हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

12 कराटे स्पर्धा में हिसार के खिलाड़ियों ने जीते पांच पदक



12 हैंडबाल में चौथी बार गोल्ड जीतकर हिसार बना चैंपियन



खबर संक्षेप

पराली अवशेष जलाने पर लगाया प्रतिबंध

हिसार। जिलाधीश एवं जिला मजिस्ट्रेट महेंद्र पाल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी करते हुए जिला हिसार में फसलों की कटाई के बाद बचे अवशेषों व अन्य किसी भी प्रकार के अवशेषों को खेतों में जलाने पर प्रतिबंध लगा दिया है। इसके अलावा धान की कटाई के लिए सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक का समय निर्धारित किया गया है। इस संबंध में हरियाणा सरकार व एनजीटी द्वारा जारी आदेशों की सख्ती से पालना के लिए निर्देश दिए गए हैं। आदेशों की उल्लंघना की स्थिति में दोषी पाए जाने वालों पर भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 223 व वायु (प्रदूषण निवारण और नियंत्रण) अधिनियम, 1981 के तहत कार्रवाई की जाएगी।

डीवाईएफआई का जंतर-मंतर पर प्रदर्शन कल

हिसार। भारत की जनवादी नौजवान सभा आगामी 2 अक्टूबर को देश के युवाओं, श्रमिकों और आम जनता की मांगों को लेकर राष्ट्रीय राजधानी के जंतर-मंतर पर एक विरोध प्रदर्शन का आयोजन करेगी। डीवाईएफआई के राज्य प्रधान मुकेश कुमार ने बताया कि पिछले 12 साल में प्रधानमंत्री मोदी के कार्यकाल के दौरान देश के युवाओं को नौकरियां नहीं मिली हैं, जिससे बेरोजगारी का संकट ऐतिहासिक स्तर पर पहुंच चुका है। इसी के विरोध में युवाओं के भविष्य और जन-अधिकारों की रक्षा के लिए संगठन ने यह फैसला लिया है।

आर्ट ऑफ लिविंग का हैप्पीनेस प्रोग्राम 2 से

हिसार। आर्ट ऑफ लिविंग हिसार शाखा द्वारा 2 से 4 अक्टूबर को हैप्पीनेस प्रोग्राम का आयोजन किया जाएगा। शिविर का आयोजन सेक्टर 13, पार्ट 2 में आयोजित किया जाएगा जिसका संचालन संयुक्त रूप से स्टेट मीडिया कोऑर्डिनेटर एवं वरिष्ठ शिक्षक नीरज कुमार गुप्ता और सीमा अरोड़ा करेंगे।

गुजवि में यूएमसी कमेटी की बैठक 7 अक्टूबर को

हिसार। गुजवि में अनफेयर मीन्स केसिज (यूएमसी) कमेटी की बैठक 7 अक्टूबर को सुबह 10 बजे और शाम 2.30 बजे परीक्षा नियंत्रक कार्यालय में होगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि इस बैठक में सेंटर फॉर डिस्टेंस एंड ऑनलाइन एजुकेशन (सीडीओई), विश्वविद्यालय से संबद्ध एजुकेशन व लॉ कालेज तथा यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट (यूटीडी) के विद्यार्थियों के मई, जून/जुलाई 2026 की परीक्षाओं से संबंधित विवि की वेबसाइट पर दर्शाए गए यूएमसी मामलों को सुना जाएगा। बैठक में 16-17 जुलाई को हुई यूएमसी बैठक में सुने गए उन मामलों की सुनवाई भी की जाएगी, जिन्होंने पुनर्विचार के लिए आवेदन किया हुआ है।

हकृवि में दिसंबर तक होंगे प्रशिक्षण कार्यक्रम

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान में अक्टूबर से दिसंबर तक विभिन्न लघु अवधि के प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों में प्रदेश के किसी भी वर्ग और आयु के इच्छुक महिला एवं पुरुष भाग ले सकेंगे। संस्थान के सह-निदेशक (प्रशिक्षण) डॉ. अशोक कुमार गोदारा ने बताया कि इस अवधि में संरक्षित खेती एवं पॉली हाउस में सब्जी उत्पादन के दो, कटाई एवं सिलाई का एक, केंचुआ खाद उत्पादन का एक, सोयाबीन से सोया दूध तैयार करने का एक तथा कृषि में ड्रोन की उपयोगिता एवं उसकी देखरेख से संबंधित एक प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा। इसके अलावा डेयरी फार्मिंग का एक, मधुमक्खी पालन के दो तथा मशरूम उत्पादन तकनीक के तीन प्रशिक्षण कार्यक्रम भी होंगे। उन्होंने बताया कि सभी प्रशिक्षण पूर्णतः निशुल्क होंगे।

पेट्रोल पंप संचालक से मांगी पांच करोड़ रुपये की रंगदारी

वायस मैसेज भेजा, रकम न देने पर दी अंजाम भुगतने की धमकी

■ अर्बन एस्टेट थाना में दी शिकायत, एसपी बोले- फेक नंबर से भेजा गया मैसेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर के अर्बन एस्टेट क्षेत्र में रहने वाले पेट्रोल पंप संचालक प्रमोद गोयल से बदमाशों ने वायस मैसेज भेजकर पांच करोड़ रुपये की रंगदारी मांगी है। रंगदारी की रकम नहीं देने पर अंजाम भुगतने की धमकी दी गई। वायस मैसेज मिलने के बाद प्रमोद गोयल ने अर्बन एस्टेट थाना पुलिस को शिकायत दी है। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने जांच शुरू कर दी है और सुरक्षा के लिहाज से उनके घर के बाहर पुलिसकर्मी भी तैनात किए गए हैं।



हिसार के अलावा झज्जर, ऐलनाबाद और बीकानेर में भी इसी तरह मांगी रंगदारी

इस बारे में पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बताया कि प्रमोद गोयल के पास रंगदारी मांगने के लिए जो वायस मैसेज भेजा गया है, वह फेक नंबर से भेजा गया है। जांच में सामने आया है कि हिसार के अलावा झज्जर, ऐलनाबाद और राजस्थान के बीकानेर में रहने वाले लोगों से भी इसी तरह फेक नंबर से वायस मैसेज भेजकर रंगदारी मांगी गई है। पुलिस पूरे मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

घर और पेट्रोल पंप के पास बढ़ाई गश्त

मूलरूप से आदमपुर निवासी प्रमोद गोयल अपने परिवार के साथ अर्बन एस्टेट क्षेत्र में रहते हैं। दिल्ली रोड पर माल के पास उनका पेट्रोल पंप है। तीन दिन पहले उनके फोन पर वायस मैसेज आया। मैसेज भेजने वाले ने उनसे पांच करोड़ की रंगदारी मांगी और रकम न देने पर गंभीर परिणाम भुगतने की धमकी दी। प्रमोद गोयल ने अपने नजदीकियों को इसकी जानकारी दी और फिर अर्बन एस्टेट थाने में शिकायत दी। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। घर और पेट्रोल पंप पर गश्त की जा रही है। परिजन और अग्रवाल समाज के लोगों ने पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन से मुलाकात की और मामले कड़ी कार्रवाई करने की मांग की। घटना के बाद अर्बन एस्टेट थाना प्रभारी और डीएसपी मौके पर पहुंचे तथा पेट्रोल पंप मालिक से बातचीत कर पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली।

पहले भी हो चुकीं घटनाएं

बता दें कि इससे पहले भी हिसार में कई लोगों से रंगदारी मांगी जा चुकी है। कुछ दिन पहले शहर के कनाट पैलेस मालिक सुरेन्द्र जांगड़ा से पांच करोड़ की रंगदारी मांग गई थी। इससे पहले क्लॉथ मार्केट स्थित एक कपड़ा व्यापारी को भी वायस मैसेज भेजकर रंगदारी मांगने का मामला सामने आ चुका है। लगातार सामने आ रहे ऐसे मामलों में पुलिस जांच कर रही है।

एचएयू में कृषि मेला आज, सीएम नायब सैनी करेंगे शुभारंभ, सुरक्षा के कड़े प्रबंध

मेले में 45 प्रगतिशील किसानों को किया जाएगा सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

एचएयू में एक व दो अक्टूबर को लगने वाले रबी मेले की तैयारियां पूरी कर ली गई है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के तौर पर मेले का शुभारंभ करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज करेंगे जबकि कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा विशिष्ट अतिथि होंगे। मेले में प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया जाएगा वहीं पुलिस प्रशासन ने सुरक्षा के दृष्टिगत कड़े प्रबंध किए हैं। एचएयू की ओर से आयोजित इस मेले में हर साल हरियाणा सहित पंजाब, राजस्थान, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश से हजारों की संख्या में किसान जुटते हैं। इस दौरान प्रदेश के 45 प्रगतिशील किसानों को सम्मानित किया जाएगा। कृषि मेला दतोपंत ठेंगड़ी कृषि उद्यमिता स्थल, गेट नंबर 3 बालसमंद रोड पर लगेगा।

भारी वाहनों के आवागमन पर रोक

मेले में कृषि और उससे संबंधित विभिन्न व्यवसायों व अन्य उत्कृष्ट कार्यों के लिए प्रदेश के 45 प्रगतिशील किसानों का चयन किया गया है जिन्हें कृषि मेले में सम्मानित किया जाएगा। उधर, रबी मेले के मद्देनजर पुलिस ने शहर में यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के लिए भारी वाहनों के बाजार क्षेत्र तथा कृषि मेला स्थल की ओर आने-जाने पर रोक लगाने का निर्णय लिया है। पुलिस ने मेले में आने वाले किसानों, आमजन और वाहन चालकों की सुविधा व सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए यह व्यवस्था लागू की है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने भारी वाहन चालकों से अपील की है कि एक व दो अक्टूबर को बाजार क्षेत्र और कृषि मेला स्थल की ओर भारी वाहन लेकर आने से बचें तथा निर्धारित वैकल्पिक मार्गों का प्रयोग करें। उन्होंने कहा कि भारी वाहनों के प्रवेश से मेला क्षेत्र में यातायात का दबाव बढ़ने और जाम की स्थिति पैदा होने की संभावना को देखते हुए यह व्यवस्था की गई है।

भारी वाहन चालक इन बातों का रखें ध्यान

पुलिस ने वाहन चालकों से एक व दो अक्टूबर को भारी वाहन मेला ग्राउंड अथवा कृषि मेला स्थल की ओर नहीं लाने, बाजार क्षेत्र में भी भारी वाहनों के प्रवेश से बचने और निर्धारित वैकल्पिक मार्गों का इस्तेमाल करने की अपील की है। मेले में आने वाले लोग अपने वाहन सड़क पर अनधिकृत रूप से खड़े न करें। यातायात पुलिस और ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मचारियों के निर्देशों का पालन करें तथा किसी भी मार्ग पर अनावश्यक रूप से रुककर यातायात बाधित न करें।

हर्ष फायरिंग में कांस्टेबल की मौत के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

■ तीन दिन के रिमांड पर लिया एएसआई अभी भी फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

उपमंडल के गांव सिंघवा खास में जलवा पूजन कार्यक्रम के दौरान हुई हर्ष फायरिंग में दिल्ली पुलिस के कांस्टेबल अमरजीत की मौत के मामले में पुलिस ने कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि हरियाणा पुलिस में तैनात मुख्य आरोपी एएसआई अभी भी पुलिस गिरफ्त से बाहर है। मृतक कांस्टेबल की पत्नी रिंकू के बयान पर पुलिस ने हरियाणा पुलिस के एएसआई सुरेंद्र निवासी सिंघवा खास और उसके दोस्त मनोज निवासी भिवानी के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया था। बास थाना पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए मंगलवार को भिवानी निवासी मनोज को बास क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया।

23 को डीजे पर डांस करते समय चली थी गोली

बुधवार को आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे 3 दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया है। रिमांड के दौरान पुलिस वारदात में इस्तेमाल हथियार, गाड़ी और फरार एएसआई सुरेंद्र के ठिकानों के बारे में पूछताछ करेगी। गांव सिंघवा खास निवासी अंकित के घर बेटा होने पर 23 सितंबर को जलवा पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में जींद जिले के सफीदों क्षेत्र के गांव रोजला निवासी रिंकू दिल्ली पुलिस में कांस्टेबल अपने पति अमरजीत के साथ शामिल होने आई थी। कार्यक्रम के दौरान जब लोग डीजे पर डांस कर रहे थे, तभी अचानक चली गोली अमरजीत के पैर में जा लगी। गंभीर हालत में अमरजीत को पहले भिवानी के निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां से प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें हिसार रेफर कर दिया गया। हिसार के एक निजी अस्पताल में इलाज के दौरान 25 सितंबर की सुबह करीब 2 बजे अमरजीत ने दम तोड़ दिया। पुलिस का कहना है कि फरार आरोपी एएसआई सुरेंद्र की तलाश में संभावित ठिकानों पर दबिश दी जा रही है और उसे भी जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

