों पर विशेष रूप से कार्य किया जाएगा। पहला, संयुक्त शैक्षणिक कार्यक्रम एवं विशेषज्ञ प्रशिक्षण; दूसरा, विद्यार्थियों को इंडियन हेड इंजरी फाउंडेशन के पुनर्वास केंद्रों में वास्तविक रोगियों के साथ कार्य करने का अवसर; तथा तीसरा, हेड इंजरी, ब्रेन हेल्थ और रीहैबिलिटेशन से जुड़े संयुक्त शोध एवं परियोजनाओं को बढ़ावा देना। इंडियन हेड इंजरी फाउंडेशन की मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. चित्रा ने कहा कि यह साझेदारी विद्यार्थियों और शोधार्थियों को न्यूरो-रीहैबिलिटेशन एवं मस्तिष्क स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में कार्य करने का अवसर देगी। इस अवसर पर कुलपति के तकनीकी सलाहकार एवं अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संकाय के अधिष्ठाता प्रो. विनोद छोकर, चिकित्सा विज्ञान संकाय के अधिष्ठाता प्रो. सुनील शर्मा, सह-अंतरराष्ट्रीय मामलों की अधिष्ठाता डॉ. प्रियंका, विभागाध्यक्ष प्रो. जसप्रीत कौर, डॉ. राम निवास आदि उपस्थित रहे।



बरसात के दिनों में खान-पान में की गई जरा-सी लापरवाही आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसलिए इस मौसम में अपनी डाइट में पौष्टिक, संतुलित और स्वच्छ खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है।

रेनी सीजन के लिए कैसा हो डाइट प्लान

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

मानसून या बरसात का मौसम गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन अपने साथ कई तरह की बीमारियां और स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में शरीर की जठराग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है। इसलिए डाइट को लेकर सजग रहना जरूरी है।

दिन की शुरुआत: विशेषज्ञों के अनुसार, बरसात के मौसम में सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बजाय गुनगुने पानी, नीबू पानी या हर्बल काढ़े से करनी चाहिए। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों के मुताबिक, अदरक, तुलसी, काली मिर्च और दालचीनी से बना काढ़ा एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को साफ रखता है और मौसमी फ्लू से बचाता है। अदरक में मौजूद 'जिंजरोल' नामक तत्व सूजन और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

उबला पानी ही पिएं: बरसात के दिनों में सबसे ज्यादा बीमारियां दूषित पानी के कारण होती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के अनुसार, इस मौसम में पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर और ठंडा करके ही पीना चाहिए। उबलने से पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। लोग अकसर इस मौसम में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास उबला हुआ पानी जरूर पिएं ताकि टॉक्सिंस बाहर निकल सकें।

सुपाच्य-गर्म नाश्ता: मानसून में सुबह का नाश्ता हल्का, सुपाच्य और ताजा होना चाहिए। शोध बताते हैं कि ठंडा या रखा हुआ खाना बैक्टीरिया के पनपने का मुख्य केंद्र होता है। अपने नाश्ते में दलिया, ओट्स, पोहा या सूजी का उपमा शामिल करें। इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पेट को साफ रखती है। इसमें थोड़ी-सी हल्दी और राई का तड़का लगाएं, जो अपने एंटी-सेप्टिक गुणों के लिए जाने जाते हैं।

मौसमी फल: फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन बरसात में फल चुनते समय सावधानी बरतनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, तरबूज या खरबूजा जैसे अत्यधिक पानी वाले फलों से इस मौसम में बचना चाहिए, क्योंकि ये जल्दी खराब होते हैं। इसके बजाय सेब, नाशपाती, अनार, पपीता और जामुन जैसे फलों को प्राथमिकता दें। जामुन में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और यह पाचन क्रिया को सुधारता है। ध्यान रहे कि फलों को काटने के तुरंत बाद खा लें, उन्हें लंबे समय तक काटकर खुला न छोड़ें।

मौसमी सब्जियां: आमतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियों को सेहतमंद माना जाता है, लेकिन मानसून में इनमें कीड़े, लार्वा और फंगस लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन के शोध बताते हैं कि इस मौसम में पत्तागोभी, पालक और ब्रोकली की परतों में छिपे बैक्टीरिया धोने के बाद भी पूरी तरह नहीं निकलते। इसकी जगह लौकी, तोरई, कद्दू, टिंडा और परवल जैसी बेल वाली सब्जियों का सेवन करें। ये सब्जियां हल्की होती हैं और पेट पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालतीं।

छाछ, दही और कांजी: पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए आंतों के अच्छे बैक्टीरिया का स्वस्थ होना जरूरी है। न्यूट्रिशनिस्ट्स के अनुसार, दोपहर के भोजन में घर का जमा हुआ ताजा दही या जीरा-हींग युक्त छाछ शामिल करें। प्रोबायोटिक्स आंतों की परत को मजबूत करते हैं और संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को पेट में टिकने नहीं देते।

एंटी-बैक्टीरियल मसाले: भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसाले प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। बरसात के दिनों में खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी दाना, हींग और लहसुन का प्रयोग थोड़ा बढ़ा दें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

स्पेशलः वर्ल्ड लंग कैंसर-डे, 1 अगस्त

जब फेफड़ों के किसी भाग या टिश्यूज में स्थित कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं, तब फेफड़ों के किसी भाग में गांठ (नोड्यूल) बनना शुरू हो जाती है, जो बाद में फेफड़े के कैंसर का कारण बनती है। इसके होने के कई कारण हैं। लेकिन समय पर पता लगने पर अब इसका ट्रीटमेंट संभव है। लंग कैंसर से जुड़ी उपयोगी जानकारी आपको यहां दे रहे हैं।

लाइलाज नहीं रहा लंग कैंसर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनोद चवन
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

ऑक्सीजन को शरीर के समस्त अंगों तक फेफड़े ही पहुंचाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आपके जीवन का सफर आगे बढ़ता रहता है, किंतु शरीर का यह महत्वपूर्ण अंग जब कैंसरग्रस्त होता है, तब जीवन पर संकट के बादल छाने लगते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार भारत में पुरुषों में अन्य अंगों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। लंग कैंसर दो प्रकार के होते हैं-

नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर: ये फेफड़ों के कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। लंग्स कैंसर के ज्यादातर मामले एनएससीएलसी से संबंधित होते हैं।

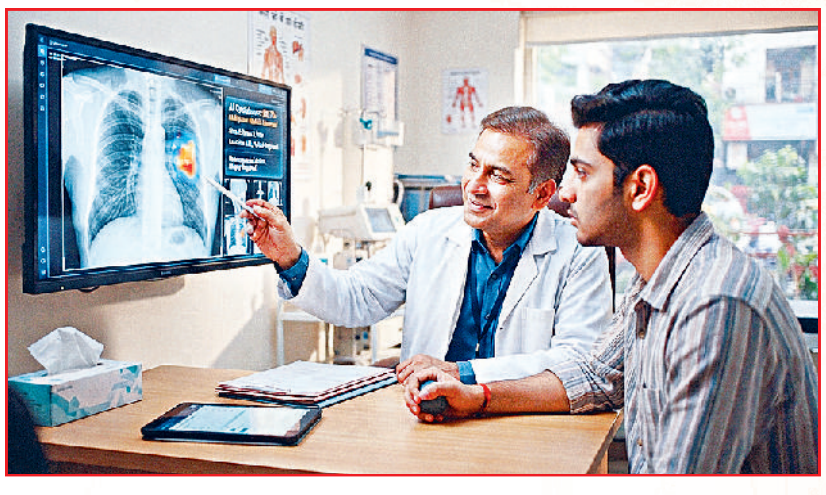
स्मॉल सेल लंग कैंसर: नॉन स्मॉल सेल लंग कैंसर की तुलना में स्मॉल सेल लंग कैंसर (एससीएलसी) कहीं अधिक तेजी से बढ़ता है और इसका इलाज करना कठिन होता है।

लंग कैंसर के कारण

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में फेफड़ों के कैंसर के लगभग 80 प्रतिशत मामले विभिन्न रूपों में धूम्रपान के कारण सामने आते हैं। धूम्रपान के अतिरिक्त जो लोग धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आते हैं, उनमें भी कालांतर में फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट रहने वाले को पैसिव स्मोकर कहा जाता है।

जेनेटिक गड़बड़ी: धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न करते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। वहीं जिन लोगों के परिवार के सदस्यों में फेफड़ों का कैंसर अतीत में रहा हो, उनमें लंग कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से बढ़े रिस्क: शहरों में सड़कों पर वाहनों का धुआं भी लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा रही है। देश के अनेक महानगरों और छोटे शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है। जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह लगभग 200 के पार और अनेक बड़े शहरों में 400 के पार तक पहुंच जाता है।



लंग कैंसर के प्रमुख लक्षण

- मामूली शारीरिक परिश्रम करने पर भी सांस फूलने लगती है या सांस लेने में दिक्कत होना।
- गहरी सांस लेते समय सीने में दर्द होना।
- लगातार बनी रहने वाली खांसी जो लगभग तीन से चार हफ्ते से जारी हो। खांसी की आमतौर पर ली जाने वाली दवाओं के सेवन के बाद भी इस समस्या का बढ़ते जाना।
- खांसने पर या बलगम में खून आना।
- किसी कारण के बिना वजन का कम होना।
- हमेशा लो एनर्जी फील करना, बेवजह बहुत थकान महसूस होना।
- निगलने में दिक्कत और आवाज बैठना।
- सीने में घरघराहट महसूस होना।

