हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, मंगलवार, 4 फरवरी 2025

तापमान
अधिकतम 20.1 डिग्री
न्यूनतम 10.2 डिग्री

11 प्रभु की सारी लीलाएं पूजनीय : गौरदास महाराज

12 36 साल बाद क्लासमेट से मिल भावुक हुए नवोदियन, खुशी के निकले आंसू...

हरियाणा सरकार की एमआईडीएच योजना में एचएयू के सब्जी विभाग स्वीकृत

कुलपति ने 2.95 करोड़ के हाईटेक ट्रैक्टर, कृषि मशीनरी वर्कशॉप व सब्जी बीज प्रसंस्करण एवं भंडारण केन्द्र का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा है कि हकृवि के सब्जी विभाग को हरियाणा सरकार की एमआईडीएच योजना के तहत स्वीकृति प्रदान की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जी बीज प्रसंस्करण एवं भंडारण केन्द्र का मुख्य उद्देश्य उच्च गुणवत्ता वाले सब्जी बीजों का प्रसंस्करण, उचित पैकेजिंग और भंडारण सुनिश्चित करना है।

कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज सोमवार को विश्वविद्यालय के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में दो करोड़ 95 लाख रुपए की लागत से नवनिर्मित हाई-टेक ट्रैक्टर व कृषि मशीनरी वर्कशॉप तथा सब्जी बीज प्रसंस्करण एवं भंडारण केन्द्र का उद्घाटन करने उपरांत संबोधन दे रहे थे। उन्होंने हाईटेक ट्रैक्टर व कृषि मशीनरी वर्कशॉप के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि यह कार्यशाला राष्ट्रीय कृषि विकास योजना कृषि एवं संबद्ध क्षेत्र के पुनरुत्थान के लिए लाभकारी दृष्टिकोण परियोजना के अंतर्गत 1.5 करोड रुपये की लागत से स्थापित की गई है। यह अत्याधुनिक सुविधा किसानों, विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों, हरियाणा राज्य कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अधिकारियों और कृषि मशीनरी निर्माताओं की तकनीकी दक्षता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

नवीनतम तकनीक और विशेष उपकरणों से लैस कार्यशाला

उन्होंने बताया कि विशेष उपकरणों और नवीनतम तकनीक से सुसज्जित इस कार्यशाला से प्रशिक्षण, कृषि यंत्रों का रख-रखाव एवं मरम्मत करने में मदद मिलेगी। इस अवसर पर विशेषज्ञों ने विभिन्न उन्नत कृषि यंत्रों और उपकरणों की कार्य प्रणाली के बारे में विस्तृत जानकारी दी। हकृवि के सब्जी विभाग को हरियाणा सरकार की एमआईडीएच योजना के तहत स्वीकृति प्रदान की गई है। जिसमें मुख्य रूप से चार प्रमुख घटकों पर काम किया गया है।

हिसार। सब्जी बीज प्रसंस्करण एवं भंडारण केन्द्र का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

प्रोसेसिंग प्लांट की क्षमता प्रतिघंटा 0.5 टन, 38 लाख की लागत से निर्माण

प्रोसेसिंग प्लांटः 0.5 टन प्रति घंटा क्षमता का एक प्रोसेसिंग प्लांट 38 लाख रुपये की लागत से स्थापित किया गया है, पोटैटो ग्रेडिंग मशीनः 13 लाख रुपये की लागत से एक पोटैटो ग्रेडिंग मशीन लगाई गई है जो आलू को चार अलग-अलग साइजों में ग्रेड करने में सक्षम है, पैकिंग मशीनः 24 लाख रुपये की लागत से पैकिंग मशीन खरीदी है। जो विभिन्न सब्जियों के बीज तेजी से पैक कर सकेगी। प्रशिक्षणः सब्जियों के बीजों के उचित भंडारण के लिए दो स्टोर बनाए गए हैं और किसानों के साथ सब्जी बीज उत्पादन तकनीक साझा करने के लिए 85 लाख रुपये की लागत से प्रशिक्षण हॉल का भी निर्माण किया गया है।

खबर संक्षेप

बार एसोसिएशन के पांच पदों के नामांकन 10 से

हिसार। जिला बार एसोसिएशन हिसार चुनाव कमेटी की मीटिंग हुई। इसकी अध्यक्षता बार के चुनाव अधिकारी सुनील तिवारी द्वारा की गई। इस मौके पर बार के सह चुनाव अधिकारी अधिवक्ता राजेश वर्मा, राम सिंह सोढ़ी, शीतल शिल्ला, विकास देहडू, अनुराग भारद्वाज, नवनीत चहल मौजूद रहे। चुनाव अधिकारी सुनील कुमार तिवारी ने बताया कि चुनाव 28 फ़रवरी 2025 को होने है। जिसके लिए 10, 11 व 13 फरवरी को नामांकन पत्र भरे जाएंगे। 13 फरवरी नामांकन पत्रों की जांच होगी। अगले दिन 14 फ़रवरी नामांकन पत्र वापस लिए जा सकेंगे। 28 फ़रवरी को वोटिंग के बाद मतों की गिनती कर चुनाव का परिणाम घोषित किया जाएगा।

ड्रोन ट्रेनिंग लेकर किसान बनें आत्मनिर्भर : डीसी

हिसार। कृषि विभाग युवा किसानों और बेरोजगार युवाओं को मुफ्त ड्रोन पायलट प्रशिक्षण दे रहा है। दिया जाएगा। डीसी अनिश यादव ने बताया कि 27 जनवरी से आवेदन शुरू हो चुके हैं व 10 फरवरी तक ऑनलाइन पंजीकरण करवाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि ड्रोन तकनीक से किसानों को कीटनाशकों के छिडक़ाव, फसल निगरानी और अन्य कृषि कार्यों में काफी सुविधा होगी। आवेदन करने के लिए अभ्यर्थी की आयु 18 से 45 वर्ष के बीच होनी चाहिए और उसके पास कम से कम दसवीं पास का प्रमाणपत्र एवं वैध पासपोर्ट होना अनिवार्य है।

दक्ष बहुतकनीकी के 4 छात्रों को मिली प्लेसमेंट

हिसार। गुरु दक्ष बहुतकनीकी के फैशन टेक्नोलॉजी विभाग के चार छात्रों को कैंपस प्लेसमेंट 2024-2025 के तहत मानेसर स्थित प्रतिष्ठित कंपनियों में चुने गए हैं। दीपक कश्यप और सुशील कुमार चेल्सी मिल्स व विजय और केशव का एफ्लैटस इंटरनेशनल में चयन हुआ। जिन्हें वार्षिक 1.88 लाख रुपये के पैकेज मिला है। जिसके लिए उन्हें बधाई दी।

डीएसपी ने दिया कार्रवाई का ब्यौरा, जांच करवाने का दिया आश्वासन

पुलिस के खिलाफ भीम आर्मी का दंडवत प्रदर्शन, थर्ड डिग्री टॉर्चर करने का आरोप

संतलाल बोले, चार कर्मचारियों ने बिना कारण किया थर्ड डिग्री का प्रयोग, कार्रवाई की बजाय आरोपियों को बचा रही पुलिस, डीएसपी का जवाब, पहले ही गिरफ्तार किए जा चुके हैं तीन पुलिसकर्मी, कार्रवाई नहीं होने पर बड़े आंदोनल की दी चेतावनी

हिसार। लघु सचिवालय के बाद दंडव्रत प्रणाम करता भीम आर्मी का कार्यकर्ता अमित जाटव ।

हिसार। मांगपत्र सौंपता विभिन्न संगठनों का प्रतिनिधिमंडल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

पुलिस पर भीम आर्मी नेता अमित जाटव को थर्ड डिग्री टॉर्चर करने का आरोप लगाते हुए भीम आर्मी नेताओं व कार्यकर्ताओं ने क्रांतिमान पार्क से लघु सचिवालय तक प्रदर्शन किया। अमित जाटव दंडवत प्रदर्शन करते हुए लघु सचिवालय पहुंचे। अन्य कार्यकर्ताओं ने पुलिस के खिलाफ नारेबाजी की। मौके पर पहुंचे डीएसपी सुनील कुमार ने उनसे बातचीत की और कार्रवाई का ब्यौरा देते हुए आश्वासन दिया।

भीम आर्मी पदाधिकारियों व सदस्यों ने सोमवार को अपने जिला महासचिव अमित जाटव पर कथित पुलिस प्रताड़ना के विरोध में यह प्रदर्शन किया। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष कमल बराड़ा के नेतृत्व में लघु सचिवालय तक मार्च किया गया। इस दौरान अमित जाटव ने पूरे रास्ते दंडवत प्रणाम करते हुए विरोध जताया। इस दौरान मौके पर डीएसपी कमलजीत भी पहुंचे और मामले में उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया। जो भी कार्रवाई पुलिस ने अभी तक की है उसकी जांच की जाएगी। भीम आर्मी के नेता एडवोकेट संतलाल अंबेडकर के अनुसार शहर थाना पुलिस के चार कर्मियों ने बिना किसी कारण के अमित जाटव पर थर्ड डिग्री टॉर्चर का प्रयोग किया। संगठन का आरोप है कि जांच अधिकारी महेंद्र मामले में निष्पक्ष जांच के बजाय आरोपी पुलिसकर्मियों को बचाने का प्रयास कर रहे हैं। प्रदर्शनकारियों ने डीजीपी के नाम नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में निष्पक्ष जांच और आरोपी पुलिसकर्मियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई।