हथियार और गाड़ी की जाएगी रिकवर

आरोपी मनोज को गिरफ्तार कर अदालत से 3 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। रिमांड अवधि के दौरान फायरिंग में इस्तेमाल हथियार और मौके से फरार होने में इस्तेमाल की गई गाड़ी को बरामद किया जाएगा।
-जयसिंह, बास थाना प्रभारी।

सेंट्रल जेल के अंदर की फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट करने का आरोपी गिरफ्तार

हिसार। केंद्रीय जेल के अंदर की फोटो सहित अन्य आपत्तिजनक सामग्री सोशल मीडिया पर पोस्ट करने के मामले में सिविल लाइन पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान यहां की शिव कॉलोनी में रह रहे हांसी जिले के सुलतानपुर निवासी विकास उर्फ विक्की के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

सोशल मीडिया मॉनिटरिंग सेल, सीआईए के प्रभारी एएसआई अमरेन्द्र सिंह ने बताया कि सोशल मीडिया की निगरानी के दौरान इंस्टाग्राम अकाउंट विक्की सुलतानपुरिया पर केंद्रीय जेल हिसार के अंदर की फोटो सहित अन्य फोटो और वीडियो पोस्ट किए जाने की जानकारी सामने आई। अकाउंट पर अदालत में पेशी तथा बदमाशी से संबंधित सामग्री भी पोस्ट की गई थी। मॉनिटरिंग सेल ने उक्त अकाउंट से संबंधित जानकारी और पोस्ट के स्क्रीनशॉट एकत्रित कर कार्रवाई के लिए सिविल लाइन थाना में भेजे। जांच के दौरान इंस्टाग्राम अकाउंट के संचालक के रूप में विकास उर्फ विक्की की पहचान हुई। इसके बाद सिविल लाइन थाना में केस दर्ज करके जांच करते हुए पीएसआई सोहित ने आरोपी विकास उर्फ विक्की को गिरफ्तार कर लिया। आवश्यक कानूनी कार्रवाई के बाद आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

निगम की टीम ने अतिक्रमण हटाकर जब्त किया सामान



हिसार। शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के उद्देश्य से नगर निगम का अभियान लगातार जारी है। नगर निगम की टीम ने बुधवार को अभियान की शुरुआत दिल्ली रोड से की। डाबड़ा से लेकर जिन्दल चौक तक और जिन्दल चौक से लेकर आईटीआई चौक अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की। कार्रवाई के दौरान आईटीआई चौक से दो रेहड़ी संचालकों का सामान जब्त किया। इसके बाद टीम ने बस स्टैण्ड से सिरसा चुंगी और तलाकी गेट से विश्वकर्मा धर्मशाला रोड़ ऋषि नगर तक अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई। इसके साथ निगमायुक्त के आदेशानुसार डोगरान मोहल्ला राणा चौक से सड़क पर किया गया अतिक्रमण हटाया गया। इसके अलावा टीम ने राजगुरु मार्केट में अतिक्रमण हटाने के साथ सामान भी जब्त किया। इसके बाद बालाजी मार्केट, पूजा मार्केट व पुल तेलियान में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की।

हांसी ब्रांच नहर के पास 8.22 ग्राम हेरोइन समेत युवक धरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

पुलिस की टीम ने एक युवक को 8.22 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। एसआई प्रवीण कुमार ने बताया कि अपराध अनुसंधान शाखा नारनौंद की टीम अपराध की रोकथाम के लिए गश्त कर रही थी। टीम जब हांसी ब्रांच नहर के साथ कच्चे रास्ते से गांव राजथल की तरफ जा रही थी, तो एक युवक बैठा हुआ दिखाई दिया। जो पुलिस की गाड़ी को देखकर घबराकर उठकर चलने लगा। पुलिस ने उसे रोककर पूछताछ की तो उसकी पहचान नारनौंद के साहिल उर्फ बागड़ी के रूप में हुई। तलाशी में उसके पास 8.22 ग्राम हेरोइन मिली।

मारपीट मामले में युवक गिरफ्तार, चाकू बरामद

नारनौंद। पुलिस ने मारपीट के मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान रमन निवासी गांव संदलाना के रूप में हुई है। उसकी निशानदेही पर पुलिस ने वारदात में प्रयुक्त चाकू बरामद किया है। पुलिस ने संदलाना के रवि की शिकायत पर 16 सितंबर को मारपीट का केस दर्ज किया था।

67 लंबित मामलों का मौके पर निपटारा, रोडवेज का आज होने वाला चार घंटे का चक्का जाम स्थगित; 12 को फिर होगी बैठक

सांझा संघर्ष समिति का ऐलान, कर्मचारियों की सभी मांगों के समाधान तक जारी रहेगा धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार डिपो की लंबित मांगों और कर्मचारियों की समस्याओं के हल के लिए सांझा संघर्ष समिति की ओर से चल रहा शांतिपूर्ण धरना जारी है। कर्मचारियों की मांगों के समाधान की मांग पर समिति ने एक अक्टूबर को चार घंटे के लिए डिपो गेट बंद करने की घोषणा की थी। प्रशासन की पहल पर हुई बातचीत के बाद समिति ने फिलहाल डिपो बंद की कॉल स्थगित कर दी है।

सीएम के प्रस्तावित कार्यक्रम के चलते एसडीएम को भेजा

सीएम के प्रस्तावित कार्यक्रम को देखते हुए जिला प्रशासन की ओर से एसडीएम को सांझा संघर्ष समिति के साथ बातचीत के लिए भेजा गया। बैठक में समिति ने कर्मचारियों की विभिन्न लंबित मांगों और समस्याओं को प्रमुखता से रखा। बातचीत के दौरान डिपो महाप्रबंधक ने करीब 67 लंबित मामलों का निपटारा किया। प्रशासन की पहल और एसडीएम की ओर से रखे गए प्रस्ताव को देखते हुए समिति ने एक अक्टूबर के चार घंटे के डिपो बंद को फिलहाल स्थगित करने का निर्णय लिया। बैठक में 15 दिन के टीए के भुगतान, रात्रि भत्ते, एलटीसी, वर्ष 2016 बैच के चालकों की लंबित वेतन वृद्धि, एचकेआरएन कर्मचारियों के ओवरटाइम व रात्रि भत्ते समेत कई मुद्दों पर चर्चा हुई। प्रशासन ने 15 से 25 तारीख तक के रात्रि भत्ते का भुगतान 30 अक्टूबर तक तथा 15 तारीख तक के रात्रि भत्ते का भुगतान 15 अक्टूबर तक करने की बात कही। प्रवक्ता ने बताया कि लंबित मांगों की समीक्षा के लिए 12 अक्टूबर को पुनः बैठक बुलाई गई है। समिति ने कहा कि मांगों के समाधान तक शांतिपूर्ण धरना जारी रहेगा। उन्होंने प्रशासन व प्रबंधन से निर्धारित समय सीमा में सभी मांगों को पूरा करने की मांग की है।

जानिए... क्या दिए गए हैं आश्वासन

समिति प्रवक्ता के अनुसार एलटीसी के संबंध में बताया गया कि 16 चालकों, 73 परिचालकों तथा चार वर्कशॉप और 45 प्रबंधन कर्मचारियों के आदेश जारी किए जा चुके हैं। मुख्यालय से बजट मिलते ही शेष प्रक्रिया पूरी करने का आश्वासन दिया गया। वर्ष 2016 बैच के चालकों की वेतन वृद्धि एक सप्ताह में लगाने की बात कही गई। एचकेआरएन कर्मचारियों का बकाया ओवरटाइम इसी माह के वेतन के साथ तथा रात्रि भत्ता अगले वेतन के साथ देने का आश्वासन दिया गया। पक्के कर्मचारियों और 2016 बैच के चालकों का जुलाई-अगस्त का बकाया ओवरटाइम 9 अक्टूबर तक खातों में डालने की बात कही गई। वर्ष 2018 बैच के तीन चालकों का प्रथम एसीपी लगा दिया गया है, जबकि बाकी का 15 अक्टूबर तक लगाने का आश्वासन दिया गया।

मलेशिया में होगी एशिया पैसिफिक चैंपियनशिप

हिसार के मूक-बधिर हिमांशु का भारतीय टीम में चयन

डिस्कस थ्रो में करेगा प्रतिभा का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्रवण एवं वाणी निशक्त जन कल्याण केंद्र के 12वीं कक्षा के प्रतिभावान छात्र हिमांशु का चयन एशिया पैसिफिक चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम में हुआ है, जहां वह डिस्कस थ्रो स्पर्धा में भारत का प्रतिनिधित्व करेगा। यह अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता 3 से 10 अक्टूबर तक मलेशिया में आयोजित की जा रही है। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए हिमांशु कल मलेशिया के लिए रवाना होगा।



हिसार। डिस्कस थ्रो में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए चयनित हिमांशु।

स्कूल में खुशी की लहर, लड्डू बांट मनाया जश्न

हिमांशु की इस शानदार उपलब्धि की खबर मिलते ही श्रवण एवं वाणी निशक्त जन कल्याण केंद्र में उत्सव का माहौल बन गया। विद्यालय परिवार द्वारा इस खुशी के अवसर पर लड्डू बांटे गए और सभी शिक्षकों व विद्यार्थियों ने हिमांशु को अंतरराष्ट्रीय मंच पर बेहतरीन प्रदर्शन के लिए अग्रिम शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर विद्यालय के सहायक निदेशक अमित चौधरी ने हिमांशु को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। उन्होंने हिमांशु की सुरक्षित यात्रा और प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन की कामना की।

बेटे पर गर्व, अंतरराष्ट्रीय मंच पर फहराएगा तिरंगा

विद्यालय के शारीरिक शिक्षक हरिओम कौशिक ने खुशी जताते हुए कहा कि मुझे बेहद गर्व है कि मेरी कक्षा का छात्र हिमांशु अपनी लगन और मेहनत के दम पर आज देश का प्रतिनिधित्व करने जा रहा है। यह हम सभी के लिए बेहद भावुक और गौरवपूर्ण क्षण है। मुझे पूरा विश्वास है कि वह अंतरराष्ट्रीय मंच पर अपना सर्वश्रेष्ठ देकर तिरंगा फहराएगा। हिमांशु की माता सुमन देवी, जो इसी विद्यालय में कंप्यूटर शिक्षिका के पद पर कार्यरत हैं, बेटे की इस सफलता पर बेहद भावुक और गौरवान्वित नजर आईं। उन्होंने कहा कि हिमांशु ने बिना रुके निरंतर कड़ा अभ्यास किया है और उसकी इसी मेहनत ने आज उसे इस मुकाम तक पहुंचाया है। इस दौरान विद्यालय का समस्त स्टाफ व विद्यार्थी मौजूद रहे और सभी ने एक स्वर में हिमांशु के सफल प्रदर्शन की कामना की।

प्रतिभा की गूंज को आवाज़ की ज़रूरत नहीं

हिमांशु की यह कामयाबी समाज के लिए एक सशक्त संदेश है कि प्रतिभा और हौसले किसी शारीरिक सीमा के मोहताज नहीं होते। आवाज भले ही सुनाई न दे, लेकिन मेहनत का शोर पूरी दुनिया सुनती है। अब हिमांशु बिना बोले और बिना सुने अंतरराष्ट्रीय खेल मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए हिसार की पहचान बनेगा।

95 साल की उम्र में भाजपा के वरिष्ठ नेता चानना का निधन

नम आंखों के साथ बेटियों ने दिया अर्थी को कंधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं संगठन के समर्पित कार्यकर्ता सोहन लाल चानना का 95 वर्ष की आयु में निधन हो गया। उनके निधन की सूचना मिलते ही भाजपा कार्यकर्ताओं व पदाधिकारियों में शोक की लहर दौड़ गई। उनकी अंतिम यात्रा में बड़ी संख्या में भाजपा नेता, कार्यकर्ता और गणमान्य नागरिक शामिल हुए और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक सैनी ने कहा कि सोहन लाल चानना के निधन से पार्टी ने एक वरिष्ठ, अनुभवी और समर्पित कार्यकर्ता खो दिया है। अंतिम यात्रा का सबसे भावुक दृश्य तब सामने आया, जब उनकी बेटियों मंजीत, नीलम, हरजीत, सुमन और सुनीला ने पिता की अर्थी को कंधा देकर अंतिम विदाई दी। इस दौरान मौजूद लोगों की आंखें नम हो गईं।