हालांकि उपरोक्त लक्षणों का होना इस बात का सूचक नहीं है कि आपको फेफड़े का कैंसर है। इनमें से कई लक्षण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से भी संबंधित हो सकते हैं। बावजूद इसके यदि आपको इनमें से कोई लक्षण कुछ हफ्तों तक महसूस हों, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कैंसर की अवस्थाएं

स्टेज 1: जब कैंसर की गांठ या नोड्यूल फेफड़े के किसी एक निश्चित भाग तक ही सीमित रहता हो।

स्टेज 2: जब कैंसर फेफड़े के अंदर लिंफ नोड्स तक फैल गया हो या फेफड़े के एक ही लोब में एक से अधिक गांठें हों।

स्टेज 3: कैंसर जब दूसरे फेफड़े में फैल चुका हो।

स्टेज 4: कैंसर जब फेफड़े और दिल के आस-पास के द्रव या अन्य अंगों तक फैल चुका हो। इस गंभीर स्थिति को मेटास्टेटिक लंग कैंसर कहते हैं। मेटास्टेटिक, कैंसर का ऐसा प्रकार है, जो एक फेफड़े में शुरू होता है लेकिन दूसरे फेफड़े या अन्य अंगों में फैल जाता है। फेफड़ों के ऐसे कैंसर का इलाज उस कैंसर की तुलना में कहीं ज्यादा जटिल होता है, जो अपने मूल स्थान से बाहर किसी दूसरे अंगों तक नहीं फैला होता है।

डायग्नोसिस के तरीके

इसके डायग्नोसिस के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, सीने का एक्स-रे, एमआरआई, पैट सीटी स्कैन और सीटी स्कैन शामिल हैं। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, स्प्यूटम टेस्ट, बायोप्सी और ब्रॉन्कोस्कोपी आदि जांचें भी कराई जाती हैं।

इलाज के तरीके हैं कई

विशेषज्ञ डॉक्टर फेफड़े के कैंसर से ग्रस्त मरीज के उपचार की प्रक्रिया का निर्धारण उसके कैंसर की स्टेज, उसकी शारीरिक स्थिति और उम्र आदि बातों के मद्देनजर सुनिश्चित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण अब सर्जिकल प्रक्रिया अतीत की तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा लाभदायक हो चुकी है। यही बात कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के संदर्भ में भी लागू होती है।

सर्जरी: इसके अंतर्गत फेफड़े के कैंसरग्रस्त भाग या प्रभावित टिश्यू को सर्जरी के जरिए निकाला जाता है। जब कैंसरग्रस्त भाग एक ही जगह पर हो और वह शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला हो, तब सर्जरी की जाती है।

रेडिएशन थेरेपी: इसके अंतर्गत प्रोटॉन थेरेपी, लीनियर एक्सिलरेटर्स, 'गामा नाइफ' और 'साइबर नाइफ' आदि का इस्तेमाल किया जाता है। अब आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के जरिए कैंसरग्रस्त भाग के आस-पास के स्वस्थ टिश्यूज को बचाते हुए कैंसरग्रस्त टिश्यूज तक रेडिएशन की सटीक डिलीवरी संभव है।

रोबोटिक सर्जरी: अब रोबोट की सहायता से मिनिमल इनवेसिव सर्जरी संभव है, जिससे मरीजों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।

कीमोथेरेपी: मेडिकल साइंस में हुए शोध-अनुसंधानों के कारण कीमोथेरेपी में नई दवाएं शामिल हो चुकी हैं, जिनके कारण मरीज को अब कम 'साइड और आफ्टर इफेक्ट' सहने पड़ते हैं।

इम्यूनोथेरेपी: मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, जिसे इम्यूनिटी कहा जाता है। मेडिकल साइंस के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति में कैंसर से लड़ने की इम्यूनिटी होती है, जो शरीर में कैंसरस कोशिकाओं को खत्म कर देती है। इम्यूनोथेरेपी के लिए इंजेक्शन आते हैं, जिन्हें कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श से लगाया जाता है। ऐसे इंजेक्शंस इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फेफड़ों के कैंसर से संभव है बचाव

धूम्रपान से बचें: एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान छोड़ने से आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। अगर धूम्रपान छोड़ने में आपको दिक्कत हो रही है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

पैसिव स्मोकिंग से बचें: अगर आप धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट संपर्क में रहते हैं तो ऐसी स्थिति में भी आप उनके द्वारा वातावरण में छोड़ी गई सांस ग्रहण कर सकते हैं, जिसे सेकेंड हैंड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग भी कहते हैं, जो अत्यंत नुकसानदेह है।

बचें वाहनों के धुएं से: वाहनों से निकलने वाले धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए अत्यंत नुकसानदेह है। इसलिए वाहनों के प्रदूषण और अन्य प्रदूषित माहौल से बचने के लिए मास्क पहनें।

जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल: हेल्दी लाइफस्टाइल से कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, व्यायाम और तनाव प्रबंधन आदि शामिल हैं। खान-पान में हरी सब्जियों, फलों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें।

मोटापे से बचे रहें: मोटापा हृदय रोग और मधुमेह को ही नहीं, बल्कि कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा देता है। मोटापे को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने खान-पान में नमक, चीनी और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ और उत्पादों का कम से कम सेवन करें। मोटापे के संदर्भ में 'बीएमआई' के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रिकॉशन

डॉ. एम. वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

हाल में कुछ प्रदेशों में कोरोना संक्रमण के कुछ मामले सामने आए। इससे लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस मामले में बिना घबराए हुए कोरोना से बचाव के लिए सावधानी बरतना सबसे जरूरी है। इस बारे में और डिटेल में जानिए।

सामने आए हैं कोरोना के कुछ मामले रहें पूरी तरह सतर्क-बरतें सावधानी

हाल ही में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और बिहार सहित कुछ राज्यों में आए कोविड-19 के नए मामलों की खबर सुर्खियों में रहीं। इनमें अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में चार ऐसे मरीजों की मौत ने चिंता बढ़ा दी है।

डरें नहीं-सजग रहें: स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि कोरोना संक्रमित अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं। कोरोना संक्रमित मरीजों की मौत की वजह केवल कोरोना संक्रमण नहीं, को-मॉबलिटी थीं। यानी ये मरीज पहले से ही डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, किडनी की बीमारी और दूसरी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। कमजोर इम्यूनिटी के कारण कोरोना की जंग में वे हार गए।

विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड अब पेंडेमिक नहीं, बल्कि एंडेमिक स्टेज में पहुंच गया है। कभी पूरी तरीके से खत्म नहीं होगा। हमें कोरोना के साथ जीना है। करोना जाएगा नहीं, कोरोना के साथ रहना है। हम अकसर कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से कोरोना के मामले देखने को मिलते हैं। कोविड-19 अब इंफ्लूएंजा (फ्लू) जैसे श्वसन संक्रमणों की श्रेणी में शामिल होता जा रहा है, जो मौसम के अनुसार समय-समय पर बढ़ सकते हैं। जैसे हर साल मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम या फ्लू के मामले आते हैं। वैसे ही अब कोविड के भी छिटपुट मामले समय-समय पर सामने आते रहेंगे।

नए केसेस आने की वजह: साल 2020 से 2022 तक पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाला एसएआरएस-कॉव-2 वायरस म्यूटेशन के बाद समय-समय पर अपना स्वरूप बदलता रहता है। इसी कारण इसके नए वैरिएंट सामने आते रहते हैं। आंध्र प्रदेश में मिले अधिकांश संक्रमण ओमिक्रॉन परिवार से जुड़े हैं। इनकी आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट के रूप में पहचान हुई है। लेकिन इन्हें 2020-21 जैसी गंभीर महामारी का संकेत नहीं माना जा रहा है। अधिकांश संक्रमण हल्के हैं और अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट पहले के कोरोना वैरिएंट्स से अधिक घातक हैं। फिर भी, वायरस के लगातार बदलते स्वरूप को देखते हुए सतर्क रहना, लक्षण होने पर जांच कराना और विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी है।

किन्हें है रिस्क: सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को है, जो कमजोर इम्यूनिटी वाले यानी छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग हैं। या फिर जो पहले से डायबिटीज, हार्ट डिजीज, सीओपीडी जैसी फेफड़ों की पुरानी बीमारी, हाइपरटेंशन, किडनी की बीमारी या कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रसित हैं। इन लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

कोरोना वैक्सीन कितनी प्रभावी: पहले कोरोना वैक्सीन लगवा चुके लोगों को आज भी संक्रमण होने की संभावना हो सकती है। चूंकि वायरस समय के साथ बदलता रहता है और वैक्सीन से बनी संक्रमण-रोधी इम्यूनिटी या एंटीबॉडी भी धीरे-धीरे कम हो सकती है। फिर भी अधिकांश मामलों में यह वैक्सीन कोरोना से बचाव का सुरक्षा कवच है। यह भले ही इंफेक्शन को पूरी तरीके से न रोक पाए, लेकिन यह गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम से काफी हद तक बचाने में मदद करती है।

क्या हैं लक्षण: संक्रमित व्यक्ति को इंफ्लूएंजा के समान लक्षण हो रहे हैं जैसे- मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, बुखार, खांसी आना, नाक बहना या कंजेशन होना, गला खराब होना, कमजोरी, थकान, स्वाद और गंध में बदलाव। ध्यान न देने पर निमोनिया भी हो सकता है।

कब जाएं डॉक्टर के पास: अगर बुखार तीन से पांच दिन तक बना रहे, लगातार खांसी, गले में खराश या सांस लेने में तकलीफ हो, ऑक्सीजन स्तर कम हो, सीने में दर्द या गंभीर कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जल्दी पता चलने से न सिर्फ इलाज आसान होता है, बल्कि संक्रमित व्यक्ति अनजाने में दूसरों को संक्रमित करने से भी बचता है।