डीएसपी सुनील कुमार ने बताया कि अमित की शिकायत पर तीन पुलिसकर्मियों बसाऊं, सुरेश और विकास को पहले ही गिरफ्तार कर कोर्ट में चालान पेश किया जा चुका है। मामला वर्तमान में कोर्ट में विचाराधीन है। पुलिस अधीक्षक ने सभी अधिकारियों को महिला विरोधी अपराधों सहित सभी मामलों में त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए हैं।

भीम आर्मी ने चेतावनी देते हुए कहा कि यदि प्रशासन ने जल्द ही उचित कार्रवाई नहीं की तो आंदोलन को और व्यापक किया जाएगा। इस मोके पर संतलाल अंबेडकर, अमित जाटव, प्रदीप यादव, जयबीर गोदारा, मांगेराम बगला, अजीत चोपड़ा, मास्टर धर्मबीर, बजरंग विवान, रोहित रेवाड़ी, मनदीप खिनौरी, सुभाष सीसवाल, विक्रम पंवार, रामभगत लांबा, गोपाल मोठ, मन्नू कुलेरी, जगदीश बोथ, जयमल तोशाम, अनिल हरिता सहित अन्य मौजूद रहे।

समस्याओं को लेकर माकपा का धरना

हिसार। माकपा ने सोमवार को जनविरोधी नीतियों के खिलाफ डीसी कार्यालय पर धरना दिया।

शकुंतला जाखड़, कपूर बगला व दिनेश सिवाच ने कहा कि बिजली का निजीकरण, स्मार्ट मीटर, अनेक तरह के बिजली चार्ज, फालतू बिजली बिल, स्मार्ट मीटर, फसल एमएसपी की गारंटी, कृषि विपणन राष्ट्रीय प्रारूप का हानिकारक मसौदा, लेबर कोड, संविधान पर हमला, नई शिक्षा नीति, एक देश एक चुनाव व मनरेगा आदि को लेकर प्रदेशभर में सरकार की जनता विरोधी नीतियों के खिलाफ धरना प्रदर्शन किया जा रहा है। सुखबीर सिंह ने कहा कि महंगाई, भूखमरी, आत्महत्याएं, गुंडागर्दी बढ़ रही है। इस मौके मुकेश कुमार, हितेश कुमार, प्रोफेसर अत्तर सिंह, सागर, चंदगी राम, मांगेराम गोदारा, सुरेश शास्त्री नगर, निर्मला, नरेश गौतम, सतबीर धायल, रमेश कुमार, सूबे बुरा, मनोज सोनी, वेद प्रकाश, लीलू राम, अशोक अटवाल मौजूद रहे।

प्रतिनिधिमंडल ने मांगपत्र सौंपा, हत्यारोपियों की गिरफ्तारी की मांग

हिसार। मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी, भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी, कांग्रेस, किसान सभा, सीटू, जनवादी महिला समिति, सर्व कर्मचारी संघ और नौजवान सभा, संयुक्त किसान मोर्चा, सद्भावना मंच आदि संगठनों ने सोमवार को लघु सचिवालय के बाहर प्रदर्शन किया और कथित रूप से गौ तस्करी के नाम पर मारे गए मोहम्मद यूसुफ के हत्यारोपियों की तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की। उन्होंने अपनी मांग के समर्थन में उपायुक्त के नाम मांगपत्र भी सौंपा। डीसी कार्यालय पर प्रतिनिधिमंडल ने बताया कि गत 24 जनवरी को पशुपालक मोहम्मद यूसुफ की पलवल जिले के मित्रोल गांव के पास तथाकथित गौरक्षकों द्वारा हत्या कर दी गई थी। वे अपनी नवजात पोती के लिए दूध की व्यवस्था करने के लिए दुधारू गाय खरीद के ले जा रहे थे। दो महीने पहले ही उनके बेटे की दुर्घटना में मौत हुई थी। प्रतिनिधिमंडल में सीपीएम जिला सचिव दिनेश सिवाच, सीपीआई नेता एमएल सहगल, कांग्रेस नेता लाल बहादुर खोवाल, चंद्रभान सोनी, किसान सभा जिलाध्यक्ष शमशेर नंबरदार, करतार सिवाच, सतबीर धायल, शकुंतला जाखड़, होशियार खान, हितैष कुमार, प्रो अत्तर सिंह, सुखबीर सिंह, मनोज सोनी, मुकेश कुमार, कपूर बगला आदि उपस्थित थे।

हिसार : तहसील परिसर में पसरा सन्नाटा।

सामूहिक हड़तालः हिसार तहसील में कामकाज ठप

■ प्रतिदिन कटते हैं 200 टोकन

हिसार। फरीदाबाद में लेडी तहसीलदार पर एफआईआर दर्ज होने और भ्रष्टाचारी तहसीलदारों की लिस्ट के विरोध में हिसार जिले में तहसीलदारों ने सोमवार को सांकेतिक हड़ताल की। जिले की तहसीलों में रजिस्ट्री का कामकाज बंद रहा। इसके चलते लोग इधर- उधर भटकते रहे और कुछ लोगों के टोकन भी थे। तहसीलदार के कार्यालय का दरवाजा बंद होने और ऑपरेटर के मौजूद न होने के चलते लोग परेशान भी नजर आए। हिसार तहसील में प्रतिदिन करीब 200 टोकन कटते हैं, लेकिन सोमवार को तहसील में कामकाज पूरी तरह से प्रभावित रहा। तहसील परिसर में सन्नाटा पसरा रहा। जिले की तहसील तथा उपतहसील में सभी कार्य बंद रहे। तहसीलदार के माध्यम से प्रतिदिन सेल डीड, रिलीज डेट, ट्रांसफर डीड समय से कई प्रकार के दस्तावेज वेरिफाई करने की जिम्मेदारी तहसीलदार की रहती है। ऐसे में यह सभी कार्य प्रभावित रहे।

ठेके के बाहर फायरिंग का आरोपी काबू, रिमांड पर

नारनौंद। पुलिस ने शराब ठेके के बाहर फायरिंग कर धमकी देने वाले आरोपी गुराना निवासी रोबिन उर्फ रोबु को गिरफ्तार किया है। आरोपी ने 29 जनवरी को गांव गुराना में शराब ठेका के बाहर हवाई फायर कर ठेका बंद करने की धमकी दी थी। नारनौंद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय से तीन दिन के रिमांड पर लिया है रिमांड के दौरान आरोपी से गहनता से पूछताछ की जाएगी। गौरतलब रहे कि कि पकड़े गए आरोपी ने 29 जनवरी को रात करीब 8 बजे शराब ठेके के बाहर फायरिंग ठेके पर बैठे कारिंदे को ठेका बंद करने की धमकी देते हुए ठेका बंद नहीं करने पर अंजाम भुगतने की धमकी दी थी।

5.36 किलो गांजा बरामदगी मामला छह दिन के रिमांड पर आरोपी

■ अंतिम कड़ी तक पहुंचने के प्रयास में पुलिस

हिसार। जहाजपुल से एक फरवरी की शाम दो व्यक्तियों से 5 किलोग्राम 36 ग्राम गांजा बरामदगी में पुलिस अंतित कड़ी तक पहुंचने का प्रयास करेगी। बिहार निवासी दोनों आरोपी पुरानी सब्जी मंडी में रह रहे थे। पुलिस ने सुमित कुमार व बिहार के ही आरा निवासी विकास को 6 दिन के रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान आरोपियों से नशा सप्लायर, ग्राहक और नेटवर्क से जुड़े लोगों की जानकारी जुटाने में जुटी है।

गुजवि में विज्ञान उत्सव आज से, पूर्व मुख्य सचिव ने परखी तैयारी

■ विद्यार्थियों को विज्ञान की नई तकनीकों से जोड़ने में उपयोगी होगा विज्ञान उत्सव : धर्मबीर

हिसार। गुजवि में 4 से 6 फरवरी तक होने वाले विज्ञान उत्सव की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई मंगलवार को विश्वविद्यालय के चौ. रणबीर सिंह सभागार में होने वाले उद्घाटन समारोह के मुख्यातिथि होंगे। पूर्व मुख्य सचिव धर्मबीर ने सोमवार को विज्ञान उत्सव की तैयारियों का जायजा लिया।

धर्मवीर सिंह ने बताया कि विद्यार्थियों को विज्ञान की नई तकनीकों से जोड़ने तथा उनमें वैज्ञानिक दृष्टिकोण उत्पन्न करने की दिशा में यह आयोजन अत्यंत उपयोगी होगा। इस उत्सव में दो से तीन हजार विद्यार्थी भाग लेंगे। मेले में प्रवेश निःशुल्क रहेगा। नोडल अधिकारी प्रो. सुजाता सांघी ने बताया कि विवि प्रशासन इस आयोजन को लेकर उत्साहित है। सभी तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया गया है। विज्ञान उत्सव में विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालय के विद्यार्थियों के अतिरिक्त स्कूली विद्यार्थियों की टीमें भी भाग लेंगी। विज्ञान उत्सव विद्यार्थियों को विज्ञान और नवाचार के प्रति प्रेरित करने का एक महत्वपूर्ण मंच प्रदान करेगा। विशेषकर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में रूचि रखने वाले विद्यार्थियों के लिए यह अति उपयोगी होगा।