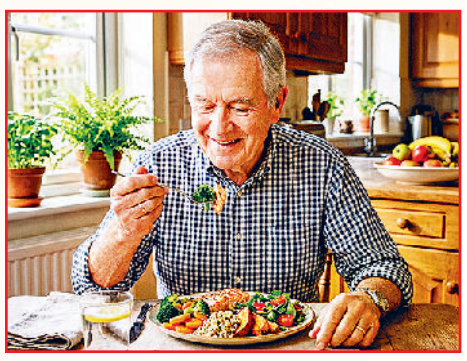
अंतिम यात्रा में जिला महामंत्री धर्मवीर रतेरिया, प्रवीन पोपली, अशोक कनौजिया, प्रवीण बंसल, मनजीत सिंह जांगड़ा, विक्रम चोपड़ा, तनुज खुराना, जगदीश भाटिया, साहिल भयाना, रमेश मदान और अशोक ढालिया सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

बुजुर्गों में होने वाली अधिकांश समस्याओं को दूर करने के लिए उनकी डाइट न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड होना बहुत जरूरी है। बुजुर्गों की डाइट कैसी होनी चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

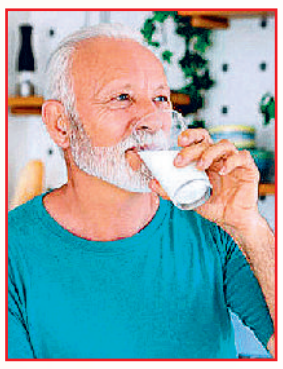
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



साठ की उम्र के बाद शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। ऐसे में उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ आहार लेते रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। इस उम्र में डाइजेशन सिस्टम धीमा हो जाता है, शारीरिक गतिविधियां कम होती हैं और हड्डियां तथा मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में सही और संतुलित आहार बुजुर्गों को ऊर्जावान बनाए रखने, बीमारियों से बचाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मसल्स के लिए प्रोटीन: उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए दालें, बींस, अंकुरित अनाज, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर के रूप में पर्याप्त प्रोटीन डाइट में जरूर शामिल करें। नॉन-वेजिटेरियन हैं तो उबला अंडा या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं। मांसपेशियों के निर्माण, अच्छी सेहत और संतुलित पोषण के लिए मीट, सफेद मांस वाली मछली, अंडे का सफेद भाग और बींस डाइट में शामिल करें।



बोंस के लिए कैल्शियम-विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत रखने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन करें। कम फैट वाले डेयरी उत्पाद जैसे टोंड दूध और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। डाइट में कम वसा वाला दूध, दही, छाछ, पनीर और रागी खाएं। थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठें।

पाचन के लिए फाइबर: बुजुर्गों में कब्ज की समस्या आम होती है, जिससे फाइबर युक्त खाना राहत देता है। इसके लिए डाइट में ओट्स, दलिया, छिलके वाली दालें, सेब, पपीता, अमरूद और हरी सब्जियां शामिल करें। उच्च फाइबर वाले फूड्स, पोषण से भरपूर होते हैं उनके सेवन से कब्ज में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी के लिए विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियां जैसे संतरे, आंवला, नीबू, पालक, ब्रोकली और टमाटर डाइट में शामिल करें।

याददाश्त के लिए: बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त में कमी आना एक आम समस्या होती है, जिसे अकसर डिमेंशिया के रूप में जाना जाता है। इसे पूरी तरह रोकना संभव नहीं होता, लेकिन सही खानपान अपनाकर इसके प्रभाव और गति को कम जरूर किया जा सकता है। डिमेंशिया के प्रभाव और गति को कम करने के लिए रोजाना के भोजन में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये दिमाग को आवश्यक एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं।

डेली डाइट चार्ट: बुजुर्गों का डेली डाइट चार्ट कुछ ऐसा होना चाहिए। सुबह सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी, 4-5 भीगे बादाम और अखरोट। नाश्ते में ओट्स/दलिया/बेसन का चीला/पोहा/इडली और 1 कप टोंड दूध या चाय।

दोपहर के खाने में 1-2 रोटी (मल्टीग्रेन), 1 कटोरी चावल, दाल, हरी सब्जी, 1 कटोरी दही/सलाद। शाम के नाश्ते में 1 कप मखाना/भुना चना/सूप/कोई 1 मौसमी फल, मट्ठा या हर्बल-टी। रात के खाने में 1-2 रोटी, पतली दाल या लौकी/तोरई की सब्जी रात 8 बजे तक खा लें। सोने से पहले 1 छोटा गिलास हल्दी वाला गुनगुना दूध। इनके अलावा कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

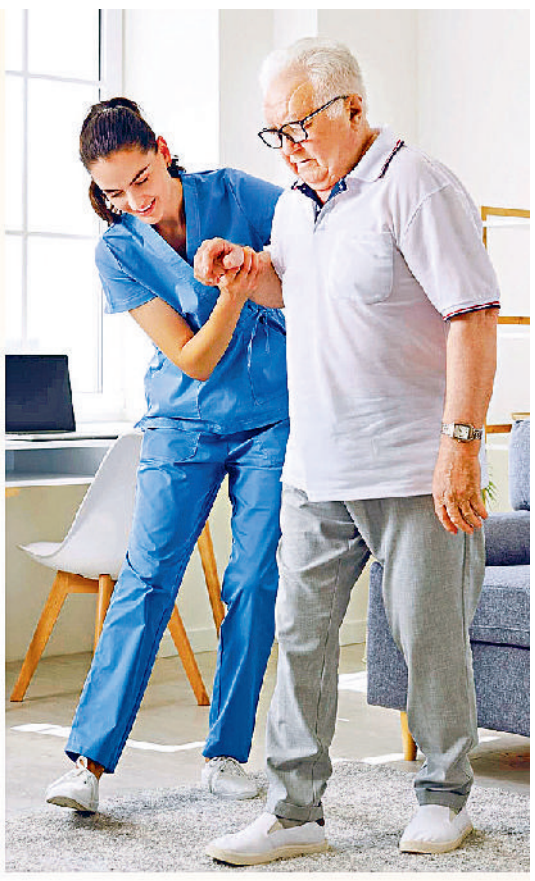
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी और मांस को कम करें। इसके बजाय एवोकैडो, मछली और वनस्पति तेलों जैसे अनसैचुरेटेड फैट वाले फूड्स का सेवन करें।
- उम्र के साथ प्यास कम लगती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे बचने के लिए दिनभर में 7-8 गिलास पानी या नारियल पानी, छाछ, सूप लेना चाहिए। पानी से दिमाग को हेल्दी रखने, शरीर का तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

वृद्धावस्था में गिरने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। किसी बीमारी या कमजोरी से ज्यादा सही तरीके से न चलने के कारण वृद्ध अधिक गिरते हैं। ऐसे में गिरने से बचाव के लिए डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से चलने-फिरने का सही तरीका सीखना जरूरी है। इस बारे में सभी वृद्धजनों के लिए बहुत उपयोगी सलाह दे रहे हैं।

सीख लें चलने का सही तरीका वृद्धावस्था में गिरने से होगा बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली



अकसर लोग बढ़ती उम्र में गिरने को सामान्य घटना मान लेते हैं। लेकिन वैज्ञानिक मानते हैं कि बुजुर्गावस्था में गिरना स्वाभाविक नहीं है, इसे समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। बुजुर्ग कमजोरी या अधिक उम्र के बजाय शारीरिक-असंतुलन, स्थिरता, चलने-फिरने की सही तकनीक और गिरने से बचाव में की जाने वाली असावधानियों की वजह से ज्यादा गिरते हैं। जो बुजुर्ग एक विशेष तरीके से चलते हैं, वे न केवल बहुत कम गिरते हैं और कम चोटिल होते हैं और अधिक समय तक स्वतंत्र (बिना दूसरों पर निर्भर हुए) जीवन जी पाते हैं। इसलिए बुजुर्गों के लिए सही ढंग से चलना सीखना, गिरने से बचाव का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।



बड़ी समस्या है ओल्ड एज में गिरना: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों और उनसे होने वाली मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर साल करीब 6 लाख 84 हजार लोगों की मौत गिरने की वजह से होती हैं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में गिरने से होने वाली मौतों की दर सबसे ज्यादा है। करीब 3 करोड़ 73 लाख गिरने की घटनाएं, ऐसी शारीरिक क्षमता में गिरावट की शुरुआत होती हैं, जिससे इंसान अकसर उबर नहीं पाता। ऐसे लोग एक बार बिस्तर पकड़ लेते हैं तो दुबारा अपने बल पर पूरी तरह खड़े नहीं हो पाते हैं।

क्या हैं कारण: शोध बताते हैं कि 65 साल की उम्र के बाद कदम की चौड़ाई में भिन्नता स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है, क्योंकि पैरों के तलवों से मिलने वाला संवेदी फीडबैक, आंखों की दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र (वेस्टीबुलर सिस्टम), ये तीनों उम्र के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ते हैं। दिमाग को शरीर की स्थिति और जमीन की सतह की जानकारी सही समय पर नहीं मिल पाती, जिससे पैर रखने में मामूली चूक होने लगती है। गिरने का खतरा सिर्फ कमजोरी या उम्र से नहीं, बल्कि चलने के पैटर्न में आई सूक्ष्म अनियमितताओं से भी जुड़ा होता है। गिरना अकसर चलने के तरीके में आई एक बहुत छोटी और लगभग अदृश्य गड़बड़ी से शुरू होता है। पैर थोड़ा कम उठना, कदम का थोड़ा असमान होना या शरीर का संतुलन एक पल के लिए डगमगाना- ये सब मिलकर उस स्थिति को जन्म देते हैं, जब शरीर संभल नहीं पाता।

क्या होता है असर: गिरने की घटना बुजुर्गों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। आत्मविश्वास कम होने और दोबारा गिरने का डर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। वे चलना-फिरना, घर से बाहर निकलना या सामान्य गतिविधियां करना कम कर देते हैं। जिससे उनकी मांसपेशियां और कमजोर होने लगती हैं, शारीरिक सक्रियता और स्वतंत्रता दोनों प्रभावित होती है, गिरने का खतरा और बढ़ जाता है।

किन्हें है ज्यादा रिस्क: कुछ लोगों में गिरने का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है। इन्हें चलने की सही तकनीक सीखने के साथ-साथ नियमित तौर पर चिकित्सकीय जांच भी करानी चाहिए।

- 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- जिनकी दृष्टि कमजोर हो।
- जिन्हें गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस हो।
- पैरों की संवेदना कम हो गई हो।
- पार्किंसन या स्ट्रोक की समस्या रही हो।
- जिन्हें बार-बार चक्कर आते हों।
- जो ऐसी दवाएं लेते हों जिनसे नींद या चक्कर आ सकते हों।

तब डॉक्टर से करें कंसल्ट: अगर किसी बुजुर्ग को बार-बार चक्कर आते हों, चलते समय पैर कांपते हों, संतुलन लगातार बिगड़ता हो या बिना कारण बार-बार गिर रहे हों, तो इसे केवल बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह पार्किंसन रोग, स्ट्रोक, तंत्रिका संबंधी समस्या, विटामिन बी-12 की कमी, लो ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लेना आवश्यक है।

कैसे करें बचाव: गिरने से बचाव के लिए चलने की सही तकनीक अपनाना, सही चाल विकसित करना जरूरी है। चलने की कुछ आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके संतुलन और आत्मविश्वास दोनों को बेहतर बनाया जा सकता है। लंबे समय तक सुरक्षित, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जिया जा सकता है।



हमेशा सामने देखें: अधिकांश बुजुर्ग चलते समय अपने पैरों या जमीन की ओर देखते रहते हैं। उन्हें लगता है कि नीचे देखने से वे गड्ढों या बाधाओं को आसानी से देख पाएंगे और गिरने से बच जाएंगे। लेकिन वास्तव में यह आदत संतुलन को कमजोर कर सकती है।

क्या करें: चलते समय सिर झुकाने के बजाय सामने देखने की आदत डालें। इससे ठोकर लगने और दूरी का गलत अनुमान लगाने की संभावना कम हो सकती है।

नियंत्रित कदमों से चलें: कुछ लोग चलते समय पैर जोर से जमीन पर पटकते हैं। यह केवल आवाज ही नहीं पैदा करता, बल्कि घुटनों, टखनों और कूल्हों पर अतिरिक्त दबाव भी डालता है। भारी कदमों से चलने पर शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है और अचानक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी कम हो जाती है। जबकि कदम हल्के, मुलायम और नियंत्रित हों, तो शरीर सहज रूप से आगे बढ़ता है और पैर के जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

क्या करें: धीरे-धीरे चलें। धीरे, आराम से और बिना पैरों को पटकते हुए चलने से संतुलन और चलने की स्थिरता दोनों बेहतर होती हैं।

सही पैटर्न को करें फॉलो: कई बुजुर्ग चलते समय पूरे पैर को एक साथ जमीन पर रखते हैं या पैरों को घसीटते हुए चलते हैं। इससे चाल अस्थिर हो जाती है और ठोकर लगने का खतरा बढ़ जाता है।