कैसे होता है उपचार: फिलहाल कोरोना के इस नए वैरिएंट के लिए कोई अलग या विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। उपचार रोग की गंभीरता और मरीज के जोखिम के आधार पर किया जाता है। उपचार के दौरान जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति और उसके नजदीकी लोग कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।

संक्रमित व्यक्ति को आइसोलेट किया जाता है। अधिकांश हल्के मामलों में मरीज के लक्षणों के अनुसार (सिंप्टोमैटिक) उपचार ही किया जाता है। यानी घर पर आराम करने, बुखार या दर्द (जैसे पैरासिटामोल), खांसी की दवा लेने, संतुलित-पोषक-सुपाच्य आहार लेने और पर्याप्त पानी पीने संबंधी सलाह दी जाती है। कोरोना का सेल्फ-लिमिटिंग नेचर (शरीर की प्रतिरक्षा के कारण स्वतः नियंत्रित होने वाला संक्रमण) होने के कारण अधिकांश मरीज 6-7 दिन में स्वस्थ हो जाते हैं। जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या कमजोर प्रतिरक्षा वाले हाई रिस्क कैटेगरी के मरीजों को विशेष निगरानी और चिकित्सकीय उपचार की जरूरत पड़ सकती है। उन्हें आवश्यकता पड़ने पर विशेष एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं। समय पर शुरू किया गया उपचार बीमारी के गंभीर रूप लेने के जोखिम को कम कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

- कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।
- भीड़-भाड़ में दूसरों से दूरी बनाए रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह जाना जरूरी हो, तो मास्क जरूर पहनें।
- हाथों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- वैक्सीनेशन को नजरअंदाज बिल्कुल न करें। अगर आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं तो वैक्सीनेशन को लेकर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें। या फिर अगर इंटरनेशनल ट्रैवल पर जा रहे हों, तब बूस्टर डोज जरूर लगवाएं।
- संतुलित आहार खाएं। मौसमी और ताजे फल ज्यादा खाएं।
- नियमित वॉक करें, एक्सरसाइज करें, डीप ब्रीदिंग करें, प्राणायाम करें।
- अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

योगोपचार

ललिता गोयल

लंबे स्क्रीन टाइम और स्ट्रेस की वजह से कई बार थका हुआ होने के बाद भी रात को अनेक लोगों को नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है। ऐसे में आप रेग्युलर कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या रात में नींद नहीं आती नियमित करें ये योगासन

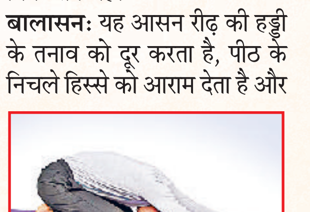
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को नींद न आना एक सामान्य समस्या बन गई है और आजकल अधिकांश लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से न केवल अगले दिन थकान बनी रहती है बल्कि कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल असंतुलन और इम्युनिटी पर भी नेगेटिव असर हो सकता है।

योगासन है कारगर: हर व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरुरी होता है। योग अच्छी नींद लाने और स्ट्रेस कम करने के साथ-साथ बॉडी और माइंड को रिलैक्स करने में मदद करता है। योगासन दिनभर का तनाव भी कम करके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाता है, मांसपेशियों का तनाव दूर करता है और मन को शांत करता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों और प्राणायाम के बारे में जिन्हें सोने से पहले करना भरपूर नींद के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

अनुलोम-विलोम: यह प्राणायाम अनिद्रा भगाने में कारगर होता है। इसमें पहले बाईं नाक से सांस लेनी होती है और दाएं से छोड़नी होती है। इसी तरीके से दाएं से बाएं करना होता है। इस योगासन को आप 10 से 15 बार कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम करने से पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय हो जाता है जो दिल की धड़कन को धीमा करता है। इससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है और दिमाग शांत होता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से नींद के लिए तैयार हो जाता है।

विपरीत करणी आसन: यह आसन दिनभर की थकान को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस आसन को बिस्तर पर लेटे-लेटे किया जा सकता है। यह पैरों की सूजन और थकान को कम करके मानसिक तनाव को तुरंत शांत करता है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर के सिरहाने या दीवार के सहारे अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दीवार या बेड के बैकरेस्ट से टिका दें। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में आराम से फैला लें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें। इस पोज में 5 से 10 मिनट तक रहें।

बालासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है, पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है और



आपके नर्वस सिस्टम को मैसेज भेजता है कि अब सोने का समय हो गया है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर पर घुटनों के बल बैठ जाएं अपने दोनों घुटनों के बीच थोड़ा गैप रखें, अब अपने सामने एक या दो मुलायम तकिए लंबाई में रखें। लंबी सांस खींचें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, जिससे आपकी छाती और सिर तकिए पर आराम से टिक जाएं। अपने हाथों को आगे की ओर फैला लें या शरीर के पीछे आराम से छोड़ दें। इस पोजीशन में गहरी सांसें लें और कम से कम 2-3 मिनट तक रहें। इस आसन को करने से से पीठ, कंधे और गर्दन का तनाव दूर होता है और मन शांत होता है, जिससे नींद अच्छी आती है।

शवासन: शवासन योग का अंतिम और सबसे जरूरी आसन माना जाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और हाथ-पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामदायक स्थिति में रखें। आंखें बंद करें और गहरी सांसें लेते हुए शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें। 5-10 मिनट तक इसी पोजीशन में रहें। यह आसन पूरे शरीर और मन को रिलैक्स करता है, तनाव दूर करता है और नींद न आने की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। अगर इस आसन का रोज अभ्यास करें तो शरीर फिजिकल और मेंटल स्ट्रेस से बाहर आता है, जिससे नींद अच्छी आती है। *

(योग एक्सपर्ट हेतल शाह से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

30 बोतल अवैध शराब सहित एक गिरफ्तार

हिसार। पीएलए चौकी पुलिस ने एक आरोपी को 30 बोतल अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया है। प्रवक्ता के अनुसार पीएलए पुलिस चौकी टीम ने गश्त एवं चेकिंग के दौरान पटेल नगर क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए आरोपी पटेल नगर निवासी सौरव उर्फ सन्नी को काबू किया। तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से 30 बोतल अवैध शराब बरामद हुई। आरोपी पर केस दर्ज कर लिया गया है।

चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित आरोपी गिरफ्तार

हिसार। शहर की 12 क्वार्टर चौकी पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले को मात्र दो घंटे में सुलझाकर आरोपी को गिरफ्तार करके चोरीशुदा मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली है। चौकी प्रभारी एएसआई राकेश कुमार ने बताया कि इस संबंध में उकलाना निवासी संदीप की शिकायत पर आदर्श नगर, सेक्टर-1/4 के नजदीक से मोटरसाइकिल चोरी होने का केस दर्ज किया गया था। एएसआई राकेश कुमार ने बताया कि एएसआई सुरेन्द्र कुमार व उनकी टीम ने मामला दर्ज होते ही तुरंत कार्रवाई शुरू की। घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज, तकनीकी साक्ष्यों एवं अन्य गुप्त स्त्रोतों के आधार पर पुलिस ने मात्र दो घंटे के भीतर आरोपी सेक्टर 14 निवासीह सुलेन्द्र कुमार गिरफ्तार कर लिया।

मोनोब्लॉक चोरी करने वाले दो गिरफ्तार

हिसार। अर्बन स्टेट थाना पुलिस ने खेत से मोनोब्लॉक चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना अर्बन स्टेट की महिला मुख्य सिपाही सुनीता ने कार्रवाई करते हुए सातरोड खास की इंद्रा कॉलोनी निवासी नरेंद्र व छोटी सातरोड निवासी विनोद को गिरफ्तार किया। पूछताछ के दौरान आरोपियों की निशानदेही पर चोरी किए गए मोना ब्लॉक को बेचकर प्राप्त 20 हजार की नकद राशि बरामद की गई। पुलिस के अनुसार इस संबंध में सेक्टर 13 निवासी सुभाष सैनी ने शिकायत दी थी कि गांव सातरोड स्थित उसके खेत में बने ट्यूबवेल के कमरे से अज्ञात चोर मोना ब्लॉक तथा बिजली की तारें चोरी कर ले गए।

चोरी के मामले में आरोपी प्रॉडक्शन वारंट पर लिया

हिसार। आजाद नगर पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। मुख्य सिपाही जगदीप ने मोटरसाइकिल चोरी के इस मामले में आरोपी बरवाला रोड हांसी निवासी साहिल को प्रॉडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। इस संबंध में आजाद नगर के तुलसी विहार निवासी सुनील कुमार की मोटरसाइकिल उसके घर के सामने से चोरी होने के मामले में केस दर्ज किया गया था।

पुस्तकालय को मुहैया करवाया फर्नीचर

हिसार। निशुल्क शिक्षा उपलब्ध करवाने वाले जैन महावीर फ्री स्टडी सेंटर (जेएमसी) द्वारा बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के माध्यम से सातरोड खुर्द के सरकारी विद्यालय को कुर्सियां, मेज व अलमारियां सेवार्थ भाव से उपलब्ध करवाई गई हैं। सातरोड खुर्द के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के पुस्तकालय को 40 कुर्सियां, 4 मेजें व 6 अलमारियां प्रदान की गई हैं। इस सेवा कार्य के लिए सातरोड खुर्द के गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल की प्रिंसिपल संतोष कुमारी व स्टाफ ने जेएमसी फ्री स्टडी सेंटर व दिल्ली की बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी का आभार व्यक्त किया।