हत्या प्रयास मामले में दो नामजद आरोपी गिरफ्तार

■ दो अवैध पिस्तौल और सात कारतूस किए बरामद

हिसार। सीआईए पुलिस टीम ने लुदास निवासी रवि पर जानलेवा हमला कर गोली मारने के मामले में दो नामजद आरोपियों लुदास निवासी विशाल उर्फ शूटर और सोनू उर्फ बागड़ी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने आरोपियों से 2 अवैध पिस्तौल और 7 कारतूस बरामद है। सीआईए प्रभारी उप निरीक्षक कर्ण सिंह ने बताया कि 7 जनवरी को शिकायतकर्ता रवि और आरोपी विशाल का क्रिकेट मैच को लेकर झगड़ा हो गया था। इसका गांव में ही समझौता हो गया। इसी रंजिश में 2 फरवरी की शाम को शिकायतकर्ता के साथ आरोपियों ने लड़ाई झगड़ा कर उस पर जान से मारने की नीयत से फायर किया। पुलिस ने आरोपियों से 2 अवैध पिस्तौल और 7 कारतूस बरामद है। आरोपियों से आगामी गहन पूछताछ जारी है। आरोपियों को मंगलवार को अदालत में पेश किया जाएगा।

निगमायुक्त पहुंचे राजगुरु मार्केट, औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। राजगुरु मार्केट का औचक निरीक्षण करते निगमायुक्व अन्य अधिकारी।

निगमायुक्त नीरज ने सोमवार को राजगुरु मार्केट का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान निगम आयुक्त नीरज ने बताया कि कुछ दिन पहले राजगुरु मार्केट एसोसिएशन के सदस्य कुछ मांगों को लेकर मिले थे। जिसके लिए राजगुरु मार्केट में निरीक्षण करने पहुंचा हूं। निगम आयुक्त नीरज ने राजगुरु मार्केट का निरीक्षण करने के उपरांत पार्किंग व्यवस्था ओर बेहतर करने को कहा वही अतिक्रमण हटाने के भी आदेश दिए। एसोसिएशन की शौचालय बनाने की मांग पर निगम आयुक्त ने कहा कि जरूरत के अनुसार शौचालय का निर्माण किया जाएगा। निगम आयुक्त पंजाबी धर्मशाला के सामने बनी पार्किंग में पहुंचे व यहां पर एक बड़ा शौचालय बनाने के दिशा निर्देश दिए। एसोसिएशन की मांग थी कि इस जगह मल्टी स्टोरी पार्किंग बनाई जाए। निगमायुक्त ने विचार विमर्श करने को कहा। इस दौरान अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल, संयुक्त आयुक्त डॉ. प्रीतपाल सिंह, जेई ऋत्विक, तहबाजारी टीम के इंचार्ज सुरेंद्र शर्मा, कानूनगो को होशियार सिंह राणा, रवि मेहता, सुरेन्द्र बजाज, महेश चौधरी सहित राजगुरु मार्केट एसोसिएशन के सदस्य मौजूद रहे।

एयरफोर्स अधिकारियों की 15 सदस्यीय टीम एयरपोर्ट पर पहुंची

हिसार एयरपोर्टः आज से एयरफोर्स का लड़ाकू प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट हिसार पर मंगलवार से भारतीय वायु सेना द्वारा लड़ाकू विमान प्रशिक्षण उड़ान अभियान का आयोजन होगा। हिसार एयरपोर्ट की नई हवाई पट्टी चार दिन तक चलने वाले इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को सिरसा एयरफोर्स स्टेशन के ग्रुप कैप्टन रितम कुमार लीड करेंगे। उधर, चार दिन तक चलने वाले इस आयोजन को लेकर सोमवार की दोपहर को भारतीय वायु सेना की 15 सदस्यीय टीम हिसार एयरपोर्ट पर पहुंची और ट्रैनिंग को लेकर जायजा लिया।

हिसार एयरपोर्ट की नई हवाई पट्टी।

इस दौरान सिरसा एयरफोर्स स्टेशन के चीफ ऑपरेशन ऑफिसर ने स्थानीय प्रशासनिक तथा एयरपोर्ट अधिकारियों के बीच बैठक हुई। बैठक में उन्होंने अधिकारियों को वन्य जीव प्रबंधन, एम्बुलेंस चिकित्सा सेवाएं समेत अन्य तमाम सुविधाएं उपलब्ध कराने की बात कही।

18 पायलट, 4 दिन रहेंगे

हिसार एयरपोर्ट की नई हवाई पट्टी पर एयरफोर्स का ट्रेनिंग कार्यक्रम में जिसमें करीब 18 पायलट यहां आएंगे और 4 दिन तक रुकेंगे। निकट भविष्य में हिसार एयरपोर्ट के महत्व व जरूरत को देखते यह ट्रैनिंग करवाई जा रही है। इससे पहले वायुसेना एक्सप्रेस-वे पर भी जेट विमान उतार चुकी है। हिसार में सेना की एक बड़ी छावनी है। ऐसे में इस एयरपोर्ट को सेना अपनी तैयारियों के तौर पर भी देख रही है। सिरसा और अंबाला एयरपोर्ट को बैकअप देने के लिए इस एयरपोर्ट का इस्तेमाल किया जा सकता है।

हरिभूमि सहेली

अपने फैमिली मेंबर्स, अपने रिलेटिव्स और फ्रेंड्स से तो हम सब प्यार करते ही हैं। लेकिन इनके साथ खुद से भी प्यार करना बहुत जरूरी है। सेल्फ लव, हमें कॉन्फिडेंट, मेंटली स्ट्रॉन्ग बनाता है, लाइफ को बैलेंस करता है। कुछ छोटी-छोटी बातों पर अमल करके हम खुद से प्यार करना सीख सकते हैं, अपनी लाइफ को लवली-हैप्पी बना सकते हैं।

खुद से भी करिए प्यार लाइफ बनेगी लवली

कवर स्टोरी
ललिता गोयल

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में दूसरों को खुश रखने की कोशिश करते, अपनों के प्रति जिम्मेदारियां निभाते-निभाते हम में से बहुत लोग अकसर खुद को ही भूल जाते हैं। या कहें खुद से प्यार करना भूल जाते हैं। यह इसलिए होता है, क्योंकि हममें सेल्फ लव की फीलिंग ही नहीं होती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि खुद से प्यार करना भी कितना जरूरी है?

सेल्फ लव का मतलब

सेल्फ लव या खुद से प्यार करने का मतलब, सिर्फ अपने आपको प्राथमिकता देना नहीं है बल्कि यह मानसिक-शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने का एक तरीका भी है। अगर आप खुद से प्यार नहीं करती हैं, तो आप दूसरों से प्यार नहीं कर सकतीं, दूसरों से प्यार नहीं पा सकती हैं। अपने आपको प्यार करना खुद के विकास में इंवेस्टमेंट करने जैसा होता है।

सेल्फिश होना नहीं सेल्फ लव

कुछ लोगों को लगता है कि खुद के बारे में सोचना सेल्फिश होना है, लेकिन ऐसा नहीं है। दूसरों के बारे में सोचने के साथ यह बहुत जरूरी है, खुद को भी प्रायोरिटी दें। कोई भी अच्छा काम करने के बाद कोई भले ही आपको वेरी गुड या थैंक यू कहे या ना कहे लेकिन आप खुद को वेरी गुड या थैंक यू जरूर कहें और इसके लिए आप सेल्फ ट्रीट भी ले सकती हैं। जब भी आप कोई लक्ष्य हासिल करें या कोई अच्छा काम करें तो स्वयं को ट्रीट दें। ऐसे लोग जिनमें सेल्फ लव की कमी होती है, वे खुद को बार-बार यह महसूस कराते हैं कि उन्होंने अपनी जिंदगी में कुछ भी हासिल नहीं किया है। वे दूसरों की छोटी-सी कामयाबी को बहुत बड़ा और खुद की कामयाबी को कुछ नहीं समझते हैं। खुद से प्यार करने का एक मतलब यह भी है कि आप जैसे भी हैं, उसी रूप में खुद को स्वीकारें। खुद से प्यार करने वाले खुद को अपनी खूबियों और कमियों के साथ स्वीकार करते हैं।

जरूरी है खुद से प्यार

प्यार को हमेशा दूसरे व्यक्ति से जुड़े एहसास के रूप में ही परिभाषित किया जाता है। प्यार की अपेक्षा हमेशा दूसरों से ही की जाती है, जो गलत है। यह समझने की जरूरत है कि कोई भी आपको तभी प्यार करेगा, जब आप खुद को प्यार करेंगी। ध्यान रखें, ऐसे लोग जो खुद को प्यार नहीं करते हैं, वो कभी दूसरे व्यक्ति को भी प्यार नहीं कर पाते हैं और न उसका प्यार हासिल कर पाते हैं। उनके अंदर एक खालीपन होता है, जिसे दूसरा व्यक्ति कितनी भी कोशिश कर ले, भर नहीं पाता है।