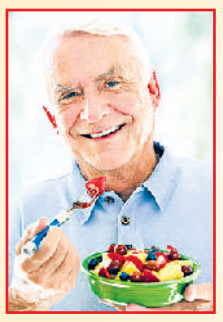
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

खड़े होने के बाद तुरंत न चलें: कई बुजुर्ग कुर्सी, बिस्तर या सोफे से उठने के तुरंत बाद गिर जाते हैं। अचानक खड़े होने पर कुछ लोगों का रक्तचाप कुछ क्षणों के लिए कम हो जाता है। इससे चक्कर, धुंधलापन या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

क्या करें: जब भी बैठी या लेटी हुई अवस्था से उठें, तो पहले आराम से खड़े हों और लगभग दो सेकेंड तक वहीं रुकें। जब शरीर सामान्य महसूस होने लगे, तभी चलना शुरू करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



- हड्डियों-मांसपेशियों की मजबूती और संतुलन बढ़ाने के लिए रोज 20-30 मिनट टहलें।
- फिसलन वाली चप्पल या ढीले जूते न पहनें।
- पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। आहार में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-डी को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन-डी और कैल्शियम सप्लीमेंट लें।
- पैरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखें। सुन्नपन, डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी की समस्या या तलवों की कमजोर संवेदना को नजरअंदाज न करें, ये सीधे चाल को प्रभावित करते हैं।
- आंख और कान की जांच कराएं। दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र ठीक रखने से पैर रखने की सटीकता बेहतर होती है।
- दवाओं की समीक्षा करवाएं। कुछ दवाएं (जैसे नींद की गोलियां, ट्रैंक्विलाइजर) संतुलन और सतर्कता को प्रभावित करके चाल बिगाड़ सकती हैं।
- घर को सुरक्षित बनाएं। बाथरूम में ग्रैब बार (पकड़ने की रॉड) लगवाएं। फिसलन वाले फर्श पर एंटी-स्लिप मैट रखें।

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



विटामिन-बी12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मात्रा अगर शरीर में कम हो जाए, तो एक नहीं कई परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसकी कमी के कारण नर्व डैमेज होना, एनीमिया, थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में सुन्नपन या झनझनाहट, चक्कर आने और मुंह में छाले जैसे लक्षण नजर आते हैं। डाइटिशियन सवी जैन बताती हैं, विटामिन बी-12 की कमी से बोन डेंसिटी भी कम होती है, जिससे हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स बनाने से लेकर डीएनए बनाने तक के लिए जरूरी होता है। इसकी उचित मात्रा से स्किन, बालों और आंखों को भी फायदा मिलता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स: आहार में नियमित रूप से दूध, पनीर और दही का सेवन शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करता है। इससे शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहता है और बढ़ने वाली थकान कम होने लगती है। रोज एक गिलास दूध या एक कटोरी दही, पनीर और छाछ का सेवन करने से शरीर में दिनभर की 46 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी को पूरा किया जा सकता है।

फोर्टिफाइड फूड: बाजार में मिलने वाले ऐसे ओट्स, कॉर्न फ्लेक्स या सोया मिल्क लें, जिनमें बी-12 मिलाया गया हो।



अंडे: उबले अंडे का पीला हिस्सा विटामिन बी-12 से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर को विटामिन बी-12 और प्रोटीन की प्राप्ति होती है। दिनभर में 2 अंडों का सेवन करने से दिन भर की 39 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी पूरी हो जाती है। इससे विटामिन-डी भी मिलता है।

मछली और सी फूड: सैल्मन, ट्राउट और टूना जैसी मछलियां शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा क्लैम, केकड़े, शेलफिश भी बी-12 का बेहतरीन स्रोत हैं। मछली का सेवन करने से जहां शरीर को फैटी एसिड की प्राप्ति होती है, तो वहीं प्रोटीन की भी कमी को पूरा किया जा सकता है। कलेजी में सबसे ज्यादा बी-12 पाया जाता है। चिकन और रेड मीट भी बी-12 के अच्छे सोर्स होते हैं।

न्यूट्रिशनल यीस्ट: यह एक तरह का पावडर होता है, जिसका स्वाद चीज जैसा होता है। इसे सब्जी या सूप में डालकर खाया जा सकता है।

नट्स-सीड्स: विभिन्न प्रकार के ड्राय फ्रूट्स में भी विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट और मूंगफली में भी विटामिन बी-12 पाया जाता है। *

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

जिनको रात में अच्छी नींद नहीं आती वे इसके लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप भी अनिद्रा से परेशान हैं तो आपको कुछ देशों में अपनाई जाने वाली स्लीप टेक्नीक के बारे में बता रहे हैं। इन्हें आप भी ट्राई कर सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



सब चाहते हैं कि रात को गहरी नींद सोएं। लेकिन गहरी नींद कम ही लोगों को आती है। इसीलिए दुनिया भर में लोग सोने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। कहीं बिस्तर ठंडा किया जाता है तो कहीं गरम दूध पीकर सोते हैं। कहीं झूला झूलते हैं।

जापानी तकनीक: जापान में लोग गहरी और अच्छी नींद के लिए रात को गर्म पानी से नहाना यानी ओफूरो, स्क्रीन से दूरी बनाना और मन को शांत करने वाले तौर-तरीकों का पालन करते हैं। इससे शरीर का तापमान पहले बढ़ता है और नहाने के बाद जब शरीर का तापमान कम होता है, तो मस्तिष्क को गहरी नींद का सिग्नल मिलता है। साथ ही जापानी लोग सोने से लगभग 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन देखना बंद कर देते हैं ताकि नीली रोशनी से उनकी बायोलॉजिकल क्लॉक खराब न हो। इन सबके साथ-साथ वे फर्श पर तातामी मैट पर 'शिकिबुटन' (सूती पतला गद्देदार बिस्तर) बिछाकर सोते हैं, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर को आराम देता है।



अलग रजाई और अच्छा वेंटिलेशन: नॉर्वे, डेनमार्क देशों में अच्छी नींद के लिए के लिए कपल्स एक ही बिस्तर पर सोते हुए भी एक बड़े कंबल की जगह दो अलग-अलग सिंगल कंबल या रजाई का इस्तेमाल करते हैं। दोनों अपनी पसंद और शरीर के तापमान के हिसाब से हल्के या भारी कंबल का चुनाव कर सकते हैं, जिससे बीच रात में नींद नहीं टूटती। साथ ही यहां माना जाता है कि स्वच्छ और ठंडी हवा सोने के लिए सबसे उत्तम है। लोग सोने से कम से कम 15 मिनट पहले या पूरी रात अपने बेडरूम की खिड़की को थोड़ा खुला छोड़ देते हैं, भले ही बाहर कड़ाके की ठंड क्यों न हो। इससे कमरे में ताजी हवा का संचार होता है और तापमान लगभग 18 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहता है, जिसे गहरी नींद के लिए आदर्श माना जाता है। स्वीडन में लोग अपनी सुबह की पहली कॉफी या 'फिका' घर के अंदर बैठने के बजाय बाहर प्रकृति में टहलते हुए लेते हैं। सुबह-सुबह सूरज की रोशनी को मिलने से शरीर की जैविक घड़ी संतुलित रहती है, जिससे रात में सही समय पर प्राकृतिक रूप से नींद आती है।

मेक्सिको में हर्बल चाय: मेक्सिको में गहरी नींद के लिए लोग मुख्य रूप से पारंपरिक हर्बल चाय पीना, रात में हल्का भोजन करने और शांत दिनचर्या पर भरोसा करते हैं। मेक्सिको की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में नींद की कमी या मानसिक तनाव को नर्वियोस यानी नर्सों की बेचैनी माना जाता है। इसके इलाज के लिए वहां के लोग कृत्रिम दवाओं के बजाय प्राकृतिक और सदियों पुराने घरेलू नुस्खों को अपनाते हैं। कुछ चुनिंदा जड़ी-बूटियां वहां बेहद लोकप्रिय हैं। जैसे टीला जो नर्सों के खिंचाव को कम करने और दिमाग में चल रहे अनगिनत विचारों को शांत करने की सबसे भरोसेमंद जड़ी-बूटी है। तोरोनहील चिंता और मानसिक थकान को दूर कर दिमाग को सुकून देती है। पासिफ्लोरा नींद के चक्र को सुधारने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद करती है। पाचन क्रिया को आराम देने और पेट की गड़बड़ी से होने वाली बेचैनी को शांत करने के लिए मंजानिया का सेवन किया जाता है।

गरम दूध और जायफल: भारतीय घरों में सोने से पहले गर्म दूध पीने की परंपरा पुरानी है। कुछ लोग इसमें जायफल या हल्दी भी मिलाते हैं। हालांकि इन्हें नींद की निश्चित चिकित्सा मानने के बजाय पारंपरिक घरेलू उपाय माना जाता है।

ब्रिटेन में गर्म पानी की बोतल: ठंडी रातों में बिस्तर गर्म करने के लिए गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल ब्रिटेन समेत यूरोप के ठंडे इलाकों में लंबे समय से लोकप्रिय रहा है। सर्दी के मौसम में यह उपाय काफी कारगर होता है।

चीन में पैरों को गर्म पानी में रखना: कई शोध बताते हैं कि सोने से पहले गर्म स्नान/पैर गर्म करने से शरीर के तापमान, नियमन में फायदा मिलता है। चीन में इस तकनीक को काफी अपनाया जाता है। *

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी कुछ ठंडा खाता-पीता हूं तो तुरंत छींकें आने लगती हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-संजीत, रायपुर

हालांकि आजकल मौसम बदल रहा है, इसलिए इस तरह समस्याएं काफी लोगों में दिख रही हैं। बदलते मौसम में वायरल इंफेक्शन की समस्या बढ़ रही हैं। इससे बचाव के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि इस समय ज्यादा ठंडा या फ्रिज में रखी चीज ना खाएं। अगर समस्या हो रही है तो आपको सुबह-शाम नमक वाले पानी का गरारा करना चाहिए। फिलहाल इस तरह बचाव से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ समय से फिर से दर्द होना शुरू हो गया है। कृपया उचित समाधान बताएं।

-मूलचंद, बिलासपुर

सबसे पहले इस बात पर गौर करें कि आपके घुटने में कोई चोट तो नहीं लगी, क्योंकि सर्जरी के बाद चोट लगने पर इस तरह दर्द शुरू हो सकता है। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार उसी सर्जन से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपकी सर्जरी की है। क्योंकि उन्हें आपकी केस हिस्ट्री पूरी मालूम है और वी दर्द का कारण जानकर ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल सीढ़ियां अधिक चढ़ना उतरना, रनिंग न करें और ज्यादा वजन न उठाएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ महीनों से अक्सर मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-विपिन, रोहतक

आप अपनी समस्या का कारण खुद ही बता रहे हैं, क्योंकि आपकी लंबी सीटिंग जॉब है और इस वजह से यह समस्या आ रही है। मौजूदा समय में लंबी सिटिंग करने वालों में इस तरह की समस्या ज्यादा देखी जा रही है। इसका सबसे बेहतर तरीका यह होगा कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में सर्वाइकल और कमर की एक्सरसाइज करें। इसके साथ ही ऑफिस में बीच-बीच में चहलकदमी करते रहें। एक बार आप कैल्शियम, बी-12 और विटामिन-डी की जांच जरूर करवा लें। ऑफिस में बैठने वालों को इसकी कमी हो सकती है, जिस वजह से भी दर्द शुरू होता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे चेहरे और माथे पर झाइयां हो गई हैं। मार्केट में मिलने वाले कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया इसका सॉल्यूशन बताएं।

-प्रकाश, भोपाल

मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के प्रोडक्ट के इस्तेमाल से भी इस तरह की समस्याएं आती हैं। सबसे पहले आप बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल बंद करें और कुछ समय के लिए साबुन का इस्तेमाल भी नहीं करें। आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह फिजिकल जांच कर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई दवा या प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरे मुंह में छाले हो रहे हैं। दवाइयां लेने पर कुछ समय ठीक रहता है, फिर वापस से छाले निकल आते हैं। प्लीज मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-किशोर, महासमुंद

सामान्य तौर पर मुंह में छाले होने का संबंध पेट की गड़बड़ी से होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है तो मुंह में छाले हो जाते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह जांच कर इसका कारण बताएंगे और जरूरत पड़ने पर इसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क के कोई भी दवा आप न लें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

खबर संक्षेप

भाषण प्रतियोगिता में नीतिका रही प्रथम

नारनौंद। राजकीय महाविद्यालय खेड़ी चौपटा में प्राचार्य अनिल कुमार के दिशा-निर्देशन में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार की पाठ्य-सहगामी गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। भाषण प्रतियोगिता में निकिता ने प्रथम, खुशी ने दूसरा, और इशिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मेहंदी रचाओ प्रतितियोगिता में रितु ने प्रथम, प्रीति ने दूसरा और मुस्कान ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में संगीता ने प्रथम, सुषमा ने दूसरा, तमन्ना व प्रिंयका ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम में प्रभारी की भूमिका पिंकी देवी, विद्यावती व अनीता ने निभाई। इस अवसर पर भूमिका सुभाष, रोहित, पूनम, बिमला, अनूप, बिजेंद्र आदि विशेष तौर पर मौजूद थे।