जेवरा में चलाया पौधरोपण अभियान

बरवाला। राजकीय उच्च विद्यालय जेवरा के प्रांगण में पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस अभियान का शुभारंभ विद्यालय के मुख्य शिक्षक सुरेश चंद्र शर्मा ने पौधा लगाकर किया। इस अभियान में विद्यालय के समस्त अध्यापक-अध्यापिकाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अभियान में नीलम शर्मा, महेंद्र सिंह, राजेश जेवरा, कृष्ण कुमार, बलराम व वृक्ष मित्र संतलाल सहित समस्त स्टाफ और बच्चों ने पौधारोपण में सहयोग दिया। इस अभियान के तहत विद्यालय परिसर में लगभग 150 पौधे लगाए गए हैं।

गुरु पूर्णिमा पर भगवान सत्यनारायण की कथा में उमड़ा आस्था का सैलाब

गुरु मनुष्य को ज्ञान, सदाचार व धर्म के मार्ग पर चलने की देते हैं प्रेरणा

हांसी। मुख्य यजमान प्रदीप गोयल को सम्मानित करते पंडित पुरुषोत्तम जोशी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

श्री विष्णु भगवान मंदिर ट्रस्ट द्वारा गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर मंदिर प्रांगण में श्री सत्यनारायण भगवान की कथा का आयोजन श्रद्धा एवं भक्तिभाव के साथ सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ विधिवत पूजन-अर्चना से हुआ, जिसके उपरांत श्रद्धालुओं ने श्री सत्यनारायण भगवान की कथा का भक्तिभाव से श्रवण किया। कथा में प्रदीप गोयल अपनी धर्मपत्नी सुमन गोयल के साथ मुख्य यजमान के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उनके साथ उनके पारिवारिक सदस्य अखिल गोयल, सन्नी गोयल, हन्नी गोयल, सचिन गोयल, निखिल गोयल, यश गुप्ता, विहान गोयल, मयंक गोयल, ललिता गोयल, उर्मिला गोयल, कीर्ति, सोफिया, शगुन ने भी कथा में श्रद्धापूर्वक भाग लिया। तत्पश्चात पंडित पुरुषोत्तम जोशी ने कथा वाचन करते हुए गुरु पूर्णिमा के धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु को भगवान से भी श्रेष्ठ स्थान दिया गया है, क्योंकि गुरु ही मनुष्य को ज्ञान, सदाचार एवं धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। इस अवसर पर ट्रस्ट के सचिव प्रवीण बंसल, प्रबंधक रतन कुमार शर्मा, पार्षद मनजीत सिंह जांगड़ा, पूर्व प्राचार्य जय भगवान, प्रवीण सहारा, जयमल यादव, संजीव गुप्ता, सोनू सिंधवानी, डॉ. रामनिवास, विजय गर्ग, रामनिवास सरोहा, पूर्व बंसल, भाविक जैन, केशव गोयल, चैतन्य गर्ग, कार्तिक गुप्ता आदि मौजूद थे।

हांसी। योग कक्षाओं में गुरु पूर्णिमा महोत्सव मनाते साधक। फोटो : हरिभूमि

गुरु के बताए मार्ग पर चलने का आह्वान

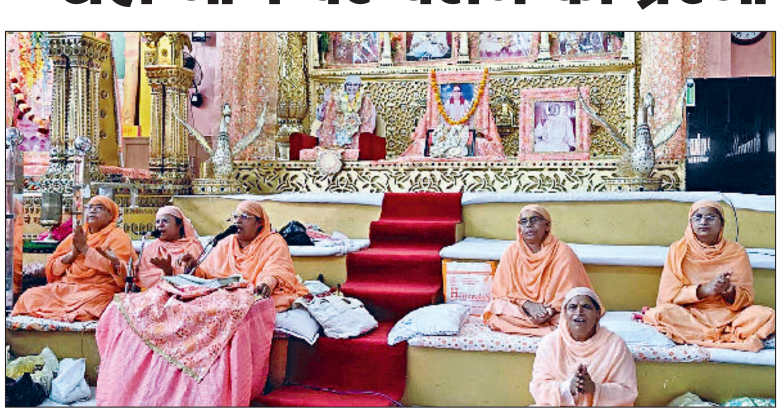
हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

भारत स्वाभिमान न्यास एवं पतंजलि योग समिति, जिला हांसी के संयुक्त तत्वावधान में गुरु पूर्णिमा महोत्सव जिले की विभिन्न योग कक्षाओं में श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर यज्ञ का आयोजन किया गया तथा श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

कार्यक्रमों में गुरु की महिमा का वर्णन करते हुए उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया गया। वक्ताओं ने कहा कि गुरु ही मनुष्य को अज्ञान से ज्ञान की ओर ले जाते हैं। गुरु पूर्णिमा का पर्व गुरु के प्रति श्रद्धा, समर्पण, अनुशासन और सत्पथ पर चलने की प्रेरणा देता है। इस दौरान योग गुरु स्वामी रामदेव एवं आचार्य बालकृष्ण के मार्गदर्शन और योग व भारतीय संस्कृति के संरक्षण में उनके योगदान का भी स्मरण किया गया।

मुख्य कार्यक्रम सेक्टर-6 स्थित महिला पार्क में बहन उमा की योग कक्षा में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भारत स्वाभिमान न्यास, जिला हांसी के प्रभारी राजीव कुमार, किसान सेवा समिति के जिला प्रभारी वेद प्रकाश आर्य, प्यारेलाल सैनी, योगेंद्र ग्रोवर (कोषाध्यक्ष), कुलदीप सोनी, प्रवीण भाटिया (सह मीडिया प्रभारी), पतंजलि योग समिति के प्रभारी अशोक सहित बड़ी संख्या में योग साधक एवं साधिकाएं उपस्थित रहे।

सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं गुरुदेव : संत रामानंद



हिसार। शांति नगर स्थित परमहंस श्री योग दरबार ब्रह्म ज्ञान मंदिर में गुरु पूजन दिवस बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। अनेक महिलाओं एवं पुरुषों ने संस्था प्रमुख ब्रह्मदर्शी संत उपरामानंद महाराज को याद करते हुए उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए। भक्तों ने ब्रह्मलीन श्रीयोगशब्दानंद महाराज व संत उपरामानंद के चित्रों पर तिलक किया। इस अवसर पर 68 दिनों की तीर्थ यात्रा के अंतिम दिन श्रीमद्भागवत कथा का भोग डालकर समापन किया गया। समारोह में संत रामानंद ने प्रवचन देते हुए कहा कि सदियों से गुरु-शिष्य की परंपरा चलती आई है। गुरु सदैव अपने शिष्य को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। आज इस पवित्र रिश्ते को बरकरार रखने की जरुरत है। उन्होंने कहा कि परिस्थितियां कैसी भी हों, गुरुदेव अपने शिष्यों पर कृपा बरसाते रहते हैं। इस मौके पर अन्य संतों ने भी आर्शीवचन दिए।

गुजवि बना अफगानिस्तान के विद्यार्थियों की पहली पसंद बना

- ऑनलाइन पाठ्यक्रमों के लिए आए 2417 आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय का दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र (सीडीओई) अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी मजबूत पहचान बना रहा है। विश्वविद्यालय के ऑनलाइन शैक्षणिक कार्यक्रमों के प्रति अफगानिस्तान के विद्यार्थियों का बढ़ता रुझान इसकी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, आधुनिक ऑनलाइन प्रणाली और विश्वसनीयता का प्रमाण बनकर उभरा है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने बताया कि भारत सरकार का विदेश मंत्रालय भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आईसीसीआर) के माध्यम से प्रत्येक वर्ष अफगान नागरिकों को एक हजार छात्रवृत्तियां प्रदान करता है। इसके तहत देश के केवल नौ सरकारी विश्वविद्यालयों में प्रवेश के लिए आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं, जिनमें गुजवि भी शामिल है। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय की उत्कृष्ट प्रतिष्ठा और अफगान विद्यार्थियों की सकारात्मक प्रतिक्रिया के चलते आईसीसीआर ने वर्ष 2025-26 के लिए गुजविप्रौवि को 213 छात्रवृत्तियां आवंटित की हैं। यह संख्या पिछले वर्ष 2024-25 में केवल 41 थी। एक वर्ष में छात्रवृत्तियों की संख्या में पांच गुना से अधिक वृद्धि विश्वविद्यालय की ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली पर बढ़ते अंतरराष्ट्रीय विश्वास को दर्शाती है। इस वर्ष विश्वविद्यालय के ऑनलाइन कार्यक्रमों के लिए अफगानिस्तान से कुल 2417 आवेदन प्राप्त हुए हैं। इनमें ऑनलाइन एमबीए के लिए 1434, ऑनलाइन एमसीए के लिए 406, ऑनलाइन एमकॉम के लिए 141 आवेदन शामिल हैं।

हिसार। बच्चों के दांत चेक करतीं डॉ. दीक्षा। फोटो : हरिभूमि

शिविर 520 बच्चों के दांतों की हुई जांच

हिसार। स्माइल फॉर यूथ कार्यक्रम के तहत डॉ. सचिन मित्तल एडवांस डेंटिस्ट्री टीम ने आईडी डीएवी पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय निशुल्क डेंटल चैकअप एवं जागरुकता कैंप लगाया। कैंप में डॉ. सचिन मित्तल एडवांस डेंटिस्ट्री की टीम से डॉ. अंकिता, डॉ. दीक्षा और अभिषेक पांडे ने बच्चों को अपनी चिकित्सा सेवाएं दी। टीम ने करीब 520 बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य की एआई तकनीक से जांच की। एआई डेंटल मशीन से मुंह की जांच कर दांतों की समस्या के बारे में उन्हें बताया गया। टीम ने बताया कि इस टैक्नोलोजी से मुंह की हर मौखिक समस्या का समाधान किया जा सकता है जिसका स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। इस अवसर पर प्रिंसिपल नीलम गर्ग ने टीम का धन्यवाद किया।