सेल्फ लव के लिए अपनाएं ये तरीके

अकसर लोग दूसरों से उम्मीद करते हैं कि वो उन्हें प्यार दे और खुश रखे। लेकिन जब तक आप खुद से प्यार नहीं करेंगी, खुद को खुश नहीं रखेंगी, तब तक आप दूसरों से प्यार नहीं पा सकती हैं। खुद को खुश रखने की जिम्मेदारी आपकी है। सेल्फ केयर, सेल्फ अवेयरनेस और सेल्फ एक्सेप्टेंस, सेल्फ लव को दर्शाता है। अपनी बॉडी से लेकर माइंड तक हर चीज को बैलेंस तभी किया जा सकता है, जब आप खुद से प्यार करती हैं।

रखें हेल्थ-फिटनेस का ध्यानः खुद से प्यार करने के लिए जरूरी है कि सेल्फ केयर करें। डेली रूटीन में कुछ समय अपनी फिटनेस के लिए जरूर निकालें। सुबह या फिर शाम कुछ देर वॉक, जॉगिंग या हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, योगा, मेडिटेशन जरूर करें। अपने खाने पर खास ध्यान रखें। जो लोग दिन भर दूसरों के बारे में सोचने और उनके लिए काम करने के अलावा खुद के लिए समय निकालते हैं तो यह सेल्फ लव की निशानी है। अगर आप अपनी पसंद-नापसंद को महत्व देती हैं तो इसका अर्थ है कि आप खुद से बहुत प्यार करती हैं।

करें अपनी पसंद के कामः सेल्फ लव के लिए जरूरी है कि अपनी पसंदीदा चीजों या हॉबीज पर ध्यान दें। अपने लिए कुछ समय निकालें और कोई ऐसा काम करें, जो आपकी पसंद का हो, जिसे करने में आपको अच्छा लगता हो जैसे कुकिंग, गार्डनिंग, म्यूजिक लिसनिंग, पेंटिंग, राइटिंग या बुक रीडिंग आदि। अगर आप ये काम कर रही हैं, जो आपको पसंद हैं तो ये सेल्फ लव की निशानी है।

लाइफ में बनाएं बाउंड्रीः खुद से प्यार करने के लिए जरूरी है कि अपनी लाइफ में ऐसे लोगों से दूरी बनाएं, जो आपकी जिंदगी में टॉक्सिसिटी और नेगेटिविटी फैलाते हैं। अगर कोई ऐसा रिश्ता है, जिसे छोड़ा नहीं जा सकता है तो ऐसे में उनसे इतनी दूरी जरूर रखें कि वे लोग आपकी निजी जिंदगी में दखल न दें और आपकी मानसिक शांति को भंग न करें, क्योंकि कोई भी किसी को तभी हर्ट कर सकता है, जब वे अपनी बाउंड्री सेट नहीं कर पाते हैं। लेकिन जब कोई खुद को प्यार करता है तो वह यह समझेगा कि उसे किन चीजों को स्वीकार करना है, और किन्हें नहीं। इस तरह से सेल्फ लव से आपको बाउंड्री बनाने में मदद मिलेगी।

न करें दूसरों की परवाहः खुद से प्यार करना सीखने के लिए इस बात की चिंता या परवाह करना छोड़ दें कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं या आपसे क्या अपेक्षा करते हैं? क्योंकि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकती हैं। इसलिए हमेशा, हर काम में दूसरों की परवाह न करें।

कॉन्फिडेंस बनाए रखेंः जो लोग खुद से प्यार नहीं करते, उनको अपने पर कॉन्फिडेंस नहीं होता और वे खुद में कमियां निकालते रहते हैं। इससे कई बार डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। इसलिए सेल्फ कॉन्फिडेंस बनाए रखें।

परफेक्ट बनने की कोशिश न करेंः कोई भी परफेक्ट नहीं होता है। हर इंसान में कुछ न कुछ कमी होती ही है। इसलिए खुद को परफेक्ट बनाने की कोशिश न करें और अपनी कमियों के साथ स्वयं को स्वीकारें।

सोलो ट्रैवलिंगः सेल्फ लव के लिए यह बहुत जरूरी है कि कुछ समय अकेला रहा जाए। खुद के साथ समय बिताया जाए, बेहतर तरीके से जाना जाए। खुद के साथ समय बिताने के लिए कुछ दिनों के अंतराल पर कहीं अकेले घूमने जाएं यानी सोलो ट्रैवलिंग करना सीखें। यह एक अलग ही अनुभव होगा। इससे आप भागदौड़ से भरी जिंदगी से कुछ टाइम के लिए दूर तो होंगी ही, खुद को भी समय दे पाएंगी और आपको खुद से प्यार होगा।

इस तरह कह सकते हैं कि खुद से प्यार करना कोई फीलिंग नहीं बल्कि लाइफस्टाइल का हिस्सा होना चाहिए। इससे हमें अपनी लाइफ हमेशा लवली-हैप्पी महसूस होगी।

(लाइफ कोच करिश्मा से बातचीत पर आधारित)

खुद से प्यार करने के फायदे

खुद से प्यार करने के कई फायदे होते हैं, जो हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में सकारात्मक बदलाव लाते हैं और जीवन को प्यारा-खुशहाल बनाते हैं।

मेंटल हेल्थ में सुधारः खुद को प्यार करने से मेंटल हेल्थ में सुधार होता है। स्ट्रेस और टेंशन जैसी भावनाओं को दूर रखने में मदद मिलती है। सेल्फ लव, मेंटली रिलैक्स रहना भी सिखाता है, जिससे आप अपनी कमियों पर अच्छे से काम भी कर पाती हैं। इससे आपको गुस्से और एंग्जाइटी को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।

कॉन्फिडेंस बढ़ता हैः खुद को प्यार करने से हमें अपनी वैल्यू समझ में आती है। इससे सेल्फ रेस्पेक्ट और सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ता है। जब हम अपने आपको स्वीकार करते हैं और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करते हैं तो हम किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार होते हैं।

बढ़ती है डिसीजन पावरः खुद से प्यार करने वाले लोग अपने लिए बेहतर निर्णय ले पाते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि उनके लिए क्या सही है?

बच्चों के सवालों को न करें इग्नोर

आजकल के बच्चों की तर्क करने, हर बात के बारे में ढेरों सवाल पूछने की आदत से ज्यादातर पैरेंट्स परेशान रहते हैं। लेकिन ऐसे में इग्नोर करने या डांटने के बजाय प्यार से उनकी जिज्ञासाओं को शांत करना चाहिए।

बच्चे और आप
विमला रस्तोगी

अनीता अकसर इस बात से परेशान रहती है कि उसका पांच वर्षीय बेटा हर चीज के बारे में ढेरों सवाल करता रहता है। अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए या अपनी कोई भी बात मनवाने के लिए तरह-तरह के तर्क करता रहता है। किसी का भी लिहाज नहीं करता है। दूसरी तरफ निरुपमा कहती रहती है कि उसकी बेटी नूपुर किसी के सामने कुछ बोलती ही नहीं, नमस्ते तक नहीं करती। कहो तो चुपचाप खड़ी हो जाती है।

बच्चे होते हैं भरपूर जिज्ञासुः हर मां-बाप की अलग सोच, अलग नजरिया, समझने और समझाने के अलग तरीके होते हैं। सच्चाई यह है कि बाल सुलभ मन हर बात के लिए जिज्ञासु होता है। सीधी-सपाट तरह से कोई बात स्वीकार नहीं करता। लेकिन अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों की जिज्ञासाओं को बहस और तर्क मानकर टाल देते हैं। उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट नहीं करते, जिससे बच्चा और कंफ्यूज हो जाता है।

सही तर्क से सिखाएंः मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चे की तर्क-शक्ति को दबाना या टालना नहीं बल्कि बढ़ावा दिया जाना चाहिए। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ. नतालिया वेलोपोल्स्काया के अनुसार, बच्चे को तर्क से सोचना सिखाना चाहिए। उसका ध्यान और ऑब्जर्वेशन स्किल बढ़ाने की प्रैक्टिस करानी चाहिए। एग्जांपल के तौर पर कार्टून और लोककथाओं के द्वारा बच्चों के माइंड में गाजर खाते या उसे पकड़े खरगोश का चित्र बैठा होता है। ऐसे में जब बच्चों से पूछिए, 'खरगोश क्या खाता है?' तुरंत जवाब मिलेगा, 'गाजर।' उसके ज्ञान और तर्कशक्ति को बढ़ाने के लिए उसे और बातें बताना जारी रखना चाहिए। आपको आगे पूछना चाहिए 'जानते हो खरगोश कहां रहता है?'