सरकार ने समर्थन मूल्य बढ़ाकर दी राहत : लोहान

नारनौंद। भाजपा के जिला महामंत्री बिजेंद्र लोहान ने कहा कि भाजपा किसान हितैषी सरकार है। सरकार ने गेहूं सहित अन्य फसलों के दामों में बढ़ोतरी करके किसानों को राहत देने का काम किया है। उन्होंने बताया कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हमेशा से ही सभी वर्गों के लिए लाभकारी योजनाएं बनाकर फायदा पहुंचाने का काम कर रहे है। कैबिनेट की बैठक में किसानों के लिए ऐतिहासिक फैसला लेते हुए गेहूं की फसल का दाम बढ़ाकर 2610 रुपये प्रति क्विंटल कर दिया गया है। मैसूर की फसल का भी 7390 मूल्य किया गया है। भाजपा जनता से जो भी वादे किए थे उनका पूरा किया जा रहा है। किसानों की फसलों को एमएसपी के दामों पर खरीदा जाएगा। फसलों के दाम बढ़ने से किसानों को फायदा होगा।

एसआई को स्मृति चिन्ह देकर किया सम्मानित

नारनौंद। पुलिस लाइन हांसी में सेवानिवृत्त हो रहे उप निरीक्षक हरबंस के सम्मान में भावभीना विदाई समारोह आयोजित किया गया। विदाई समारोह के दौरान अधिकारियों एवं पुलिस कर्मचारियों ने उप निरीक्षक हरबंस के सेवाकाल को याद करते हुए उनके द्वारा विभाग के प्रति किए गए योगदान, कर्तव्यनिष्ठा एवं जिम्मेदारी की सराहना की। समारोह के दौरान डीएसपी देवेंद्र नैन ने सेवानिवृत्त हो रहे उप निरीक्षक हरबंस को पुष्पमाला पहनाकर एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

अंकुश को पोस्टर मेकिंग में मिला तृतीय स्थान

उकलाना। आरडीएम सरस्वती पब्लिक स्कूल की छात्रा अंकुश ने एनसीसी के सीएटीसी-187 कैंप में आयोजित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। शिविर के दौरान पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का विषय 'हेल्दी नेशन' रखा गया था। छात्रा अंकुश ने अपनी रचनात्मक प्रतिभा और प्रभावशाली प्रस्तुति का प्रदर्शन करते हुए प्रतियोगिता में तृतीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को कैंप के सीओ सतीश कुमार मिश्रा ने सम्मानित किया। विद्यालय प्रबंधक डॉ. के.सी. शर्मा ने छात्रा को इस उपलब्धि पर बधाई दी है।

देवी भवन मंदिर में चलाया सफाई अभियान

हिसार। फतेहचंद महिला महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों द्वारा बुधवार को एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत में प्राचार्या डॉ. अनीता सहरावत ने स्वयंसेविकाओं को संबोधित करते हुए कहा कि एनएसएस केवल सेवा का माध्यम ही नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों में मानवीय संवेदनाओं, सामाजिक उत्तरदायित्व और नेतृत्व क्षमता के विकास का महत्वपूर्ण मंच है। स्वयंसेविकाओं ने 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत श्रमदान करते हुए देवी भवन मंदिर परिसर में स्वच्छता अभियान चलाया। उन्होंने उत्साहपूर्वक व निष्ठा के साथ विभिन्न मंदिरों व परिसर की सफाई की और लोगों को सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ रखने के लिए प्रेरित किया।

मुख्य चुनाव आयुक्त को हटाने की मांग, ज्ञानेश कुमार का फूंका पुतला

वामपंथी पार्टियों ने किया डीसी कार्यालय के समक्ष प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

वामपंथी पार्टियों के एक सप्ताह लंबे देशव्यापी आह्वान के तहत बुधवार को उपायुक्त कार्यालय के समक्ष वामपंथी कार्यकर्ताओं ने विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने मुख्य चुनाव आयुक्त को तुरंत पद से हटाने की मांग करते हुए मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार का पुतला दहन किया। प्रदर्शन की अध्यक्षता संयुक्त रूप से माकपा नेता शकुंतला जाखड़ और सीपीआई नेता एमएल सहगल ने की।

प्रदर्शनकारियों को संबोधित करते हुए माकपा के जिला सचिव दिनेश सिवाच ने मुख्य मांगे रखते हुए कहा कि वोटर लिस्ट की विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया को तुरंत रद किया जाए और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर मुकदमा दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार किया जाए। इसके अलावा, वोटर लिस्ट से काटे गए सभी पात्र नागरिकों के नाम दोबारा जोड़े जाएं तथा वर्तमान चुनाव आयोग को बर्खास्त कर लोकतांत्रिक तरीके से नए चुनाव आयुक्तों का चयन हो, जिसमें सरकारी बहुमत का वर्चस्व खत्म किया जाए।

इस प्रदर्शन में चंदगी राम, रूप सिंह, लीलू राम, अशोक अटवाल, नरेश गौतम, नरेश गोयल, हितेश कुमार, सरबत पूनिया, सतबीर धायल, कपूर बगला, शमशेर नंबरदार, वेद प्रकाश, मनोहर लाल जाखड़, हवा सिंह संघर्ष, सुरेश गिरधर, सरबजीत कौर, निर्मला देवी और सुरेंद्र मान मुख्य रूप से शामिल थे।



हिसार। डीसी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मांगें पूरी न होने से रोडवेज कर्मचारियों में रोष

हिसार। सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा रोडवेज वर्कर्ज यूनियन के राज्य उपप्रधान एवं हिसार डिपो प्रधान राजकुमार चौहान ने कहा है कि हिसार डिपो के कर्मचारियों की लंबे समय से लंबित मांगों का समाधान नहीं होने के कारण कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने बताया कि एचकेआरएन कर्मचारियों तथा पक्के चालक-परिचालकों की करीब तीन वर्षों से नाइट राशि लगभग दो करोड़ 80 लाख रुपये बकाया है। इसके अलावा कर्मचारियों के मेडिकल बिलों की करीब दो करोड़ रुपये की राशि भी लंबित है। राजकुमार चौहान ने बताया कि कर्मचारियों के शिक्षा भत्ता, एसीपी, इंक्रीमेंट, लोकल रोटेशन में सुधार सहित वर्कशॉप में पांच कमरों का निर्माण तथा शौचालयों की मरम्मत अथवा नए शौचालय बनाने की मांग भी लंबित है। वर्कशॉप में कई वर्षों से खराब सीवर लाइन को ठीक करवाने के लिए मुख्यालय से बजट मंगवाने की भी मांग की गई है। उन्होंने कहा कि अप्रैल 2026 से हिसार डिपो को टायरों का कोटा नहीं मिला है। हिसार प्रशासन द्वारा कई बार इसकी मांग भेजी जा चुकी है। उन्होंने परिवहन विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव और महानिदेशक से समय रहते हिसार डिपो के लिए टायर उपलब्ध करवाने की अपील की।

गुरुग्राम-मेवात में समानांतर बिजली वितरण लाइसेंस का विरोध

हिसार। भारतीय मजदूर संघ (बीएमएस) एवं अखिल भारतीय विद्युत मजदूर महासंघ (एबीवीएमएमएस) की बैठक विद्युत नगर में हुई। बैठक में गुरुग्राम और मेवात क्षेत्रों में प्रस्तावित समानांतर विद्युत वितरण लाइसेंस की प्रक्रिया तत्काल रोकने तथा विद्युत कर्मचारियों, अधिकारियों, श्रमिक संगठनों और उपभोक्ता प्रतिनिधियों से व्यापक विचार-विमर्श करने की मांग की गई। बैठक में अखिल भारतीय विद्युत मजदूर महासंघ के अखिल भारतीय महासचिव डी. राजामुरुगन विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि बिजली आम नागरिकों के साथ कृषि, उद्योग और व्यापार से जुड़ी आवश्यक सार्वजनिक सेवा है। इसलिए विद्युत वितरण व्यवस्था में किसी बड़े बदलाव से पहले सभी संबंधित पक्षों से पर्याप्त चर्चा जरूरी है। बैठक में कहा गया कि गुरुग्राम और मेवात में सरकारी विद्युत वितरण कंपनियों के पास पहले से ही उपकेंद्र, ट्रांसफार्मर, विद्युत लाइनें, उपभोक्ता कनेक्शन, तकनीकी संसाधन और अनुभवी कर्मचारी उपलब्ध हैं। ऐसे में समानांतर निजी वितरण व्यवस्था खड़ी करने की आवश्यकता और उससे होने वाले अतिरिक्त खर्च व लाभ को सरकार को स्पष्ट करना चाहिए। बैठक में भारतीय मजदूर संघ के प्रांत मंत्री देवीलाल गुराना, हरियाणा विद्युत बोर्ड कर्मचारी परिषद के महामंत्री एवं स्टेट कन्वीनर जीईएनसी सुनील ढिल्लों, अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा के कोषाध्यक्ष ओमबीर यादव, अनुशासन समिति सदस्य विक्रम, प्रेस सचिव रवि श्रीवास्तव, हिसार जिला अध्यक्ष सुमित शर्मा सहित अन्य पदाधिकारी व विद्युत कर्मचारी मौजूद रहे।

2010 से पूर्व के शिक्षकों पर शिक्षक पात्रता परीक्षा थोपने के खिलाफ प्रदर्शन



हिसार : हरियाणा प्राइमरी टीचर एसोसिएशन के पदाधिकारी व सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा प्राइमरी टीचर एसोसिएशन (एचपीटीए) जिला इकाई ने 2010 से पहले नियुक्त प्राथमिक शिक्षकों पर शिक्षक पात्रता परीक्षा अनिवार्य किए जाने के विरोध में बुधवार को लघु सचिवालय के समक्ष धरना-प्रदर्शन किया। इस विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता एसोसिएशन के राज्य महासचिव बलजीत पूनिया व जिला प्रधान रणधीर बूरा ने संयुक्त रूप से की, जबकि मंच का संचालन वेदपाल श्योराण ने किया। संगठन इस फरमान को तुरंत वापस लेने की मांग करते हुए अधिकारियों को ज्ञापन भी सौंपा शिक्षकों को संबोधित करते हुए राज्य महासचिव बलजीत पूनिया ने कहा कि 2010 के बाद नियुक्त सभी शिक्षकों के लिए टेट पहले से ही अनिवार्य था और उन्होंने परीक्षा पास करके ही नौकरी हासिल की है। हालांकि, 2010 से पहले नियुक्त अध्यापकों की भर्ती के समय सरकार द्वारा टेट जैसी कोई योग्यता निर्धारित नहीं की गई थी। उन शिक्षकों की नियुक्ति तत्कालीन सरकारी नियमों के अनुसार ही हुई थी। ऐसे में सालों से सेवाएं दे रहे शिक्षकों पर अब यह नियम थोपना पूरी तरह से अन्यायपूर्ण है। इस अवसर पर जिला प्रधान रणधीर बूरा, जिला महासचिव रामलाल, राजेश बडाला, विरेन्द्र बडाला, कांसी राम, रामस्वरूप, रामचंद्र चालिया, सुभाष पूनिया, सतीश पूनिया, विजय गिरधर, प्रवेश गिल, संदीप बामल, राजेश मुंड, विरेन्द्र खटक, रजनीश सोनी, सुरेश सिहांग, राजबीर, जयसिंह, अनिल, राजेश नेहरा, सुशील, जगदीप दूहन आदि प्राथमिक शिक्षक उपस्थित रहे।



हिसार। बाबा जोध सचियार सेवा समिति के सदस्य बैठक करते हुए।

दसवां संत समागम एवं सत्संग समारोह 4 को अग्रसेन भवन में

हिसार। बाबा जोध सचियार सेवा समिति से जुड़े भ्याणा एवं सेवक परिवारों की ओर से 4 अक्तूबर को प्रातः 10:30 बजे से दोपहर बाद 3 बजे तक अग्रसेन भवन में दसवां महान संत समागम एवं सत्संग समारोह होगा। इससे पूर्व प्रातः 9:15 बजे श्रीसुखमणि साहिब का पाठ किया जाएगा। संत समागम एवं कीर्तन दरबार के साथ-साथ अटूट लंगर भी चलाया जाएगा। समिति के प्रधान दयानंद भ्याना की अध्यक्षता में हुई बैठक में वरिष्ठ उपप्रधान कश्मीर भ्याना, महासचिव भूपेन्द्र भ्याना, उपप्रधान राजेन्द्र ग्रोवर, कोषाध्यक्ष राम धमीजा, नरेन्द्र भ्याना भाईजी होटल वाले, विनोद भ्याना, राजेश बहार, महेन्द्र भ्याना, रविंद्र उर्फ बब्बल खुराना, रामजी दास चांदना उपस्थित रहे। भ्याना ने बताया कि समागम में बालयोगिनी महामंडलेश्वर संत शिरोमणि साध्वी करुणागिरी जी महाराज, हरिद्वार वाले के अलावा भाई सतनाम सिंह आसनकलां वाले, भाई लवप्रीत सिंह सिरसा वाले, बीबी सरोज कौर खुराना दिल्ली, भाई अरूण गंगानगर वाले, डॉ. मोहन तनेजा हिसार वाले संगत को निहाल करेंगे। हांसी के विधायक व डेरा बाबा जोध सचियार सेवा समिति, पानीपत के प्रधान विनोद भ्याना विशेष रुप में उपस्थित होंगे।