नारनौंद। पौधरोपण अभियान के तहत पौधे लगाते टीम के सदस्य।

पर्यावरण भवन थुराना से 'भूमि मित्रों' ने शुरू किया पौधरोपण अभियान

नारनौंद। पर्यावरण संरक्षण को जन-आंदोलन बनाने की अपनी मुहिम को निरंतर आगे बढ़ाते हुए 'भूमि मित्र' टीम ने पर्यावरण भवन थुराणा से हर वर्ष की तरह इस बार भी व्यापक पौधरोपण एवं संरक्षण अभियान की शुरुआत की है। अभियान के तहत युवा साथियों ने निःशुल्क पौधे वितरित करने के साथ-साथ विभिन्न स्थानों पर पौधारोपण का कार्य जोर-शोर से शुरू कर दिया है। इस अवसर पर भूमि मित्र संस्था के संस्थापक अमनदीप सिंह पन्नू ने बताया कि वह पिछले 10 वर्षों से एक समर्पित और ऊर्जावान टीम के साथ पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में निरंतर कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पर्यावरण भवन थुराणा केवल पौधारोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि यहां से पूरे वर्ष पौधे बांटने, उनकी देखभाल करने के रूप से चलता रहता है। इस अवसर पर भूमि मित्र उपाध्यक्ष सुमित सिंहमार, अजय मोरवाल, नसीब कुमार, मुन्ना मलिक, साहिल, रोहित सिंहमार, प्रिंस आदि मौजूद रहे।

सेक्टर-33 रेजिडेंट सभा 12 सितंबर को चलाएगी 'मां अमृता देवी' के नाम पर पौधरोपण अभियान

- रेडिटेंस सभा ने 'पिक एंड चूज' की नीति अपनाने पर नाराजगी जताई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

रेजिडेंट सभा, सेक्टर-33 की कार्यकारिणी एवं मैनेजमेंट कमेटी की बैठक डिसट्रिक्ट अटॉर्नी साधू राम भ्यान की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सेक्टर की विभिन्न समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। विशेष रूप से खाली प्लॉटों में झाड़-झंखाड़ व कीकर आदि की सफाई में अधिकारियों द्वारा शिकायतें मिलने के बावजूद निष्पक्ष कार्रवाई न कर 'पिक एंड चूज' की नीति अपनाने पर नाराजगी जताई गई। आरडब्ल्यूए के पूर्व प्रधान राजपाल नैन ने

हिसार। कार्यकारिणी एवं प्रबंधन समिति की बैठक में उपस्थित पदाधिकारी।

बताया कि बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि पर्यावरण संरक्षण के लिए अपने प्राण न्यौछावर करने वाली शहीद मां अमृता देवी के नाम पर एक संस्था का पंजीकरण कराया जाएगा। संस्था के बैनर तले 12 सितंबर को मां अमृता देवी के शहीदी दिवस पर सेक्टर-33 में व्यापक पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा। साथ ही सेक्टर के पार्कों एवं सड़कों के किनारे लगे पेड़-पौधों की नियमित देखभाल भी की जाएगी। वक्ताओं ने कहा कि वृक्षों की रक्षा के लिए मां अमृता देवी का बलिदान पर्यावरण संरक्षण की सर्वोच्च प्रेरणा है।

गुरु पूर्णिमा पर हनुमान मंदिर में हवन यज्ञ करके किया सुंदरकांड का पाठ

नारनौद। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर हनुमान मंदिर नारनौंद में आयोजित धार्मिक कार्यक्रम एवं भजन के दौरान हनुमान मंदिर समिति द्वारा हवन यज्ञ ओर सुंदर कांड का पाठ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर भंडारा लगाया गया जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कमेटी द्वारा भाजपा जिला महामंत्री बिजेंद्र लोहान को अंगवस्त्र एवं स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित वक्ताओं ने गुरु पूर्णिमा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च है। इस अवसर पर हरियाणा श्रम कल्याण बोर्ड के पूर्व चेयरमैन नरेश जांगड़ा, नपा पूर्व चेयरमैन शमशेर सैनी, मंदिर समिति के अध्यक्ष पदम सैन, कृष्ण मोठिया, सज्जन जांगड़ा, अनिल दुहन, नरेश वर्मा सहित अनेक गणमान्य नागरिक एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।

गुरु के बिना मानव का कल्याण संभव नहीं : महंत राजेश्वरानंद

हिसार। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर कैमरी रोड स्थित श्रीश्री 1008 श्री ओमानंद ज्ञानदीप सेवार्थ आश्रम में आश्रम के गद्दीनशीन महंत राजेश्वरानंद महाराज ने आश्रम में सर्वमंगल कामना व विश्व शांति के लिए हवन यज्ञ करवा कर धार्मिक कार्यक्रम का शुभारंभ करवाया। इस अवसर पर महंत राजेश्वरानंद महाराज ने गुरु की महिमा के बारे में बताया कि गुरु हमें जड़ से चैतन्य की ओर ले जाते हैं। वे अंधकार से भरे हमारे जीवन को अपने ज्ञान के प्रकाश से परिपूर्ण करते हैं। गुरु के बिना जीव का कल्याण नहीं हो सकता। भव सागर से पार लगाने में गुरु ही एक ऐसे माध्यम हैं जो हमें निरंतर भक्ति और आत्मज्ञान के मार्ग पर निरंतर प्रेरित और अग्रसर करते रहते हैं और पग-पग पर हमारा साथ देते हैं। इसलिए हम सभी के जीवन में गुरु का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। गुरु पूर्णिमा गुरुओं की वंदना व उनके आभार का दिन है। कार्यक्रम में इंद्रा नंद, साध्वी ओम पति, साध्वी दर्शना नंद, शिवा नंद, साध्वी कमलेश, जयभगवान खर्ब, डॉ. देवेंद्र नानकी, दिल्ली से राकेश, दिनेश राजस्थान, कृष्ण कबीर, राजू जांगडा, सुनील वर्मा, मनबीर पिलानिया, सोनू वर्मा, दलबीर सिंह, सुरेश ऑस्ट्रेलिया सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

लोक कल्याण फाउंडेशन ने लगाया जागरूकता शिविर

हांसी। विश्व हेपेटाइटिस दिवस के अवसर पर लोक कल्याण फाउंडेशन की ओर से विशेष स्वास्थ्य एवं जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। संस्था की ओर से लोगों को हेपेटाइटिस बीमारी के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के प्रति जागरूक किया गया। संस्था के अनुसार, लोक कल्याण फाउंडेशन वर्ष 2024 से हरियाणा एड्स नियंत्रण संगठन के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य विभाग के साथ मिलकर कार्य कर रही है। संस्था ने जून एवं जुलाई माह में 752 एचआईवी तथा 992 एचबीवी मरीजों की जांच की। इनमें 48 एचआईवी एवं 28 एचसीवी संक्रमित पाए गए। संस्था द्वारा एचबीवी से सुरक्षा के लिए हेपेटाइटिस-बी का टीकाकरण भी शुरू किया गया है। हांसी और नारनौंद में कुल 22 लोगों को हेपेटाइटिस-बी की वैक्सीन लगाई गई। संस्था ने लोगों से बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर समय पर जांच और चिकित्सकीय सलाह लेने की अपील की।

अभाविप ने कुलपति को सौंपा मांगपत्र

हिसार। गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में छात्रहित से जुड़े मुद्दों को लेकर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (अभाविप) ने विश्वविद्यालय प्रशासन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। अभाविप की जीजेयू इकाई ने कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई को बुधवार को विस्तृत मांगपत्र सौंपते हुए छात्रावास, प्रवेश प्रक्रिया, हॉस्टल सुविधाओं, छात्र सुरक्षा और पीएचडी शोधार्थियों की समस्याओं सहित विभिन्न लंबित मांगों पर एक सप्ताह के भीतर ठोस कार्रवाई करने की मांग की। इस मौके पर अभाविप जीजेयू इकाई अध्यक्ष एवं हरियाणा प्रांत सोशल मीडिया संयोजक कमलदीप अत्री ने कहा कि परिषद लंबे समय से छात्रहित के मुद्दों को प्रशासन के समक्ष उठाती रही है, लेकिन अधिकांश समस्याएं आज भी जस की तस बनी हुई हैं। उन्होंने कहा कि यदि एक सप्ताह के भीतर मांगों पर सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो अभाविप विश्वविद्यालय स्तर पर व्यापक छात्र आंदोलन शुरू करेगी।

यूथ अंडर-18 एथलेटिक्स टीम का चयन 2 को

हिसार। 14वीं हरियाणा स्टेट यूथ (अंडर-18) एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2026 के लिए हिसार जिला टीम का ट्रायल 2 अगस्त को बी.आर.एन. पब्लिक स्कूल, जेवरा में किया जाएगा। जिला एथलेटिक्स के मीडिया प्रभारी (खेल) प्रदीप कनोह ने बताया कि प्रतियोगिता यूथ लड़के (अंडर-18) एवं यूथ लड़कियां (अंडर-18) वर्ग में आयोजित की जाएगी। केवल वे खिलाड़ी पात्र होंगे जिनकी जन्मतिथि 04 सितम्बर 2008 से 03 सितम्बर 2010 के बीच है। 16 वर्ष से कम आयु के खिलाड़ियों को प्रवेश नहीं दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि राज्य स्तरीय चैंपियनशिप 8–9 अगस्त 2026 को स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा, राई (सोनीपत) में आयोजित होगी। इसी चैंपियनशिप के प्रदर्शन के आधार पर 21वीं नेशनल यूथ एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए हरियाणा टीम का चयन किया जाएगा।