वो जवाब देगा 'जंगल में।' फिर आप पूछें, 'क्या जंगल में गाजर उगती है?' इस पर बच्चा कुछ सोचकर जवाब देगा, 'नहीं।'

'तो वहां खरगोश क्या खाते हैं?' इस प्रश्न पर बच्चा और सोचेगा, उसकी लॉजिक सीरीज बनी रहेगी, वह सही उत्तर समझने का प्रयास करेगा और अंत में समझ जाएगा कि खरगोश घास-पत्ते भी खाते हैं। इस तरह लॉजिक से समझना बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण बात है। बच्चा स्वयं ही सही निष्कर्ष पर पहुंचे तो उसे हमेशा याद रहता है।

स्टोरी बुक्स से लें हेल्पः अधिकतर परिवारों में देखा जाता है कि छोटे-छोटे बच्चे भी दिन भर टी.वी. या मोबाइल देखते रहते हैं। इससे बच्चे के मानसिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उसकी नजरें भी कमजोर होती हैं। इससे बचाने के लिए बच्चों के संग स्टोरी बुक्स पढ़ें।

उन्हें कहानियां पढ़कर सुनाएं। जब उनके मन में कहानी को लेकर सवाल उठें तो उसे पूरे लॉजिक के साथ जवाब दें। पैरेंट्स के लिए इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि बच्चा किस तरह के तर्क करता है? क्या ज्यादातर टीवी के विज्ञापनों को लेकर ही सवाल और तर्क करता है? ऐसी स्थिति में प्रयास करके पैरेंट्स को बच्चे की तर्क-शक्ति को नॉलेज की तरफ मोड़ना होगा। इसके लिए बच्चे को ड्रॉइंग और बाल कहानियों की पुस्तकें लाकर दें। इससे उनकी मेंटल और क्रिएटिव स्किल बढ़ेगी।

दिन भर की गतिविधि के बारे में जानेंः बच्चे से उसके स्कूल की सारी दिनचर्या पूछें, बच्चा बताएगा कि दिन भर उसके साथ क्या-क्या हुआ? क्लास में दूसरे बच्चों ने क्या किया? क्या बातें कीं? टीचर ने क्या-कैसे सिखाया? उनकी हर बात को पूरे ध्यान से पैरेंट्स को सुनना और समझना चाहिए। इससे एक तो आपको उसकी दिन भर की एक्टिविटी के बारे में पता चलेगा, दूसरा बच्चे की क्रमबद्ध बातें बनाने की क्षमता बढ़ेगी। ध्यान रखने की आदत बनेगी।

डाइट एडवाइस

रेग्युलर लें राइट डाइट कैंसर से होगा बचाव

अगर आप रेग्युलर न्यूट्रीशस डाइट लें तो हेल्दी तो रहेंगी ही कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से भी काफी हद तक बची रहेंगी। आज वर्ल्ड कैंसर-डे के मौके पर जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जो न केवल कैंसर के खतरे को कम करते हैं, शरीर में कैंसर सेल्स को नष्ट करने में भी सहायक होते हैं। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-मेडिकल ऑन्कोलॉजी, **डॉ. समित पुरोहित** बताते हैं-

एंटी-कैंसरस डाइटः एंटी-कैंसरस डाइट में वे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

फल और सब्जियांः फल और सब्जियां एंटी-कैंसर आहार का एक प्रमुख हिस्सा हैं, क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिंस और मिनरल्स से भरपूर होती हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को खत्म करके कैंसर सेल्स के विकास को रोकने में मदद करती हैं। विशेष रूप से, बेरीज जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी एंथोसायनिन जैसे यौगिक प्रदान करते हैं, जो डीएनए को डैमेज होने से बचाते हैं। सिट्रस फ्रूट्स जैसे संतरा और नीबू में विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करके कैंसर के खतरे को कम करता है। इसके अलावा, क्रूसिफेरस सब्जियां जैसे ब्रोकली, फूलगोभी और बंदगोभी में सल्फोराफेन नामक यौगिक पाया जाता है, जो कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोक सकता है। टमाटर में मौजूद लाइकोपीन, कैंसर के जोखिम को कम करता है।

अनाज और दालेंः फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे अनाज और दालें, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं और कोलन कैंसर से बचाव में सहायक होते हैं। ब्राउन राइस, जौ और ओट्स जैसे साबुत अनाज फाइबर, विटामिन-बी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर को कैंसर से बचाने में मदद करते हैं। चना, राजमा और दालों में मौजूद फाइटोकेमिकल्स और प्रोटीन शरीर को कैंसर सेल्स से लड़ने में सहायक होते हैं।

ड्राय फ्रूट्सः अखरोट और बादाम जैसे नट्स ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने और कैंसर के खतरे को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अन्य महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थः कैंसर से बचाव में हेल्पफुल अन्य फूड्स के बारे में, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में डाइटीशियन **दीक्षा अरोड़ा** बताती हैं हल्दी में करक्यूमिन होता है, जो सूजन को कम करने और कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकने में सहायक है। अदरक में मौजूद जिंजरॉल और ग्रीन टी में पाए जाने वाले कैटेचिन, कैंसर-रोधी गुण प्रदान करते हैं।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

न्यू लाइफस्टाइल
शिखर चंद जैन

अब वो दौर नहीं रहा, जब महिलाएं किचेन में केवल अपनी जिम्मेदारी समझते हुए खाना बनाती थीं। आज किचेन महिलाओं के लिए नया वर्कप्लेस बनकर उभर रहा है। जहां वे कुकिंग हॉबी के जरिए न केवल अच्छी इनकम करती हैं, अपनी अलग पहचान और फेम भी हासिल कर रही हैं।

किचेन बन रहा वर्कप्लेस कुकिंग से हो रही इनकम

एक समय तक कुछ महिलाओं के लिए चौका-चूल्हा संभालना सिरदर्द या मजबूरी वाली जिम्मेदारी हुआ करती थी। कुछ अतिप्रगतिशील महिलाओं के लिए तो पिछड़ेपन या कम पढ़े-लिखे होने की निशानी भी मानी जाती थी, वहीं आज इसका सिनेरियो पूरा बदल गया है। कई महिलाओं ने कुकिंग को अब अपना पैशन ही नहीं, पैसे कमाने और पापुलैरिटी हासिल करने का जरिया भी बना लिया है। इन महिलाओं के लिए किचेन घर का एक पार्ट नहीं फूड स्टूडियो बन गया है।

कुकिंग में बढ़ रहा इंट्रेस्टः रसोई संभालने से भारतीय महिलाओं का सदियों पुराना संबंध रहा है। जिन घरों में महिलाएं साफ-सुथरा, स्वादिष्ट, सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्धक भोजन बनाती हैं, उस घर में रहने वाले परिवार के सभी सदस्य न केवल स्वस्थ और निरोग रहते हैं, खुशहाल भी रहते हैं। इसीलिए जीवन को पॉजिटिविटी के साथ देखने वाली महिलाओं का मानना है कि किचेन में एक महिला की भूमिका बहुत इंपॉर्टेंट होती है। हालांकि बीच के एक दौर में किचेन संभालने को ट्रेडिशनल सोच, नॉन अर्निंग और घर तक सिमटी रहने वाली महिलाओं की पहचान माना जाने लगा। लेकिन हाल के वर्षों में कुकिंग जिम्मेदारी के साथ-साथ एक हॉबी बनती जा रही है। बड़े शहरों ही नहीं, छोटे कस्बों में भी टिफिन सर्विस चलाने वाली कई महिलाएं मिलेंगी, जो व्यस्त, अकेले करियर बनाने, जॉब करने या पढ़ने वाले स्टूडेंट्स को अपनी रसोई से ताजा भोजन बनाकर खिलाती हैं। इनकी टिफिन सर्विस की काफी डिमांड रहती है। इस तरह कुकिंग इन महिलाओं के लिए इनकम सोर्स भी बन गया है।

कैमरा बना सपोर्टिव फ्रेंडः अब किचेन में पूरे मन से कुकिंग करने वाली मेहनती और उद्यमी स्वभाव की महिलाओं को कैमरे के रूप में एक नया साथी मिल गया है। यह न सिर्फ उनकी कुकिंग से जुड़ी एक-एक गतिविधि को देखता है, उसे रिकॉर्ड करता है बल्कि दुनिया को भी दिखाता है। इसके जरिए वे दिखा पाती हैं कि किस तरह अपने और परिवार के पसंदीदा व्यंजन डिफरेंट डिशेज बना रही हैं। इसके बदले में उन्हें फेम और मनी दोनों मिलते हैं।

सोशल मीडिया से बढ़ा क्रेजः कुकिंग के प्रति महिलाओं के बदले नजरिए की एक बड़ी वजह सोशल मीडिया है। सोशल मीडिया पर यूट्यूब और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म्स का लाभ उठाकर अपनी कुकिंग स्किल को धार देते हुए पापुलैरिटी हासिल करने और अपनी स्किल से लाखों फॉलोअर्स, व्यूअर्स और कस्टमर पाकर अच्छी-खासी इनकम करने वाली महिलाएं बड़ी संख्या में मिल जाएंगी। सोशल मीडिया एक्सपर्ट्स का मानना है कि कुकिंग से रेसिपीज बताने वाली, फूड सर्व करने के निराले अंदाज सिखाने वाली कंटेंट की विजिबिलिटी और पापुलैरिटी बेहद प्रभावशाली है। इसके क्रेज और इफेक्ट ने भी महिलाओं को अपने टैलेंट को निखारने, दूसरों के सामने दिखाने और इससे इनकम करने को इंस्पायर किया है।

घर वाले भी खुशः एक वक्त था, जब घरों में रोजाना दाल, चावल, रोटी और सब्जी ही बनती थी। सिर्फ तीज-त्यौहार यानी होली, दिवाली, नवरात्र, करवाचौथ या अन्य खुशी के मौके पर मिठाइयां और पकवान बनते थे। लेकिन अब पहले वाली बात नहीं रही। अब तो जब मन, तभी स्पेशल डिशेज, मिठाइयां, तरह-तरह के पेय, आइसक्रीम, केक आदि बन जाते हैं। यकीनन इससे होम मेकर्स को पॉपुलैरिटी बढ़ती ही है, फैमिली मेंबर्स भी खुश रहते हैं।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