अनाज मंडियों में सुविधाओं को तरसे किसान : राजेन्द्र सोरखी



राजेन्द्र सोरखी।

हांसी। आम आदमी पार्टी ने हरियाणा प्रदेश की अनाज मंडी में किसानों व उनकी फसलों के लिए कोई विशेष व्यवस्था न किए जाने तथा बारिश के मौसम में फसल भीगने के कारण होने वाले भारी नुकसान पर चिंता जाहिर की है। पार्टी की राष्ट्रीय परिषद के सदस्य व हांसी जिला के पार्टी अध्यक्ष राजेन्द्र सोरखी ने कहा है कि मंडियों में इन दिनों फसलों की भारी आवक हो रही है और पर्याप्त शेड न होने की वजह से किसानों को अपनी फसल खुले आसमान के नीचे सड़कों पर रखने के लिए मजबूर किया जा रहा है। अभी बारिश का सीजन चल रहा है। कुछ दिनों पूर्व भी बारिश ने प्रदेश भर में करोड़ों की फसल का नुकसान कर दिया था। अभी कुछ दिन और भी वर्षा के आने की संभावना है। आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता राजेन्द्र सोरखी ने कहा है कि सरकार के आदेशों पर सितंबर माह में राशन डिपो पर सरसों का तेल व बाजरा वितरित नहीं किया गया। सरकार ने बीपीएल कार्ड धारकों व उनके परिवार के बारे में इतना भी नहीं सोचा कि जरूरतमंद लोग अपना गुजारा कैसे करेंगे।

छुट्टियों के समायोजन पर वेतन रुका हड़ताल अवधि के भुगतान की मांग

हांसी। वेतन समेत विभिन्न मांगों को लेकर नगर परिषद हांसी के सफाई कर्मचारियों का आंदोलन बुधवार को तीसरे दिन भी जारी रहा। मांगों का समाधान नहीं होने से नाराज कर्मचारियों ने नगर परिषद कार्यालय परिसर में ईओ राजेंद्र सोनी का पुतला फूंका और डीएमसी समेत अधिकारियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि सरकार स्तर पर उनकी मांगों को लेकर समझौता होने के बावजूद स्तर पर कई मांगें लंबित हैं और उनका वेतन भी जारी नहीं किया जा रहा। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों ने कहा कि छुट्टियों के समायोजन के नाम पर वेतन रोका गया है। इसके अलावा सरकार की ओर से निर्धारित साबुन-तेल की सुविधा तथा पूर्व में हुई हड़ताल अवधि का वेतन भी उन्हें नहीं मिला है। समय पर वेतन नहीं मिलने से कर्मचारियों और उनके परिवारों के सामने आर्थिक परेशानी पैदा हो रही है। कर्मचारियों ने मांगें पूरी नहीं होने पर आंदोलन को और तेज करने की चेतावनी भी दी गई।

हिसार। नप अधिकारियों का पुतला जलाते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

निजी स्कूल संघ स्थायी मान्यता के बाद रिव्यू के विरोध में

हांसी। स्थायी मान्यता प्राप्त निजी स्कूलों के 10 साल बाद दोबारा रिव्यू के नियम के विरोध में हांसी प्राइवेट स्कूल संघ ने मोर्चा खोल दिया है। संघ के प्रतिनिधिमंडल ने उपप्रधान मनोज आहूजा की अध्यक्षता में विधायक विनोद भयाना को ज्ञापन सौंपकर रूल-39 और हरियाणा आरटीई अधिनियम-2011 के तहत रिव्यू प्रक्रिया खत्म करने की मांग की। संघ प्रधान रविंद्र अत्री ढंढेरी ने कहा कि जिन स्कूलों ने विभाग के सभी निर्धारित मापदंड पूरे कर स्थायी मान्यता हासिल की है, उन्हें दोबारा प्रशासनिक जांच में उलझाना उचित नहीं है। इससे शैक्षणिक कार्य प्रभावित होंगे और स्कूलों में अनावश्यक प्रशासनिक हस्तक्षेप बढ़ेगा। उन्होंने सभी निजी स्कूल संचालकों से रिव्यू फार्म नहीं भरने का आह्वान किया।

एलडीसी कर्मचारियों की जानकारी नहीं भेजने पर डीएचबीवीएन ने कसा शिकंजा

- रिपोर्ट तुरंत देने के निर्देश, देरी पर संबंधित कार्यालय होगा जिम्मेदार

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने लोअर डिवीजन क्लर्क (एलडीसी-कॉमन कैडर) कर्मचारियों से संबंधित विभागीय जानकारी उपलब्ध नहीं कराने वाले कार्यालयों को कड़े निर्देश जारी किए हैं। निगम के प्रशासन अधीक्षक अभियंता कार्यालय की ओर से जारी पत्र में विभागीय लेखा परीक्षा, एसईटीसी पास करने और कर्मचारियों के खिलाफ लंबित अनुशासनात्मक मामलों से संबंधित जानकारी तत्काल उपलब्ध कराने को कहा गया है। निगम की ओर से इस संबंध में पहले 7 सितंबर और फिर 25 सितंबर को रिमाइंडर जारी किए जा चुके हैं, लेकिन संबंधित कार्यालयों से अपेक्षित जानकारी अभी तक प्राप्त नहीं हुई। इसे गंभीरता से लेते हुए अब तुरंत हर हाल में रिपोर्ट भेजने के निर्देश दिए गए हैं। आदेश में स्पष्ट किया गया है कि जिन कार्यालयों के अधिकार क्षेत्र में कोई एलडीसी कार्यरत नहीं है, उन्हें भी इसकी निल रिपोर्ट भेजनी होगी। निर्धारित समय सीमा तक जानकारी उपलब्ध नहीं कराने पर होने वाले प्रशासनिक या कानूनी परिणामों के लिए संबंधित कार्यालय को स्वयं जिम्मेदार माना जाएगा। यह पत्र दिल्ली, पंचकुला, हिसार, गुरुग्राम और फरीदाबाद के मुख्य अभियंताओं, अधीक्षण अभियंताओं, मुख्य लेखाकार, सतर्कता अधिकारियों तथा सभी चिकित्सा अधिकारियों समेत संबंधित अधिकारियों को भेजा गया है। निगम के इस सख्त रुख से विभागीय रिकॉर्ड और कर्मचारियों से संबंधित लंबित जानकारी को समयबद्ध तरीके से संकलित करने की प्रक्रिया तेज होने की संभावना है।

फसलों के परागण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं मधुमक्खियां : प्रो. काम्बोज

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग (केवीआईसी), हरियाणा तथा कीट विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वावधान में मधुमक्खी पालकों का सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में प्रदेशभर से आए मधुमक्खी पालकों, किसानों, वैज्ञानिकों तथा संबंधित विभागों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सम्मेलन में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे जबकि खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग के निदेशक डॉ. कुलदीप वर्मा व सहायक निदेशक हितेंद्र सिंह हुड्डा भी मौजूद रहे। कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज ने कहा कि मधुमक्खी पालन किसानों की आय बढ़ाने के साथ-साथ कृषि विविधीकरण का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। मधुमक्खियां केवल शहद उत्पादन तक सीमित नहीं हैं, बल्कि फसलों के परागण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनके प्रभावी परागण से फसलों की पैदावार और गुणवत्ता में सुधार होता है। उन्होंने बताया कि भारत विश्व के प्रमुख शहद निर्यातक देशों में शामिल है और वर्ष 2024-25 के दौरान देश में 1.52 लाख मीट्रिक टन शहद का उत्पादन हुआ।



हिसार : कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज। फोटो : हरिभूमि



हिसार। महिला छात्रावास में मिस फ्रेशर्स बनी वल्लभी को सम्मानित करती मुख्यातिथि अनुपमा कुमारी। फोटो : हरिभूमि

एमएससी फिजिक्स की वल्लभी बनी मिस फ्रेशर्स

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के महिला छात्रावास परिसर में नवप्रवेशित छात्राओं के स्वागत के लिए भव्य अभिनंदन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्यातिथि विश्वविद्यालय की प्रथम महिला अनुपमा कुमारी रहीं, जबकि रजनी शर्मा ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार की माता कृष्णा देवी भी कार्यक्रम में उपस्थित रहीं। मुख्य वार्डन प्रो. सुजाता सांघी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण नवप्रवेशित छात्राओं के लिए आयोजित मिस फ्रेशर्स प्रतियोगिता रही। छात्राओं ने आत्मविश्वास, प्रतिभा और व्यक्तित्व का शानदार प्रदर्शन किया। एमएससी फिजिक्स प्रथम वर्ष की छात्रा वल्लभी को मिस फ्रेशर्स के खिताब से नवाजा गया। इस मौके पर अनुपमा कुमारी ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि छात्रावास विद्यार्थियों के लिए एक बड़े परिवार जैसा परिसर होता है। कार्यक्रम में गर्ल्स हॉस्टल की उप मुख्य वार्डन, विभिन्न छात्रावासों की समन्वयक, वार्डन, हॉस्टल स्टाफ सहित अनेक गणमान्य अतिथि मौजूद रहे।

ऑक्सफोर्ड के कैडेट्स ने लहराया सफलता का परचम



उकलाना। ऑक्सफोर्ड पब्लिक स्कूल की एनसीसी इकाई के कैडेट्स ने हिंदू पब्लिक स्कूल, चौधरीवास में आयोजित सीएटीसी-187 शिविर में विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। सार्जेंट प्रज्ञा ने फायरिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। लांस कॉरपोरल गीतांजलि ने भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय, सार्जेंट रिया ने सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी में द्वितीय तथा लांस कॉरपोरल वंशिका ने पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान हासिल किया। विद्यालय चेयरमैन डॉ. सतीश भारती व प्रधानाचार्य भुवनेश भारद्वाज ने विजेता कैडेट्स को बधाई दी है।

पेंशन समेत लंबित मांगों के समाधान की मांग

- एमपी-एमएलए को एक ही पेंशन देने की भी उठी मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

रिटायर्ड कर्मचारी संघ की ओर से अपनी विभिन्न मांगों के लिए चलाया जा रहा 24 घंटे का महापड़ाव बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रहा। महापड़ाव की अध्यक्षता जिला प्रधान मनोहर लाल जाखड़ ने की, जबकि संचालन श्योचंदराम घोड़ेला ने किया। इस दौरान बड़ी संख्या में रिटायर्ड कर्मचारियों ने सरकार के समक्ष अपनी मांगें रखते हुए रोष जताया। राज्य उपप्रधान निर्मला और जिला प्रेस सचिव जगदीश चंद्र बिश्नोई ने कहा कि केंद्र सरकार को रिटायर्ड कर्मचारियों के प्रतिनिधिमंडल से वार्ता कर उनकी लंबित मांगों का समाधान करना चाहिए। उन्होंने पेंशन और आठवें वेतनमान को पूर्व की व्यवस्था के अनुसार लागू करने तथा कर्मचारियों के हितों के विरोध में बताए जा रहे विधेयकों और अध्यादेशों को वापस लेने की मांग की। वक्ताओं ने कहा कि रिटायर्ड कर्मचारियों को बेहतर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाना सरकार की जिम्मेदारी है। कैशलेस चिकित्सा सुविधा लागू करने के साथ चिकित्सा भत्ता एक हजार रुपये से बढ़ाकर तीन हजार रुपये मासिक किया जाए। पारिवारिक पेंशनभोगियों को भी एलटीसी की सुविधा देने की मांग की गई। वक्ताओं ने सांसदों और विधायकों को मिलने वाली पेंशन व अन्य सुविधाओं का मुद्दा भी उठाया। उन्होंने मांग की कि सांसद और विधायक को केवल एक पेंशन दी जाए तथा अन्य भत्तों में कटौती की जाए। जिला प्रेस सचिव जगदीश चंद्र बिश्नोई ने कहा कि यदि केंद्र सरकार ने रिटायर्ड कर्मचारियों की मांगों पर संगठन के प्रतिनिधिमंडल से बातचीत कर समाधान नहीं किया तो 12 दिसंबर 2026 को दिल्ली के रामलीला मैदान में देशभर के रिटायर्ड कर्मचारी बड़ी संख्या में एकत्रित होंगे।