महिलाओं को सहकारिता विभाग ने किया जागरूक

नारनौंद। सहकारिता विभाग द्वारा स्वयं सहायता समूह की महिलाओं को नारनौंद के बीडीपीओ परिसर में सेमिनार आयोजित कर जागरुक किया गया। कार्यक्रम में सहकारिता विभाग के अधिकारी मंजीत सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने महिलाओं को जागरुक करते हुए कहा कि सरकार ने महिलाओं के स्तर को ऊंचा उठाने के लिए अनेक योजनाएं चलाकर उनको रोजगार दे रही हैं। सीएम पैक्स के माध्यम से भी महिलाएं अपना काम शुरू कर सकती हैं। सरकार द्वारा प्रशिक्षण व वित्तीय सहायता का भी प्रावधान किया गया हैं। इस अवसर पर संगीता पायल, रविंदर बिसला, सुभाष चंद्र आदि मौजूद थे।

आज भी रहेगा बार एसोसिएशन का वर्क सस्पेंड

नारनौंद। पंजाब एंड हरियाणा बार एसोसिएशन के आहवान पर नारनौंद बार एसोसिएशन का वर्क सस्पेंड गुरुवार को भी जारी रहेगा। पिछले दो दिनों से वर्क सस्पेंड रहने के कारण लोगों को समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। नारनौंद बार एसोसिएशन के प्रधान ज्ञान प्रकार लोहान व सचिव सुनील पनिहार ने बताया कि लीगल एंड डिफेंस नीति के विरोध में हाईकोर्ट बार एसोसिएशन एवं संयुक्त संघर्ष समिति के द्वारा लिए गए निर्णय के समर्थन में वर्क सस्पेंड का निर्णय लिया गया है। वर्क सस्पेंड के दौरान कोई भी न्यायिक प्रक्रिया का काम नहीं किया जाएगा। इस दौरान कोई भी अधिवक्ता अदालत में किसी भी प्रकार पैरवी, पैशी या अन्य न्यायिक कार्य में भाग नहीं लेंगे।

खबर संक्षेप

लुवास में जिला स्तरीय वन महोत्सव आज

हिसार। हरियाणा सरकार के वन एवं पर्यावरण संरक्षण अभियान के तहत 30 जुलाई को लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय में जिला स्तरीय वन महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा होंगे। जिला वन अधिकारी रोहताश बीरथल ने बताया कि वन महोत्सव के दौरान लुवास परिसर में 2000 पौधों का रोपण किया जाएगा। कार्यक्रम में विधायक सावित्री जिंदल, पूर्व मंत्री डॉ. कमल गुप्ता, पूर्व मंत्री अनूप धानक, पूर्व विधायक भव्य बिश्नोई, हरियाणा वन विकास निगम के चेयरमैन रवि सैनी, भाजपा जिला अध्यक्ष आशा खेदड़, जिला परिषद चेयरमैन सोनू सिहाग, हिसार के मेयर प्रवीन पोपली, नगर निकायों एवं ब्लॉक समितियों के चेयरमैन तथा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित रहेंगे।

हांसी में प्रथम जिला स्तरीय वन महोत्सव आज

हांसी। जिले का प्रथम जिला स्तरीय वन महोत्सव 30 जुलाई को गांव गढ़ी स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में आयोजित किया जाएगा। डीसी राहुल नरवाल ने बताया कि वन विभाग एवं जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित होने वाले इस महोत्सव में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। वे पौधारोपण कर महोत्सव का शुभारंभ करेंगे तथा पर्यावरण संरक्षण का संदेश देंगे। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में विधायक विनोद भयाना, पूर्व मंत्री कैप्टन अभिमन्यु, हरियाणा व्यापार कल्याण बोर्ड के चेयरमैन राजेश ठकराल तथा भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक सैनी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। वन महोत्सव की विशेष आकर्षण विभिन्न विद्यालयों के लगभग 500 स्कूली विद्यार्थियों की सहभागिता होगी।

गोपुत्र दल का रक्तदान शिविर आज

हिसार। अंतरराष्ट्रीय मित्रता दिवस के उपलक्ष्य में गौपुत्र दल की ओर से 30 जुलाई को ओम लाइब्रेरी अग्रोहा में प्रथम रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर की तैयारियों को लेकर संगठन के कार्यकर्ता डोर-टू-डोर जनसंपर्क अभियान चलाकर लोगों को रक्तदान के लिए प्रेरित कर रहे हैं। गौपुत्र दल के संस्थापक एवं अध्यक्ष सुनील क्रांतिकारी ने बताया कि रक्तदान शिविर की तैयारियां अंतिम चरण में हैं। कार्यकर्ता घर-घर जाकर लोगों को शिविर में शामिल होने का निमंत्रण दे रहे हैं। इस अवसर पर कार्यालय प्रभारी अमन हिंदू, मोनू बोयत, संजय बड़ोपल, सोनू जोशी, प्रवीण, अनिल, प्रदीप सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

ऋषिकेश राजली प्रधान व संदीप कुमार बने सचिव

हिसार। विकलांग अधिकार मंच के हिसार जिले के छठे जिला प्रतिनिधि सम्मेलन में नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया। सम्मेलन में ऋषिकेश राजली को जिला प्रधान तथा संदीप कुमार को लगातार दूसरी बार जिला सचिव चुना गया। सम्मेलन में प्रदेशभर में विकलांगों से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा करते हुए सरकार की नीतियों पर नाराजगी जताई गई और समस्याओं का समाधान नहीं होने पर प्रदेशव्यापी आंदोलन छेड़ने की चेतावनी दी गई। नवदीप कॉलोनी स्थित पृथ्वी-प्रभात भवन के बलजीत हॉल में आयोजित सम्मेलन की अध्यक्षता कृष्ण गुरी ने की, जबकि संचालन संदीप कुमार ने किया। सम्मेलन की शुरुआत संगठन के ध्वजारोहण एवं शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित कर की गई। बाहर से आए प्रतिनिधियों का स्वागत सुभाष नंगथला ने किया।

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

सरकार की नीतियों के खिलाफ सड़क पर उतरे बिजली कर्मचारी व इंजीनियर

- अपनी मांगों को लेकर उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

प्रदेश सरकार की नीतियों और निजीकरण की दिशा में उठाए जा रहे कदमों के विरोध में बुधवार को जिलेभर से आए बिजली कर्मचारियों और इंजीनियरों ने एकजुट होकर प्रदर्शन किया। राजगढ़ रोड स्थित अधीक्षण अभियंता कार्यालय पर एकत्रित होकर कर्मचारियों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और वहां से जुलूस निकालते हुए लघु सचिवालय पहुंचकर उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री हरियाणा के नाम ज्ञापन सौंपा। इस प्रदर्शन में ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन, एचएसईबी वर्कर यूनियन हेड ऑफिस भिवानी, ऑल हरियाणा अनुसूचित जाति पिछड़ा वर्ग यूनियन और हरियाणा पावर इंजीनियर एसोसिएशन ने एक संयुक्त मंच पर आकर हुंकार भरी।

हिसार। प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी व इंजीनियर्स। फोटो : हरिभूमि

नए कृषि वितरण निगम का कड़ा विरोध

प्रदर्शन की संयुक्त अध्यक्षता हरियाणा पावर इंजीनियर एसोसिएशन के उपाध्यक्ष बलजीत बेनीवाल व एचएसईबी सर्किल सचिव अनिल पहल ने की, जबकि मंच संचालन हंसराज और ओमप्रकाश वर्मा ने किया। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन के राज्य कैशियर सुरेंद्र यादव और पावर इंजीनियर महासचिव रविन्द्र घणघस ने सरकार पर पूंजीपतियों को लाभ पहुंचाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम को सालाना 19,000 करोड़ का राजस्व मिलता है, जिसमें अकेले गुरुग्राम का हिस्सा 10,000 करोड़ है। इसे निजी हाथों में सौंपने से क्रॉस सब्सिडी खत्म हो जाएगी। सरकार द्वारा कृषि के लिए अलग वितरण निगम बनाना किसानों के हित में नहीं है। प्रदर्शन में एचएसईबी यूनियन के नेता विकास नेहरा, एससी-एसटी बीसी यूनियन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजकुमार महला, ऋषिकेश राजली, अनूप सूरा, किसान नेता राजीव, दिलबाग हुड्डा, होशियार खान, संदीप सहारण, पूनम कूंडू, सूबे सिंह कादियान समेत कई प्रमुख कर्मचारी व किसान नेताओं ने अपने विचार रखे।

कर्मचारियों की मांगों पर मंत्री गंगवा का सकारात्मक आश्वासन

- पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की मंत्री रणबीर गंगवा से वार्ता

हांसी। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा से हरियाणा सिविल सचिवालय, चंडीगढ़ में मुलाकात कर कर्मचारियों की लंबित मांगों और विभागीय समस्याओं को प्रमुखता से उठाया। बैठक में मंत्री ने अधिकांश मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई का भरोसा दिलाया। यूनियन के राज्य प्रधान गंगाराम मौन के नेतृत्व में हुए प्रतिनिधिमंडल ने राशनलाइजेशन के नाम पर विभाग में हजारों पद समाप्त किए जाने का कड़ा विरोध जताया। इस पर मंत्री रणबीर गंगवा ने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग में नए पद सृजित करने तथा भविष्य में आवश्यकता के अनुसार और पद बढ़ाने का आश्वासन दिया। वहीं लोक निर्माण विभाग में भी इस विषय पर गंभीरता से विचार करने की बात कही गई।