किचेन में मौजूद हल्दी चेहरे को सॉफ्ट-ग्लोइंग बनाने में बहुत इफेक्टिव है। यहां आपको हल्दी से बनने वाले कुछ ऐसे फेस पैक्स के बारे में बता रहे हैं, जो आपकी स्किन रिलेटेड कई प्रॉब्लम्स को दूर कर देंगे।

स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग यूज करें हल्दी फेस पैक

अगर आपकी स्किन डल और बेजान दिखती है या चेहरे पर कई तरह के दाग, धब्बे या कील-मुंहासे हो गए हैं, तो इसके लिए ब्यूटी पार्लर्स में जाने या केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स लगाने की बजाय हल्दी का अलग-अलग तरीके से यूज करके कहीं बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।

होते हैं कई औषधीय गुणः हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण, स्किन को हेल्दी रखते हैं और अनेक समस्याओं को दूर करते हैं। यह हमारी स्किन में मौजूद मेलेनिन पिगमेंट के प्रोडक्शन को रेग्युलेट करती है, जिससे त्वचा की रंगत को निखारने, नेचुरल स्किन टोन को बनाए रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा हल्दी के नियमित उपयोग से त्वचा साफ-सुथरी, बेदाग और खिली-खिली नजर आती है। हल्दी का फेस पैक आप कई तरीके से बना सकती हैं।

हल्दी-दूध फेस पैकः हल्दी और दूध का फेस पैक बनाने के लिए आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिक्स करके फेस पैक की तरह चेहरे पर अप्लाई करें। फेस पैक को सूखने दें। फिर हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से फेस को साफ कर लें। बेहतर परिणाम के लिए इस पैक को हफ्ते में दो या तीन बार लगाएं।

इसके अलावा एक चम्मच दूध में दो चुटकी हल्दी पावडर मिलाकर बने मिश्रण को रात को सोने से पहले कॉटन या साफ हाथों से चेहरे पर अप्लाई करें। फिर अंगुलियों को सर्कुलर मोशन में घुमाते हुए कुछ देर तक त्वचा को मसाज दें। सुबह सामान्य पानी से त्वचा धोएं। 2-3 हफ्तों में ही आपको अंतर नजर आना शुरू हो जाएगा।

हल्दी-शहद फेस पैकः अगर आपकी त्वचा रूखी और बेजान रहती है तो हल्दी और शहद का फेस पैक आपके लिए बेहतर विकल्प हो सकता है। इसे लगाने से स्किन सॉफ्ट बनती है और उसमें नमी भी बनी रहती है। इसे बनाने के लिए कांच की कटोरी में 1 चम्मच शहद लीजिए, इसमें 2 चुटकी हल्दी पावडर मिक्स कर लीजिए। अब इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर कुछ देर छोड़ दें। जब यह सूख जाए तो ठंडे पानी से धो लें। इससे आपके फेस पर इंस्टेंट ग्लो आएगा।

हल्दी-दही-शहद फेस पैकः हल्दी-दही-शहद का फेस पैक लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है। यह आपकी स्किन को मॉयश्चराइज करता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे पर टैनिंग की समस्या दूर होती है और उस पर निखार भी आता है। साथ ही इससे डेड-सेल्स को हटाने में भी मदद मिलती है।

यह फेस पैक बनाने के लिए आधा कप दही में आधा चम्मच हल्दी पावडर और आधा चम्मच शहद मिलाकर एक स्मूद पेस्ट बनाएं। इसे अपने फेस पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद साफ और ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। यह एक नेचुरल क्लींजर की तरह भी काम करता है। दही में मौजूद न्यूट्रिएंट्स आपकी स्किन को अंदर से पोषण देते हैं और लैक्टिक एसिड स्किन को एक्सफोलिएट करके उसे ग्लोइंग बनाता है।

हल्दी-बेसन-दही फेस पैकः हल्दी के साथ बेसन, दही का फेस पैक बनाने के लिए कांच की कटोरी में 2 चम्मच बेसन लें। इसमें 2 चम्मच दही और एक चुटकी हल्दी पावडर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने के लिए छोड़ दें। करीब 30 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपका चेहरा कुछ ही देर में भरपूर दमकने लगेगा।

खबर संक्षेप

नारनौंद। स्कूल में आयोजित युवा संसद के बाद एक साथ सभी छात्र व अध्यापक।

खरबला के सरकारी स्कूल में युवा संसद का आयोजन

नारनौंद। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरबला खेड़ा में सोमवार को मंडल स्तर की युवा संसद का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता विद्यालय प्रभारी अमित मोर ने की। कार्यक्रम में निर्णायक मंडल में चरखी दादरी की बिरही कला डाइट के प्रवक्ता डॉ ओमप्रकाश पवार, रोहतक के भगवतीपुर स्कूल के राजनीति विज्ञान की प्रवक्ता सरिता व रोहतक के मदीना डाइट के राजनीति विज्ञान के प्रवक्ता डॉ सतीश शर्मा पर्यवेक्षक के तौर पर मौजूद रहे। निर्णायक मंडल ने युवा संसद कार्यक्रम का गहनता से मूल्यांकन किया और विद्यार्थियों की शानदार प्रस्तुति की सरहाना की। स्कूल प्राचार्य जोगिंद्र मलिक ने कार्यक्रम के सफल आयोजन पर सभी को बधाई दी।

प्रभु की सारी लीलाएं होती हैं पूजनीय : गौरदास महाराज

हिसार। गोविन्द की गली परिवार श्रीधाम वृंदावन एवं लाला लखीराम आदमपुरिया परिवार द्वारा प्रसिद्ध भजन गायक विनोद अग्रवाल की पावन स्मृति में अग्रसैन भवन में चल रही भक्तमाल कथा एवं हरि नाम संकीर्तन के तीसरे दिन कथा व्यास गौरदास महाराज ने प्रवचन देते हुए कहा कि श्रीधाम वृंदावन जहां 525 साल पूर्व झाड़-जंगल था और लुप्त वृंदावन की खोज चैतन्य महाराज ने की थी। भगवान जितना भक्ति एवं भजन करने से प्रसन्न होते हैं, उससे भी अधिक संतों एवं भक्तों की सेवा व प्रभु के नाम का प्रचार करने में सहयोग करने पर होते हैं। प्रभु की सारी लीलाएं पूजनीय हैं किंतु हम तो प्रभु की वृंदावन की लीलाओं का ही स्मरण एवं वंदन करते हैं। उन्होंने तीर्थ व धाम का मतलब बताते हुए कहा कि तीर्थ स्थान वह होता है।

नगर निगम की टीम ने सिरसा चुंगी चौक के आस-पास चलाया सफाई अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम द्वारा सफाई अभियान शहर के विभिन्न क्षेत्रों में चलाया जा रहा है। सोमवार को सिरसा चुंगी, हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, अनाज मंडी व सेक्टर-14 के आस-पास के क्षेत्र में सफाई अभियान चलाया गया। शुरुआत संयुक्त आयुक्त डॉ. प्रीतपाल सिंह व भाजपा जिला अध्यक्ष अशोक सैनी ने सफाई कर्मचारियों के साथ झाड़ू लगाकर की। अभियान में 2 जेसीबी, 1 लोडर, 4 ट्रैक्टर ट्रॉली, 2 ट्री कटिंग मशीन, 1 रोड स्वीपिंग मशीन व 55 सफाई कर्मचारियों ने चलाया। दुकानदारों को सड़क या खाली प्लॉटों में कूड़ा डालने पर कार्रवाई की चेतावनी दी। कॉलोनी के घरों में भी दो डस्टबिन हरे व नीले रंग के रखने के लिए जागरूक किया गया वहीं उनसे अपील की।

हिसार। सफाई अभियान की शुरुआत करते भाजपा नेता व नगर निगम अधिकारी।

जमा मिट्टी उठवाई

अभियान में सिरसा चुंगी चौक के आस-पास सफाई की व तुलसी चौक तक सड़क के साथ जमा मिट्टी उठाई। साथ लगती मार्केटो के दुकानदारों को हरे व नीले रंग के डस्टबिन रखने तथा कचरे को उसमें डालने के लिए भी जागरूक किया गया।

स्वच्छता महात्मा गांधी का सपना : सैनी

जिला अध्यक्ष अशोक सैनी ने कहा कि स्वच्छता महात्मा गांधी जी का सपना रहा है। इसी सपने को पूरा करने के लिए 2 अक्टूबर 2014 को देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने प्रतिज्ञा की थी कि अपने देश को स्वच्छ बनाएंगे। इसी प्रकार प्रधानमंत्री ने एक मुहिम चलाई की हमारे नागरिकों को स्वस्थ रखने के लिए और स्वच्छ भारत बनाने के लिए इस आधारशिला को मजबूत करेंगे। उन्होंने कहा कि इसमें संबंधित अधिकारियों व सफाई कर्मचारियों का अहम योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि सफाई में हर समाज का योगदान जरूरी है।

जिला सचिवालय के सभागार में सुनीं जनसमस्याएं

समाधान शिविर: एडीसी ने अधिकारियों को दिए शिकायतों के निपटारे के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