हिसार। महापड़ाव के दूसरे दिन सरकार के समक्ष मांगें रखते रिटायर्ड कर्मचारी संघ के पदाधिकारी व उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हांसी। अखिल भारतीय राज्य सरकारी कर्मचारी पेंशनर्स फैडरेशन के आह्वान पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ ब्लॉक हांसी ने 24 घंटे के पड़ाव और प्रदर्शन के बाद बुधवार को प्रधानमंत्री के नाम एसडीएम राजेश खोथ को ज्ञापन सौंपा। 29 सितंबर सुबह 10 बजे शुरू हुआ पड़ाव 30 सितंबर सुबह 10 बजे तक चला। एसडीएम ने ज्ञापन लेने के उपरांत प्रतिनिधिमंडल को उचित कार्रवाई के लिए ज्ञापन प्रधानमंत्री को भेजने का आश्वासन दिया। पड़ाव की अध्यक्षता तुलसीदास आर्य और मास्टर रामस्वरूप ने की, जबकि संचालन कपूर सिंह बामल और रोहतास शर्मा ने किया। राज्य उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी, तुलसीदास आर्य और मास्टर रामस्वरूप ने कहा कि सरकार पेंशनर्स की मांगों पर गंभीरता से विचार करे। बलवान दलाल, चंद्रप्रकाश, रोहतास शर्मा और कपूर सिंह बामल ने रेलवे व हवाई यात्रा में वरिष्ठ नागरिकों को मिलने वाली रियायतें बहाल करने और उम्र बढ़ने के साथ अतिरिक्त पेंशन देने की मांग की।

फैंसी ड्रेस स्पर्धा में दिखे संस्कृति के रंग

हांसी। श्री काली देवी विद्या मंदिर में ट्रेडिशन्स, वैल्यूज एंड टुगेदरनेस-ए बांड बियोंड वर्ड्स थीम पर चल रही पांच दिवसीय फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता के चौथे दिन नन्हे विद्यार्थियों ने रंग-बिरंगी वेशभूषा में भारतीय संस्कृति, संस्कार और पारिवारिक एकता का संदेश दिया। नर्सरी से द्वितीय कक्षा तक के विभिन्न सेक्शनों के 147 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। बच्चों की आत्मविश्वास से भरी प्रस्तुतियों ने विद्यालय परिसर में उत्सव जैसा माहौल बना रहा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल की प्रधानाचार्या लवली चावला रहीं। प्रतियोगिता में कक्षा द्वितीय-बी में ऋद्धि, जीविका व नित्या ने प्रथम, ध्रुवी, सारांश व लक्षित ने द्वितीय और जेशना, प्रांजल व गीतांश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। एलकेजी-सी में लक्षित जांगड़ा, पूर्वी सलूजा व दिव्यांश जैन प्रथम रहे।

खबर संक्षेप

नहर के पास से चोरी का आरोपी गिरफ्तार

हिसार। चौकी सूर्यनगर पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान तोशाम रोड निवासी शिवम के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरीशुदा एचएफ डीलक्स मोटरसाइकिल बरामद की है। बाद में चौकी 12 क्वार्टर पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। मामले के अनुसार सातरोड़ कलां निवासी मोहित ने 18 अगस्त को पुलिस को शिकायत दी थी कि उसकी मोटरसाइकिल महावीर कॉलोनी नहर के पास से चोरी हो गई थी। शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान चौकी सूर्यनगर पुलिस ने आरोपी शिवम को गिरफ्तार किया और उसे चौकी 12 क्वार्टर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने आरोपी की निशानदेही और कब्जे से चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद कर ली।

रिलायंस फ्रेश की पार्किंग से बाइक चोरी, आरोपी काबू

हिसार। अर्बन एस्टेट चौकी पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान अलवर जिले के फुटाकी निवासी ईश्वर सिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार अर्बन एस्टेट निवासी अर्जुन ने पिछले साल 12 नवंबर को शिकायत दी थी कि उसकी हीरो स्पलेंडर प्लस मोटरसाइकिल कृष्णा नगर स्थित रिलायंस फ्रेश के पास पार्किंग से चोरी हो गई। शिकायत के आधार पर अर्बन एस्टेट थाना में केस दर्ज करके जांच करते हुए उप निरीक्षक कृष्ण कुमार ने आरोपी ईश्वर सिंह को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया।

पांच सेवानिवृत्त पुलिसकर्मी हुए सम्मानित

हिसार। पुलिस विभाग में लंबे समय तक निष्ठा, ईमानदारी और कर्तव्यपरायणता के साथ सेवाएं देने के बाद एनएसपी महेन्द्र सिंह, एसआई जोगिन्दर सिंह, एसआई मोहन लाल, एसआई सुरेश कुमार तथा एसआई रामफल सेवानिवृत्त हो गए। इस अवसर पर जिला पुलिस की ओर से आयोजित विदाई समारोह में डीएसपी किशोरी लाल ने सेवानिवृत्त होने वाले पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सम्मानित किया। पुलिस अधीक्षक हिसार सिद्धांत जैन ने सेवानिवृत्त पुलिसकर्मियों के सेवाकाल की सराहना की। मौके पर डीएसपी किशोरी लाल ने सेवानिवृत्त पुलिसकर्मियों को सम्मान कर आभार व्यक्त किया।

गुजवि में सेवानिवृत्ति पर हुआ सम्मान समारोह

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से तीन कर्मचारी सेवानिवृत्त हुए। कुलपति कार्यालय के कमेटी हॉल में सेवा सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने की। इस अवसर पर कुलसचिव डा. विजय कुमार भी मौजूद रहे। सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारियों में उप कुलसचिव सुशीला सिवाच, अधीक्षक कंवर सिंह तथा लैब अटेंडेंट सुरेश कुमार शामिल हैं। समारोह को प्रो. यशपाल सिंगला, इंजीनियर विनोद गोयल, प्रो. रमनीश, डा. अजय और नेकी राम ने भी संबोधित किया।

राजकीय बहुतकनीकी मंडी आदमपुर में हुई राज्य स्तरीय पॉली हैंडबॉल प्रतियोगिता

जीडीजीपी ने लगातार चौथी बार जीत कर बनाया रिकॉर्ड

जीडीजीपी ने 11-4 से मेजबान को हराकर ट्राफी पर जमाया कब्जा

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार



हिसार। चैंपियन बनी जीडीजीपी हिसार की टीम।

राजकीय बहुतकनीकी मंडी आदमपुर में आयोजित राज्य स्तरीय इंटर-पॉली हैंडबॉल प्रतियोगिता में गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी (जीडीजीपी) हिसार की टीम ने अपने शानदार और दबदबे वाले प्रदर्शन के दम पर स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया है। जीडीजीपी ने लगातार चौथी बार यह खिताब जीतकर एक नया रिकॉर्ड कायम किया है। रोमांचक फाइनल मुकाबले में जीडीजीपी ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए मेजबान राजकीय बहुतकनीकी मंडी आदमपुर को 11-4 के अंतर से हराकर चैंपियनशिप की ट्रॉफी अपने नाम की। इससे पहले टूर्नामेंट में अपना दबदबा कायम रखते हुए हिसार की टीम ने क्वार्टर फाइनल में नारनौल को 13-10 से और सेमीफाइनल में मेहम को 11-3 से मात देकर फाइनल में प्रवेश किया था। प्रतियोगिता के दौरान टीम के साथ स्पोर्ट्स इंचार्ज लेफ्टिनेंट संदीप ओला और सचिन यादव विशेष रूप से मौजूद रहे और खिलाड़ियों का मार्गदर्शन किया। टीम की इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर स्पोर्ट्स प्रेसिडेंट अरविंद कुमार ने पूरी टीम को बधाई दी।संस्थान के प्राचार्य जगमोहन सिंह दुहन ने लगातार चौथी बार स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रचने पर खिलाड़ियों की जमकर तारीफ की।

25वीं सब-जूनियर, कैडेट और जूनियर चैंपियनशिप में हिसार ने जीते पांच पदक

- हरियाणा स्टेट कराटे चैंपियनशिप में हिसार के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन



हिसार। 25वीं सब-जूनियर, कैडेट एवं जूनियर हरियाणा स्टेट कराटे चैंपियनशिप 2026-27 का तीन दिवसीय आयोजन कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र में किया गया। प्रतियोगिता में हिसार की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जिले का नाम रोशन किया। हिसार के खिलाड़ियों ने विभिन्न वर्गों में पांच पदक अपने नाम किए। प्रतियोगिता में सूरयांज ढाका ने रजत पदक हासिल किया। वहीं लौकिक जांगड़ा, जिया यादव, अनन्या और दीक्षा शर्मा ने कांस्य पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर एलीवेट स्पोर्ट्स एंड फिटनेस अकादमी, सेक्टर-15, हिसार की संचालक एवं कोच विजेता मुंदलिया, पूर्व साई कोच एवं एशियाई जज, तथा जिला हिसार कराटे एसोसिएशन के सचिव अजय सैनी ने सभी पदक विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी।



हिसार। स्वर्ण पदक विजेता अर्पित को सम्मानित करते मुख्य अतिथि डॉ नवीन शर्मा, सत्यवान कुंडू व अन्य।

तीन स्वर्ण पदकों से आर्चरी चैंपियनशिप में चमका अर्पित

- शिलांग में हरियाणा की तीरंदाजी टीम की संभालेगा कमान

बरवाला। जींद में आयोजित 39वीं हरियाणा स्टेट आर्चरी चैंपियनशिप में दयानंद स्कूल के तीरंदाज अर्पित ने सीनियर वर्ग की व्यक्तिगत स्पर्धा में प्रथम स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक जीता। शानदार प्रदर्शन के चलते उसका चयन शिलांग में होने वाली राष्ट्रीय आर्चरी प्रतियोगिता के लिए हरियाणा टीम में हुआ है, जहां वह प्रदेश की टीम का नेतृत्व करेगा। अर्पित ने सीनियर टीम स्पर्धा तथा जूनियर टीम स्पर्धा में भी स्वर्ण पदक जीतकर तीन स्वर्ण पदक अपने नाम किए। इस प्रकार तीन गोल्ड मेडलों के साथ स्कूल पहुंचने पर अर्पित के सम्मान में स्कूल परिसर में सम्मान समारोह आयोजित किया गया जिसमें डॉ. नवीन शर्मा मुख्य अतिथि रहे। स्कूल निदेशक सत्यवान कुंडू ने पुष्प गुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। डॉ. नवीन शर्मा व स्कूल निदेशक सत्यवान कुंडू ने अर्पित, उसके पिता राजेश कुमार व कोच अनिल को सम्मानित किया। प्राचार्या सीमा भनवाला व स्टाफ सदस्यों ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।

श्लोकोच्चारण में साक्षी प्रथम निशु द्वितीय व अमीषा रही तृतीय

- राजकीय महिला कॉलेज में श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता आयोजित



हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि एवं स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हिसार। राजकीय महिला कॉलेज में संस्कृत विभाग के तत्वावधान में संस्कृत श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन संस्कृत विभाग के प्रभारी डॉ. अमित कुमार के मार्गदर्शन में हुआ। महाविद्यालय की छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए विभिन्न संस्कृत श्लोकों का शुद्ध उच्चारण, भाव और प्रभावशाली प्रस्तुति के साथ पाठ किया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका रोहित, आशा एवं मोनिका ने निभाई। प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा साक्षी ने प्रथम, बीए तृतीय वर्ष की छात्रा निशु ने द्वितीय तथा बीए प्रथम वर्ष की छात्रा अमीषा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

प्रतियोगिता के प्रभारी डॉ. अमित कुमार ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि संस्कृत केवल एक प्राचीन भाषा नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, ज्ञान, संस्कार एवं जीवन-मूल्यों की समृद्ध परंपरा की वाहक है। संस्कृत के श्लोकों में जीवन को सही दिशा देने वाले अमूल्य संदेश निहित हैं। उन्होंने छात्राओं से संस्कृत के श्लोकों का केवल पाठ करने के बजाय उनके अर्थ और जीवनोपयोगी संदेश को समझने का आह्वान किया।

पुलिस टीम ने 18 साल से फरार पीओ को किया गिरफ्तार

- चौकी 12 क्वार्टर पुलिस ने रविन्द्र उर्फ बिंदर उर्फ बच्ची को पकड़ा

हिसार। वांछित एवं उद्घोषित अपराधियों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत 12 क्वार्टर चौकी पुलिस ने 18 साल से फरार चल रहे एक उद्घोषित अपराधी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान खरड़ निवासी रविन्द्र उर्फ बिंदर उर्फ बच्ची के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार आरोपी के खिलाफ 20 से अधिक मामले दर्ज होने की जानकारी सामने आई है।