ये हैं मुख्य मांगें

- नया कृषि वितरण निगम, स्मार्ट मीटरिंग और प्राइवेट लाइसेंसी योजना तुरंत बंद हो।
- सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए तथा पुरानी पेंशन योजना बहाल हो।
- खाली पड़े पदों पर नियमित भर्ती की जाए और जोखिम भत्ता लागू हो।
- एनपीएस रिटायर्ड कर्मचारियों को मेडिकल भत्ता मिले व रिजर्वेशन का बैकलॉग पूरा किया जाए।
- महिला कर्मचारियों के लिए क्रेच रूम की व्यवस्था की जाए।

हिसार : दो स्वर्ण व एक रजत पदक जीतने वाले खिलाड़ी अपने कोच साहिल थरेजा के साथ।

बैडमिंटन में अदविक और दिवित ने स्वर्ण पदक जीता

हिसार। पालमपुर में हुई सीबीएसई राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में ऐरोहैड बैडमिंटन एकेडमी, डाबड़ा के खिलाड़ी अदविक व दिवित ने अंडर-14 लड़कों की श्रेणी में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीतकर अपना व एकेडमी का नाम रोशन किया है। इन खिलाड़ियों के कोच साहिल थरेजा ने बताया कि दोनों खिलाड़ियों का निकट भविष्य में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिये चयन किया गया है। इसी प्रतियोगिता में एकेडमी के अन्य खिलाड़ी समर्थ भारद्वाज ने अंडर-17 लडक़ों की श्रेणी में रजत पदक जीता। ये सभी खिलाड़ी इससे पूर्व भी विभिन्न प्रतियोगिताओं में अनेक पदक जीत चुके हैं। उन्होंने तीनों विजेता खिलाडिय़ों के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर उन्हें बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की है। उन्होंने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि भविष्य में हमारे खिलाड़ी राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एकेडमी और परिजनों का नाम रोशन करेंगे।

कल होगा एसआईआर के तहत मतदाता सूची का ड्राफ्ट प्रकाशन

हिसार। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार विशेष गहन पुनरीक्षण के तहत जिले में मतदाता सूची के ड्राफ्ट प्रकाशन से पूर्व सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी महेंद्र पाल के निर्देशानुसार 31 जुलाई 2026 को मतदाता सूची का ड्राफ्ट प्रकाशित किया जाएगा। इसके मद्देनजर बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीएसी हॉल में जिले के सभी सहायक निर्वाचक पंजीकरण अधिकारियों को नोटिस फेज के संबंध में प्रशिक्षण प्रदान किया गया। बरवाला एसडीएम अश्वीर नैन ने प्रशिक्षण के दौरान बिना मैपिंग तथा लॉजिकल डिस्क्रेपेंसी वाले मतदाताओं से संबंधित मामलों की सुनवाई प्रक्रिया की विस्तार से जानकारी दी। साथ ही प्रत्येक एईआरओ के लिए सुनवाई स्थल भी निर्धारित कर दिए गए हैं, ताकि नोटिस जारी होने के बाद मामलों का समयबद्ध एवं पारदर्शी तरीके से निस्तारण किया जा सके। उन्होंने बताया कि 31 जुलाई को ड्राफ्ट प्रकाशन के बाद संबंधित मतदाताओं को बूथ लेवल अधिकारियों के माध्यम से नोटिस जारी किए जाएंगे। इस अवसर पर डीडीपीओ नरेंद्र, डीआरओ श्याम लाल, चुनाव तहसीलदार जगदीप मान व जिला शिक्षा अधिकारी राम रतन सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

सीवरेज हादसों पर एक्शन में सरकार, मंत्री गंगवा का सख्त रुख

- 7 निगरानी समितियां गठित, सुरक्षा में ढिलाई पर नपेंगे अधिकारी, हर हादसे की तुरंत मुख्यालय पहुंचेगी रिपोर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

करीब एक पखवाड़े पूर्व हिसार जिले के गांव गंगवा और शहर के जहाजपुल एरिया में सीवरेज व मैनहोल की सफाई के दौरान हुए हादसों में दो युवकों की दर्दनाक मौत के मामले पर प्रदेश सरकार ने बेहद कड़ा संज्ञान लिया है। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा ने विभागीय अधिकारियों की लापरवाही पर सख्त रुख अपनाते हुए स्पष्ट चेतावनी दी है कि सुरक्षा नियमों में किसी भी तरह की अनदेखी अब बर्दाश्त नहीं की जाएगी। कैबिनेट मंत्री ने प्रदेश के सभी उपायुक्तों को आदेश जारी किए हैं कि वे अपनी मासिक समीक्षा बैठकों में सीवरेज सुरक्षा मानकों की नियमित समीक्षा करें। मंत्री ने सुनिश्चित करने को कहा है कि सीवरेज सफाई से जुड़े राज्य सरकार के निर्देशों और सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों का अक्षरशः पालन किया जाए।

प्रदेश स्तर पर निगरानी समितियां गठित

रणबीर गंगवा, कैबिनेट मंत्री।

भविष्य में ऐसे हादसों को रोकने और सुरक्षा मानकों का कड़ाई से पालन कराने के लिए कैबिनेट मंत्री ने प्रदेश स्तर पर 7 विशेष निगरानी समितियां बनाने का बड़ा फैसला लिया है। प्रत्येक समिति में एक मुख्य अभियंता, संबंधित सर्कल के अधीक्षण अभियंता और संबंधित मंडल के कार्यकारी अभियंता शामिल होंगे। निरीक्षण में पारदर्शिता बनी रहे, इसके लिए मुख्य अभियंताओं को उनके वर्तमान प्रशासनिक क्षेत्र से अलग सर्कलों की जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। यह समितियां फील्ड का औचक निरीक्षण करेंगी और सुरक्षा इंतजामों की रिपोर्ट सीधे मुख्यालय भेजेंगी, जिसे तुरंत मंत्री के समक्ष रखा जाएगा।

बिना सुरक्षा उपकरणों के मैनहोल में उतरने पर रोक

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने अधिकारियों को कड़े निर्देश दिए हैं कि बिना सभी निर्धारित सुरक्षा उपकरणों और सख्त नियमों के किसी भी कर्मचारी को सीवरेज या मैनहोल के अंदर उतरने की अनुमति बिल्कुल न दी जाए। उन्होंने कहा कि खुले मैनहोल के कारण भी हादसे हो रहे हैं, जिन्हें सुरक्षित रूप से ढका जाना विभाग की जिम्मेदारी है। पूरे प्रदेश में कहीं भी कोई सीवरेज या मैनहोल खुला नहीं रहना चाहिए।

रिपोर्ट दबाने वाले अफसरों पर जताई नाराजगी

मंत्री ने इस बात पर भी कड़ा ऐतराज जताया कि हादसे होने के बाद कई विभागीय अधिकारी समय पर प्रारंभिक रिपोर्ट, फैक्ट-फाइंडिंग रिपोर्ट और एक्शन टेकन रिपोर्ट मुख्यालय नहीं भेजते। उन्होंने सख्त लहजे में कहा कि भविष्य में ऐसी लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी और घटना की सूचना तुरंत मुख्यालय तक पहुंचानी होगी।

महाराजा अग्रसेन ने व्यापार के साथ सामाजिक सेवा का दिया संदेश: गर्ग

- अग्रोहा धाम में गुरु पूर्णिमा पर छप्पन भोग, सवामणि और भंडारे का आयोजन
- देशभर से पहुंचे वैश्य समाज के प्रतिनिधि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर अग्रोहा धाम में पूजा-अर्चना करते अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग। फोटो : हरिभूमि

अग्रोहा धाम में गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर छप्पन भोग, सवामणि, भंडारा एवं वैश्य समाज की बैठक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने की। इस दौरान देश के विभिन्न राज्यों से पहुंचे वैश्य समाज के प्रतिनिधियों एवं बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। बैठक को संबोधित करते हुए बजरंग गर्ग ने कहा कि महाराजा अग्रसेन केवल एक शासक ही नहीं, बल्कि समाजवाद, परोपकार, अहिंसा और समानता के प्रतीक थे। उन्होंने अपने जीवन के माध्यम से व्यापार में नैतिकता और समाज में समान अवसर का संदेश दिया, जो आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने कहा कि अग्रोहा धाम महाराजा अग्रसेन की ऐतिहासिक राजधानी रही है। यहां उनका लगभग 125 एकड़ में फैला विशाल महल हुआ करता था, जिसके अवशेष आज भी ऐतिहासिक टीलों के रूप में मौजूद हैं। उन्होंने कहा कि महाराजा अग्रसेन क्षत्रिय धर्म का पालन करते थे और माता लक्ष्मी की कठोर तपस्या से प्रसन्न होकर उन्हें यह आशीर्वाद मिला कि उनके वंशज सदैव धन-धान्य और वैभव से संपन्न रहेंगे। इसी कारण अग्रवाल समाज माता लक्ष्मी को अपनी कुलदेवी के रूप में पूजता है। कार्यक्रम में सुभाष अग्रवाल (लुधियाना), हरीश सिंगल (गोविंदगढ़), ओम प्रकाश अग्रवाल (छापर), दिव्यांश अग्रवाल (टोहाना), दीपक गर्ग (मोगा), दिनेश अग्रवाल (दमन), अनुज जिंदल (श्रीगंगानगर), संदीप गर्ग (दिल्ली), राकेश गर्ग (जालंधर), सुमित गर्ग (आगरा), महेश अग्रवाल (मथुरा), मोहित गुप्ता, एसपी गुप्ता, पवन गर्ग, आनंद गोयल, अनंत अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु एवं समाज के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