प्रदेश सरकार की नागरिक हितैषी नीति के तहत नागरिकों की समस्याओं के समाधान के उद्देश्य से जिला सभागार में सोमवार को समाधान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा ने नागरिकों की शिकायतें सुनीं तथा संबंधित अधिकारियों को शिकायतों का शीघ्र समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर में एसडीएम ज्योति मित्तल, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेन्द्र सिंह, डीएसपी रविंद्र, डीएसपी कमलजीत सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे समस्याओं का समाधान समयबद्ध, पारदर्शी एवं संतोषजनक ढंग से करें। उन्होंने कहा कि सभी विभागों के अधिकारियों को यह सुनिश्चित करना होगा कि किसी भी शिकायत का अनावश्यक रूप से लंबित न रखा जाए। सभी विभाग अपने स्तर पर त्वरित कार्रवाई करें तथा समाधान शिविरों में प्राप्त होने वाली शिकायतों की नियमित समीक्षा करें।

हिसार। नागरिकों की समस्याएं सुनते हुए अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा।

बस्ती बचाने की डीसी, एसपी और सीएम से लगाई गुहार

हिसार। जिला कारागार के पीछे पीएलए सेक्टर के समीप स्थित वाल्मीकि बस्ती के लोगों ने उपायुक्त, पुलिस अधीक्षक व मुख्यमंत्री से अपनी बस्ती को बचाने की गुहार लगाई है। इसको लेकर बस्ती के लोगों ने उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक को ज्ञापन सौंपा है। डीसी व एसपी को दिए गए ज्ञापन में बस्ती के लोगों ने सोमवार को बताया है कि वो पिछले करीब 50 वर्षों से इस बस्ती में अपने पक्के मकान बना कर रह रहे हैं। वर्ष 2023 में हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के कुछ अधिकारियों ने हमारी बस्ती में सडक़ बनाने के नाम पर हमारे मकान तोडऩे की कोशिश की। उस समय उन्होंने अधिकारियों से निवेदन किया था कि हम विकास कार्य होने से नहीं रोक रहे हैं अगर आपको सडक़ बनानी है तो बेशक बना लें, लेकिन इसके लिए उनके घर नहीं तोड़े जाएं। इसको लेकर उन्होंने हिसार सिविल कोर्ट में केस डाला हुआ है, जो अभी कोर्ट में विचाराधीन है। उन्होंने प्रशासन से अपील की कि उक्त लोगों को गिरफ्तार किया जाए व उनकी सुरक्षा की जाए और इसके लिए बस्ती में स्थाई रूप से पुलिस चौकी बनाई जाए। इस दौरान बस्ती निवासी रामेश्वर, सोनू, अनिल, दीपक, संतोष, बाला, बीरमति, कृष्णा, भतेरी, शमशेर, प्रेम देवी, राजबीर, आशा, प्रदीप, बबली, सुशील, संतोष, मीना, आशु, विक्रम, विमला, सरोज, नीलम, संतोष, दीपक, सावित्री देवी, कविता, सुनील, रामशेर, निर्मल, शबनम, निर्मल, रेखा, कृष्ण आदि भी मौजूद रहे।

हिसार। यूथ रेडक्रॉस कार्यकर्ताओं को संबोधित डीडीपीओ नरेन्द्र कुमार।

काम में कुशलता के लिए प्रशिक्षण अति महत्वपूर्ण

- पांच दिवसीय जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

राजगढ रोड स्थित राजकीय महाविद्यालय में 5 दिवसीय जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ आज से हो गया है। शिविर के पहले दिन जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेन्द्र कुमार द्वारा दीप प्रज्वलित करके इसका शुभारंभ किया गया। डीडीपीओ नरेन्द्र कुमार ने यूथ रेडक्रॉस कार्यकर्ताओं को कहा कि किसी भी कार्य की कुशलता के लिए प्रशिक्षण अति महत्वपूर्ण होता है। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण शिविर में विषयगत सूक्ष्म जानकारियों से अवगत कराया जाएगा।

जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी ने कहा कि आज के समय में युवाओं को नशा व अन्य कुरीतियों से हो रही स्वास्थ्य हानि व आर्थिक हानि से बचना चाहिए और इसके साथ-साथ समाज के अन्य वर्गों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए। यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर कार्यक्रम में जिले के 20 महाविद्यालयों से लगभग 120 यूथ कार्यकर्ता व कांऊसलर भाग ले रहे हैं।

कर्म कल्याणी संगठन ने बसंत पंचमी पर्व पर मीठे चावल किए वितरित

हिसार। कर्म कल्याणी संगठन द्वारा बसंत पंचमी पर मीठे चावल बनाकर जिंदल चौक पर आने-जाने वाले लोगों में वितरित किए। बसंत पंचमी को पीले रंग का प्रतीक माना गया है। संस्था की प्रधान मौसमी कर ने सभी को बसंत पंचमी की बधाई दी। इस अवसर पर कोमल राठौर, सीमा भूटानी, मीनाक्षी, संजना, गीता भल्ला, प्रीति भारद्वाज, सीमा जांगड़ा, रोमा और अभिजीत आदि सदस्य उपस्थित रहे।

बसंत पंचमी पर देव धाम में किया यज्ञ

- देव धाम मंदिर बनेगा एक अहम बहुउद्देशिय स्थल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

ऋषि नगर में निर्माणाधीन देव धाम मंदिर में बसंत पंचमी के शुभ अवसर पर हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। इस हवन में पूर्व पार्षद अनिल टीनू जैन मुख्य यजमान के रूप में उपस्थित रहे और उन्होंने सुख, शांति व समृद्धि की कामना करते हुए आहुतियां अर्पित कीं। परम मोक्ष धाम समिति के अध्यक्ष महावीर सैनी और कोषाध्यक्ष वीरभान बंसल ने बताया कि ऋषि नगर स्थित परम मोक्ष धाम के साथ लगभग सवा एकड़ भूमि पर निर्माणाधीन देव धाम मंदिर क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण बहुउद्देशीय स्थल होगा। इसमें धार्मिक, सांस्कृतिक व सामाजिक आयोजनों के लिए मल्टीपरपज हॉल, खुला एवं सुंदर पार्क व मेडिटेशन सेंटर जैसी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध होंगी।

समिति के उपाध्यक्ष वेद प्रकाश जैन, नागर मल गुरी, सदस्य जगदीश बंसल, प्रवीण गुप्ता, देव धाम के वास्तु आर्किटेक्ट सत्य पाल अग्रवाल, ठेकेदार संजय सिंगला, अजय मैनेजर, श्री सालासर बालाजी मंडल के प्रधान सोहन लाल सिंगल, कीर्तन मंडली परिवार ऋषि नगर इत्यादि मौजूद रहे।

हिसार। हवन में आहुति डालते आयोजक। फोटो :हरिभूमि

बच्चों को गर्म वस्त्र व स्टेशरी वितरित की

हिसार। भारत विकास परिषद विवेकानंद शाखा हिसार द्वारा राजकीय प्राथमिक पाठशाला नहर कॉलोनी में बसंत पंचमी के अवसर पर बच्चों को गर्म वस्त्र जैकेट, स्वेटर, टोपियाँ, जुराबें व स्टेशनरी का सामान कॉपी, पेंसिल, खाने पीने का सामान वितरित किया। इस अवसर पर अध्यक्ष ऋषिराज बुड़ाकिया, सचिव संजीव गोयल कोषाध्यक्ष, अजय सिंघल, विनोद गोयल, सीता राम मंगल, सुमित मित्तल, शशि बुड़ाकिया, सुनीता बंसल व अन्य कई सदस्य मौजूद रहे।

शुभारंभ करते मुख्याध्यापक राम अवतार सिंह व स्कूल अध्यापिकाएं

शहीद भगत सिंह स्कूल में बसंत पंचमी पर्व मनाया

हांसी। शहीद भगत सिंह हाई स्कूल में बसंत पंचमी पर्व मनाया गया। मुख्याध्यापक राम अवतार सिंह ने मां सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण के बाद कहा कि बसंत पंचमी पर विद्या की देवी मां सरस्वती की पूजा होती है। मां सरस्वती को विद्या, ज्ञान, कला और संगीत की देवी मानी जाती है। इस दिन पीले वस्त्र भी धारण करते है और बसंत पंचमी बसंत ऋतु के आगमन होता है।

हिसार। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई से मिलते रेडक्रॉस टीम के विद्यार्थी।

रेडक्रॉस स्वयंसेवकों का राष्ट्र निर्माण में होता है अहम योगदान : प्रो. बिश्नोई

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय विद्यार्थियों की दस सदस्यीय टीम जिला स्तरीय रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर में भाग लेगी। यह शिविर सात फरवरी तक हिसार के राजकीय महाविद्यालय होगा। भाग लेने वाली टीम के विद्यार्थी सोमवार सुबह विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई से मिले। कुलसचिव प्रो. विनोद छोकर भी इस अवसर पर उपस्थित रहे। कुलपति ने यूथ रेडक्रॉस टीम को शुभकामनाएं दी तथा शिविर में अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि रेडक्रास मानवता की भलाई के लिए कार्य करती है। रेडक्रास के स्वयंसेवकों का राष्ट्र निर्माण में अहम योगदान है। कुलसचिव विनोद छोकर ने भी स्वयंसेवकों का उत्साह वर्धन किया। विश्वविद्यालय के युथ रेडक्रॉस प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर डॉ. महावीर प्रसाद ने बताया कि विश्वविद्यालय की रेडक्रॉस टीम समय-समय पर राज्य स्तरीय, जिला स्तरीय तथा विश्वविद्यालय स्तर पर होने वाले कार्यक्रमों में भाग लेती रहती है। इस अवसर पर यूथ रेडक्रॉस के फील्ड कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र श्योराण भी उपस्थित रहे।