चौकी 12 क्वार्टर पुलिस के अनुसार आरोपी के खिलाफ गृह भेदन के तीन मामलों तथा धारा 174ए भारतीय दंड संहिता के एक मामले में कार्रवाई लंबित थी। इन मामलों में लंबे समय से फरार रहने के कारण आरोपी पुलिस की गिरफ्त से बाहर चल रहा था। पुलिस टीम ने लगातार प्रयास करते हुए उसे गिरफ्तार किया। पुलिस की प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि रविन्द्र उर्फ बिंदर उर्फ बच्ची के खिलाफ 20 से अधिक केस दर्ज रहे हैं। पुलिस अब आरोपी के आपराधिक रिकॉर्ड तथा उससे जुड़ी अन्य वारदातों के संबंध में पूछताछ कर रही है। पूछताछ के आधार पर मामले में आगामी कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

सीआर लॉ कॉलेज में टैलेंट सर्च प्रतियोगिता में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

- सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों से होता है सर्वांगिण विकास : डॉ. कृष्ण

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार



हिसार। शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार काजल व अन्य। फोटो : हरिभूमि

सीआर लॉ कॉलेज में विद्यार्थियों की प्रतिभा को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से टैलेंट सर्च प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती की वंदना से हुआ। इस अवसर पर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार काजल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार की सह-पाठ्यक्रम गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ऐसी प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा को पहचानने, उसे निखारने तथा मंच पर आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करने का अवसर मिलता है। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों ने डिबेट, स्पीच, पोएट्री, मेहंदी, पोस्टर मेकिंग, क्ले मॉडलिंग, गायन एवं नृत्य सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया। वहसके अतिरिक्त विद्यार्थियों द्वारा विशेष सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं के लिए गठित निर्णायक मंडल ने प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों का मूल्यांकन किया। प्रतियोगिताओं के विजेता विद्यार्थियों को शील्ड एवं प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

ऑनलाइन सट्टा खिलाने का आरोपी जांच में शामिल

- साइबर क्राइम ने मौके से छह फोन किए बरामद, डिजिटल साक्ष्यों की जांच जारी

हिसार। ऑनलाइन जुआ एवं सट्टेबाजी की गतिविधियों पर रोक लगाने के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत साइबर क्राइम थाना पुलिस ने ऑनलाइन सट्टा खिलाने के मामले में एक आरोपी को जांच में शामिल किया है। आरोपी की पहचान चंदन नगर निवासी दिनेश कुमार उर्फ सैंडी के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से छह मोबाइल फोन बरामद किए हैं। पुलिस के अनुसार पीएसआई सुरेन्द्र के नेतृत्व में पुलिस टीम आरोपी के मकान पर पहुंची, जहां उसे ऑनलाइन सट्टेबाजी का संचालन करते हुए पकड़ा गया। मौके से बरामद मोबाइल फोन की जांच करने पर टेलीग्राम अकाउंट व ग्रुप, बैंक खातों की नेट बैंकिंग तथा व्हाट्सऐप के माध्यम से सट्टा लगाने वाले लोगों से चैटिंग से संबंधित सामग्री मिली। जांच में सामने आया कि आरोपी शिव प्रिडिक्शन नाम से टेलीग्राम अकाउंट बनाकर ऑनलाइन ग्रुप से जुड़ा हुआ था।

रंगोली प्रतियोगिता में मधु व आरती ने पाया प्रथम स्थान

हिसार। छाजूराम शिक्षण महाविद्यालय, राजगढ़ रोड में बुधवार को 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत एक भव्य रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

इस प्रतियोगिता का मुख्य विषय सांस्कृतिक 'विरासत और विकसित भारत 2047' रखा गया। विद्यार्थियों ने रंगों, फूलों, और पत्तियों से भारत की समृद्ध एवं गौरवशाली परंपरा को जीवंत किया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. पूर्णिमा लोहान ने विद्यार्थियों की सराहना की। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर मधु और आरती, द्वितीय स्थान पर कुसुम और भावना तथा तृतीय स्थान पर मीनाक्षी, मुस्कान, तमन्ना, और नेहा रहे। इस प्रतियोगिता का आयोजन डॉ शालिनी गुप्ता व डॉ अजीत सिंह के निर्देशन में किया गया।



हिसार। प्रतियोगिता में रंगोली बनाती छात्राएं।

अंग्रेजी साहित्य समाज का अहम दस्तावेज : डॉ. प्रियंका

- राजकीय महिला कॉलेज में रिसर्च मैथडोलॉजी पर विस्तार व्याख्यान

हिसार। राजकीय महिला महाविद्यालय के अंग्रेजी विभाग की ओर से एमए अंग्रेजी की छात्राओं के लिए रिसर्च मैथडोलॉजी विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन महाविद्यालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में किया गया। कार्यक्रम में गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अंग्रेजी विभाग की चेयरपर्सन एवं शिक्षाविद् डॉ. प्रियंका सिंगला ने मुख्य वक्ता के रूप में विद्यार्थियों को संबोधित किया।

डॉ. प्रियंका सिंगला ने अंग्रेजी साहित्य के संदर्भ में सांस्कृतिक अध्ययन की अवधारणा को भारतीय ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से जोड़ते हुए विस्तार से समझाया। उन्होंने कहा कि साहित्य समाज, इतिहास, संस्कृति, परंपराओं, विचारधाराओं और मानवीय अनुभवों का महत्वपूर्ण दस्तावेज भी है। प्राचार्य सतीश सिंगला ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला। शालू मोहन एवं डॉ. कमलेश ने कार्यक्रम का संचालन किया।

सैद्धांतिक ज्ञान के साथ वैज्ञानिक तकनीकों में व्यावहारिक दक्षता जरूरी



हिसार। समापन अवसर पर मुख्य अतिथि, प्रतिभागी व अन्य स्टाफ सदस्य।

- आणविक जीव विज्ञान एवं कोशिका संवर्धन पर प्रशिक्षण

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास), के पशु जैव प्रौद्योगिकी विभाग की ओर से आणविक जीव विज्ञान एवं कोशिका संवर्धन में एकीकृत विधियां विषय पर आयोजित 21 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का बुधवार को समापन हुआ। 10 से 30 सितंबर तक आयोजित इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों को आणविक जीव विज्ञान, जैव प्रौद्योगिकी एवं कोशिका संवर्धन की आधुनिक तकनीकों का सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करना था। मुख्य अतिथि अनुसंधान निदेशक डॉ. रजत गर्ग ने कहा कि आधुनिक अनुसंधान के क्षेत्र में सैद्धांतिक ज्ञान के साथ वैज्ञानिक तकनीकों में व्यावहारिक दक्षता भी जरूरी है। उन्होंने प्रतिभागियों द्वारा 21 दिनों में अर्जित ज्ञान एवं कौशल की सराहना करते हुए इसे अपने अनुसंधान कार्यों में प्रभावी रूप से उपयोग करने का आह्वान किया। सीओडीएसटी की अधिष्ठाता वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. सुशीला मान ने प्रतिभागियों को प्रशिक्षण से प्राप्त ज्ञान को अपने शिक्षण एवं अनुसंधान कार्यों में लागू करने के लिए प्रेरित किया।

ट्रैफिक नियमों के उल्लघंन पर शहर में काटे कई चालान

हिसार। यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ पुलिस ने सख्त कार्रवाई की है। इंटरसेप्टर प्रभारी उप निरीक्षक कुलदीप की टीम ने चिकनवास के पास एक स्कॉर्पियो को यातायात नियमों का उल्लंघन करते हुए पकड़ा। जांच के दौरान वाहन पर ब्लैक फिल्म लगी मिली। इसके अलावा वाहन में सायरन का प्रयोग किया जा रहा था और नंबर प्लेट भी नियमों के अनुरूप नहीं थी। यातायात पुलिस ने कार्रवाई करते हुए स्कॉर्पियो का 30 हजार 500 रुपये का चालान किया तथा वाहन को इंपाउंड कर लिया। पुलिस की इस कार्रवाई के बाद यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों में हड़कंप की स्थिति रही। पुलिस के अनुसार सड़क पर वाहन चलाना अधिकार के साथ जिम्मेदारी भी है। वाहनों पर नियम विरुद्ध ब्लैक फिल्म लगाने, अनधिकृत सायरन या लाइट का इस्तेमाल करने तथा नंबर प्लेट में नियमों के विपरीत बदलाव करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

जिला अस्पताल से बाइक चोरी में आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार

हिसार। नागरिक अस्पताल की इमरजेंसी के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी के मामले में नई अनाज मंडी चौकी पुलिस ने आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान हांसी जिले के गामड़ा निवासी विजय के रूप में हुई है। गांव बाड़या ब्राह्मण निवासी सुनील कुमार ने 27 मार्च को पुलिस को शिकायत दी थी। शिकायत में उसने बताया कि वह अपनी हीरो होंडा स्प्लेंडर प्लस मोटरसाइकिल को सिविल अस्पताल की इमरजेंसी के पास खड़ी कर पत्थरी के इलाज के लिए अस्पताल गया था। इलाज के बाद वापस लौटने पर मोटरसाइकिल मौके से गायब मिली।

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

तृतीय हरियाणा कन्या बटालियन एनसीसी में 10 दिवसीय संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर का समापन

सपने बड़े रखो, अनुशासन से हासिल करो लक्ष्य : राम नरेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार



हिसार। कैंप में उपस्थित एनसीसी कैडेट्स।

अनुशासन, देशभक्ति, समर्पण और जोश से सराबोर 10 दिवसीय संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर कैटसी-187 का बुधवार को तृतीय हरियाणा कन्या बटालियन एनसीसी, हिसार में भव्य समापन हुआ। 21 सितंबर से आयोजित शिविर में कैडेट्स को सैन्य प्रशिक्षण के साथ व्यक्तित्व विकास, नेतृत्व क्षमता और जीवन कौशल से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों का प्रशिक्षण दिया गया। शिविर में 535 छात्रा कैडेट्स तथा रोहतक ग्रुप के अंतर्गत 11 बटालियनों के 65 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया।

शिविर में आयोजित सांस्कृतिक संध्या में एनसीसी ग्रुप मुख्यालय रोहतक के ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर राम नरेश मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने गार्ड ऑफ ऑनर का निरीक्षण किया। ब्रिगेडियर ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। अनुशासन, कड़ी मेहनत, निरंतर प्रयास और समर्पण ही सफलता की वास्तविक कुंजी हैं। उन्होंने कैडेट्स को स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने, समय का सदुपयोग करने और हर परिस्थिति में आत्मविश्वास बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। शिविर का आयोजन कैंप कमांडेंट कर्नल सतीश कुमार मिश्रा के नेतृत्व में हुआ। शिविर में कैंप एडजुडेंट सेकंड ऑफिसर लवलीन कौर, सीनियर जीसीआई निशा, सेकंड ऑफिसर पूनम, सेकंड ऑफिसर सुदेश, सूबेदार मेजर सीता राम, सूबेदार टेक सिंह, क्लर्क रोहित शर्मा, लखवीर सिंह आदि रहे।

खुशहाल जीवन के लिए निःशुल्क वास्तु एवं हैप्पीनेस वर्कशॉप 5 अक्टूबर से



हिसार। स्वैच्छिक सामाजिक संस्था सजग की बैठक मलिक चौक स्थित संस्था के मुख्य कार्यालय वास्तु हब में प्रदेश अध्यक्ष सत्यपाल अग्रवाल की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सजग एवं वास्तु हब हैप्पीनेस एंड काउंसलिंग रिसर्च सेंटर के संयुक्त तत्वावधान में 5 से 10 अक्टूबर तक आयोजित होने वाली छह दिवसीय निशुल्क वास्तु एवं हैप्पीनेस वर्कशॉप की तैयारियों और कार्ययोजना की समीक्षा की गई। संस्था की प्रवक्ता प्रीति मित्तल ने बताया कि वर्कशॉप प्रतिदिन सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक मलिक चौक स्थित वास्तु हब कार्यालय में आयोजित की जाएगी। इसमें लोगों को उनकी वास्तु संबंधी जिज्ञासाओं के आधार पर निशुल्क मार्गदर्शन दिया जाएगा। साथ ही व्यक्तिगत अथवा पारिवारिक तनाव तथा जीवन से जुड़ी अन्य समस्याओं के लिए निशुल्क व्यवहारिक काउंसलिंग की व्यवस्था भी की गई है। बैठक में सजग एवं केंद्र के प्रतिनिधि अनिल सिंगला मंगाली वाले, सत्य प्रकाश आर्य, ढुनी चंद गोयल, रतन बंसल खेड़ा वाले, देवी राम जिंदल, मनीराम गोयल, नरेंद्र गर्ग, जितेंद्र ऐरन तथा सुशील गर्ग ने भी अपने विचार एवं सुझाव रखे।