किराये के मकान से चोरी कार बरामद, आरोपी काबू

- जीपीएस लोकेशन की मदद से पकड़े में आए तीन आरोपी

हिसार। अर्बन एस्टेट चौकी पुलिस ने चोरी हुई किआ सेल्टोस कार को बरामद कर तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। अर्बन एस्टेट चौकी प्रभारी एसआई राजेश कुमार ने बताया कि 27 जुलाई को पेटवाड़ निवासी अशोक ने अर्बन एस्टेट चौकी में शिकायत दी थी कि वह रेलवे स्टेशन स्थित ग्रीन हॉल रेस्टोरेंट का संचालक है तथा हेतराम कॉलोनी, कैंप चौक के पास किराये के मकान में रहता है। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसका परिचित पवन कुमार अपनी किआ सेल्टोस कार उसके मकान पर खड़ी कर चाबी वहीं छोड़ गया था। कुछ दिन बाद कार और घरेलू नौकर अमित उर्फ गोपी दोनों गायब मिले। जांच के दौरान पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया तथा शिकायतकर्ता के मित्र पुनीत से पूछताछ की। पुनीत ने बताया कि कार में जीपीएस सिस्टम लगा हुआ है, जिससे उसकी लाइव लोकेशन बहादुरगढ़ में मिल रही थी। सूचना के आधार पर पुलिस टीम तत्काल बहादुरगढ़ पहुंची। वहां जीपीएस लोकेशन पर कार के पास मौजूद तीन युवकों को काबू किया गया। पूछताछ में उनकी पहचान सोनीपत के गांव नूरनखेड़ा निवासी विजय कुमार, रोहतक जिले के कारोर निवासी कपिल उर्फ छोटू व बहादुरगढ़ के सेक्टर 6 निवासी कुश मलिक के रूप में हुई। तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरीशुदा किआ सेल्टोस कार बरामद कर ली गई। पूछताछ के दौरान आरोपी विजय कुमार की निशानदेही पर कार की डुप्लीकेट आरसी, दो खाली चेक तथा वाहन के बीमा संबंधी दस्तावेज भी बरामद किए गए, जिन्हें पुलिस ने कब्जे में ले लिया।

सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों पर निगम सख्त

- कचरा फेंकने और तोड़फोड़ करने वालों के होंगे चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाने के लिए नगर निगम ने सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वाले तथा सौंदर्यीकरण किए गए स्थलों पर कचरा फेंकने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई का निर्णय लिया है। ऐसे लोगों के चालान किए जाएंगे और नियमों के अनुसार कानूनी कार्रवाई भी अमल में लाई जाएगी। नगर निगम आयुक्त सी. जयाश्रद्धा के आदेशों पर अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा के निर्देशन में चल रहे 'स्वच्छ हिसार-हरित हिसार' अभियान के तहत शहर के विभिन्न गार्बेज वल्नरेबल प्वाइंट्स (जीवीपी) को समाप्त कर उन्हें आकर्षक सार्वजनिक स्थलों में बदला जा रहा है। यह कार्य नगर निगम और ग्रीन ड्रीम फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में किया जा रहा है। नगर निगम ने जिन स्थानों पर पहले कूड़े के ढेर लगते थे, वहां अब सफाई कर जालियां लगाई हैं, फूलों के गमले और विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए जा रहे हैं। नागरिकों की सुविधा के लिए बैठने हेतु बेंच भी स्थापित की जा रही हैं, ताकि ये स्थान स्वच्छता के साथ-साथ लोगों के लिए उपयोगी और आकर्षक बन सकें। इन सभी स्थलों की नियमित निगरानी के लिए नगर निगम की टीमें लगातार निरीक्षण कर रही हैं। साथ ही, दोबारा कचरा फेंकने और सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों पर नजर रखने के लिए सीसीटीवी कैमरे भी लगाए जा रहे हैं। अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा ने स्पष्ट कहा कि यदि कोई व्यक्ति सौंदर्यीकरण किए गए स्थानों पर कचरा डालता, पौधों को नुकसान पहुंचाता या सार्वजनिक संपत्ति को क्षति पहुंचाता हुआ पाया गया तो उसके खिलाफ नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी।

हिसार। नगर निगम द्वारा रखवाए जा रहे गमले।

अवैध देशी पिस्तौल सहित आरोपी गिरफ्तार

हिसार। सीआईए टीम ने सेक्टर 14 की झुग्गी-झोपड़ी में रह रहे यूपी निवासी एक युवक को अवैध देशी पिस्तोल सहित पकड़ा है। सीआईए प्रभारी पीएसआई कर्ण सिंह ने बताया कि उनकी टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए सेक्टर-14 पार्ट-2 क्षेत्र से आरोपी अजीत को पकड़ा। तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से 315 बोर का एक अवैध देशी पिस्तौल बरामद किया गया। उन्होंने बताया कि आरोपी के विरुद्ध शहर थाना में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है।

42 ग्राम पंचायतों में प्रभावी हो ठोस कचरा प्रबंधन :डॉ. सुभाष

ग्राम सचिवों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

- जिला स्तरीय स्वच्छ भारत मिशन की बैठक आयोजित

जिला स्तरीय स्वच्छ भारत मिशन के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर बुधवार को ग्राम सचिवों की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद डॉ. सुभाष चंद्र ने की। बैठक में मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी अमोल ने स्वच्छ भारत मिशन के विभिन्न बिंदुओं को ग्राम सचिवों के समक्ष रखा और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक के दौरान सीईओ जिला परिषद डॉ. सुभाष चंद्र ने ग्राम सचिवों से कहा कि वे लाइन विभागों से संबंधित आवश्यक सूचनाएं एवं ग्राम पंचायतों के आंकड़ों का सावधानीपूर्वक सत्यापन करें। उन्होंने कहा कि ग्राम पंचायतों के डाटा का मिलान करने के बाद ही उसे पीएआई पोर्टल पर अपलोड किया जाए, ताकि पोर्टल पर उपलब्ध जानकारी पूर्णतः सही एवं अद्यतन रहे। उन्होंने ग्राम सचिवों को निर्धारित समय सीमा के भीतर सभी सूचनाएं अपलोड करने के लिए प्रेरित किया। डॉ सुभाष चंद्र ने जिले की 42 महाग्राम पंचायतों में ठोस कचरा प्रबंधन व्यवस्था को प्रभावी बनाने पर विशेष जोर दिया। बैठक में स्वच्छ भारत मिशन के विभिन्न कार्यों की प्रगति की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों एवं ग्राम सचिवों को सभी कार्य निर्धारित समयावधि में पूर्ण करने के निर्देश दिए गए।

मॉडल टाउन में विकसित होगी आधुनिक ग्रीन बेल्ट : उपायुक्त

हांसी। उपायुक्त राहुल नरवाल ने नगर परिषद के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि मॉडल टाउन क्षेत्र में ग्रीन बेल्ट के विकास कार्य को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र शुरू किया जाए, ताकि शहरवासियों को स्वच्छ, हरित एवं सुंदर वातावरण उपलब्ध कराया जा सके। उपायुक्त राहुल नरवाल ने नगर परिषद के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे जल्द से जल्द नक्शा नवीस के साथ बैठक आयोजित कर ग्रीन बेल्ट का विस्तृत लेआउट तैयार करें तथा परियोजना का एस्टीमेट बनवाकर सभी आवश्यक औपचारिकताएं समयबद्ध तरीके से पूरी करें। उन्होंने कहा कि किसी भी स्तर पर अनावश्यक देरी स्वीकार नहीं की जाएगी और कार्य में तेजी लाई जाए। डीसी ने कहा कि ग्रीन बेल्ट का निर्माण कार्य अगले तीन से चार माह के भीतर हर हाल में पूरा किया जाना चाहिए। इसके लिए संबंधित अधिकारी शीघ्र टेंडर प्रक्रिया पूरी कर कार्य एजेंसी को आवंटित करना सुनिश्चित करें, ताकि निर्धारित समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्ण निर्माण कार्य पूरा किया जा सके। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ग्रीन बेल्ट के विकास में ऐसे पौधों एवं वृक्षों का चयन किया जाए जो स्थानीय जलवायु के अनुरूप हों तथा लंबे समय तक पर्यावरण संरक्षण में प्रभावी भूमिका निभा सकें।

विद्यालयों में बच्चों से रूबरू हुईं एडीसी शालिनी, व्यवस्थाओं का लिया जायजा

दौरे के दौरान विद्यार्थियों से किया सीधा संवाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

- स्कूलों में जांची मीड डे मिल, पेयजल की व्यवस्था

अतिरिक्त उपायुक्त शालिनी चेतल ने बुधवार को जिले के विभिन्न राजकीय विद्यालयों का औचक निरीक्षण कर शिक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने कक्षाओं का निरीक्षण किया, विद्यार्थियों से सीधे संवाद कर उनकी पढ़ाई, स्कूल में उपलब्ध सुविधाओं, मीड डे मील और अन्य आवश्यकताओं के बारे में जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान अतिरिक्त उपायुक्त ने बच्चों से बातचीत करते हुए उन्हें नियमित रूप से विद्यालय आने, मन लगाकर पढ़ाई करने तथा अनुशासन का पालन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों की आवश्यकतानुसार उनका समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। शालिनी चेतल ने विद्यालयों में कक्षाओं, पेयजल, शौचालय, साफ-सफाई, मिड-डे मील तथा अन्य मूलभूत सुविधाओं का भी निरीक्षण किया। उन्होंने विद्यालय परिसर को स्वच्छ एवं व्यवस्थित रखने तथा विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराने पर विशेष जोर दिया।

हिसार। स्कूलों का अतिरिक्त उपायुक्त शालिनी चेतल। फोटो : हरिभूमि