ब्राइट फ्यूचर एनजीओ निभा रही सामाजिक कार्यों में अग्रणी भूमिका : राजेंद्र बिडलान

- राजेंद्र बिडलान ब्राइट फ्यूचर एनजीओ के अध्यक्ष बने
- स्वच्छ हो हमारा नगर' अभियान टीम का गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

पीएलए निवासी एवं कई सामाजिक संस्थाओं से जुड़े समाजसेवी राजेंद्र बिड़लान को ब्राइट फ्यूचर फाउंडेशन (एनजीओ) का जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इसकी घोषणा ब्राइट फ्यूचर फाउंडेशन एनजीओ के सदस्यों ने सोमवार को पत्रकारों से रूबरू होते हुए की। शेष कार्यकारिणी के गठन की जिम्मेवारी भी नवनियुक्त जिला अध्यक्ष राजेंद्र बिडलान को सौंपी गई। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष राजेंद्र बिडलान ने बताया कि ब्राइट फ्यूचर एनजीओ शहर में सामाजिक कार्य करने में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रही है। इस एनजीओ का मुख्य उद्देश्य जरूरतमंदों के लाचारों, असहायों की हर संभव सहायता करना है।

फाउंडेशन ने पिछले समय में निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया था। संस्था द्वारा खुले आसमान के नीचे, दुकानों के बरामदे में जीवन यापन करने वाले बेसहारा जरूरतमंदों को कंबल भी वितरित किए गए थे। फाउंडेशन ने 'स्वच्छ हो हमारा नगर' इसके लिए एक टीम का गठन किया गया है जो पटेल नगर, पीएलए सहित शहर के अन्य हिस्सों की गलियों में घूम कर पता लगाएंगे कि किस गली में सफाई व्यवस्था की जरूरत है। उस गली में टीम सफाई करके स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाएगी। इस मौके पर अजीत सिंह चौहान, सुरेंद्र कुमार बिडलान, बलराज चौहान, बृजमोहन, राजपाल चौहान, धर्मवीर सरपंच, कुलबीर सरोहा, साहिल बिडलान, अभिषेक कुमार, धर्मबीर बिडलान, भारत सुनसुना व अमित चौधरी मौजूद रहे।

हिसार। पत्रकारों से बातचीत करते राजेन्द्र बिडलान एवं अन्य पदाधिकारी।

हिसार। विद्यार्थियों को जागरूक करते वक्त। फोटो :हरिभूमि

एचआईवी व यौन संचारित संक्रमणों पर जागरूकता अभियान चलाया

हिसार। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पटेल नगर में विद्यार्थियों को एचआईवी और यौन संचारित संक्रमणों के प्रति जागरूक करने के लिए एक विशेष अभियान आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में क्विज़ प्रतियोगिता और विशेषज्ञों के व्याख्यान के माध्यम से विद्यार्थियों को इन गंभीर स्वास्थ्य मुद्दों की जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे स्वास्थ्य विभाग से यौनरोग परामर्शदाता डॉ.सुदामा बौद्ध ने विद्यार्थियों को एचआईवी/एड्स, अन्य यौन संचारित रोगों के कारणों, लक्षणों और बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य अजय कुमार ने इस पहल की सराहना की। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षक डॉ. विनीता, दीपा कुमारी, सविता, अलका, सुनीता, चंद्रेश, टीना, सिम्मी और स्वास्थ्य विभाग की टीम में शकुंतला, प्रदीप कुमार वर्मा, प्रियंका, अक्षय आदि उपस्थित रहें।

कार्यक्रम | पीएनडीटी एक्ट के तहत जिला सलाहकार समिति की बैठक में बोली सीएमओ डॉ. सपना गहलावत, अधिकारियों को दिए निर्देश

जिले का लिंगानुपात 916, लिंग जांच करने वालों पर होगी और सख्ती

- तीन नए अल्ट्रासाउंड सेंटर के पंजीकरण के आवेदनों को मंजूरी प्रदान दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

महाराजा अग्रसेन नागरिक अस्पताल में पीएनडीटी एक्ट के तहत जिला सलाहकार समिति की महत्वपूर्ण बैठक सिविल सर्जन कार्यालय में आयोजित की गई। इस बैठक की अध्यक्षता सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत ने की। बैठक में जिले के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई और कुल 29 महत्वपूर्ण एजेंडे प्रस्तुत किए गए। बैठक में विशेष रूप से नए अल्ट्रासाउंड सेंटर के पंजीकरण, डॉक्टरों के पंजीकरण तथा विभिन्न चिकित्सा प्रक्रियाओं के नियमन से जुड़े मामलों पर विचार-विमर्श किया गया। बैठक में उप-सिविल सर्जन डॉ. सुभाष खतरेजा, पीएनडीटी नोडल अधिकारी डॉ. प्रभुदयाल, डॉ. पूनम, डॉ. अनिल आहूजा, डॉ. अजय, समाजसेवी सुनीता रहेजा और रंजना चुघ भी उपस्थित रहे। सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत ने बताया कि जिला सलाहकार समिति का कार्य जिले में चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता को बनाए रखना तथा पीएनडीटी अधिनियम के अनुपालन को सुनिश्चित करना है। समिति जिले में नए अल्ट्रासाउंड सेंटर के पंजीकरण की सिफारिश करने, डॉक्टरों की नियुक्ति और कार्य प्रणाली की निगरानी करने तथा किसी भी उल्लंघन की स्थिति में सक्षम समिति को नियमानुसार कार्रवाई करने की सलाह देने का कार्य करती है।

हिसार। जिला सलाहकार समिति की बैठक में कमेटी सदस्यों को निर्देश देते सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत।

लिंगानुपात सुधार के लिए करेंगे और गंभीर प्रयास

पीएनडीटी नोडल अधिकारी डॉ. प्रभुदयाल ने बैठक में जानकारी दी कि वर्तमान में हिसार जिले का लिंगानुपात 916 है। उन्होंने बताया कि भ्रूण लिंग जांच करने वाले और इसके लिए दलालों का सहयोग करने वाले लोगों पर कठोर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि यदि उन्हें कहीं भी अवैध रूप से लिंग जांच करने की सूचना प्राप्त होती है, तो वे तत्काल प्रशासन को सूचित करें। इसके लिए सिविल सर्जन डॉ. सपना गहलावत के मोबाइल नंबर 9729155993 और नोडल अधिकारी डॉ. प्रभुदयाल के मोबाइल नंबर 8950184481 पर गोपनीय रूप से सूचना दी जा सकती है। बैठक में निर्णय लिया गया।

खबर संक्षेप

50 दवा विक्रेताओं को सम्मानित किया

हिसार। समृद्ध भारत परिषद द्वारा जिमखाना क्लब में दवा विक्रेता सम्मान समारोह आयोजित किया गया। संस्था के प्रधान विकास लाहौरिया ने बताया कि समारोह में नगर के 50 दवा विक्रेताओं को सम्मानित किया गया। समारोह के मुख्यातिथि डॉ. रमन श्योराण ने दवा विक्रेताओं को सम्मानित किया। इस अवसर पर संस्था के सचिव डॉक्टर अजीत कुमार, राजेश गुप्ता, संजीव शर्मा, विजय अग्रवाल, मनु गोयल, राकेश शर्मा, तरुण मेहता, तिलक मेहता, विशंभर सचदेवा मौजूद रहे।

जयकुमार ने जीती मास्टर एथलेटिक स्पर्धा

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हाल ही आयोजित 33वीं हरियाणा स्टेट मास्टर एथलेटिक चैंपियनशिप में अनेक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। 62 वर्षीय एथलीट जयकुमार शर्मा ने अपने आयु वर्ग में 1500 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक, 400 मीटर में रजत पदक, और 200 मीटर में कांस्य पदक जीतकर अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाया। यह उनकी एक और उल्लेखनीय उपलब्धि है। जयकुमार शर्मा विभिन्न मास्टर एथलेटिक प्रतियोगिताओं में अब तक 110 मेडल जीत चुके हैं।

नर्सरी उत्पादनः एचएयू में प्रशिक्षण कार्यक्रम आज से

हिसार। एचएयू के सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान की ओर से 4 से 6 फरवरी तक नर्सरी उत्पादन पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा। प्रशिक्षण में देश-प्रदेश से किसी भी वर्ग, आयु के इच्छुक महिला व पुरूष भाग ले सकेंगे। सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान के सह-निदेशक (प्रिशक्षण) डॉ. अशोक कुमार गोदारा ने बताया कि ये प्रशिक्षण निःशुल्क होगा।

ट्रांजेक्शन दिखा 15 हजार ठगी का आरोपी गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर थाना पुलिस ने सीएससी सेंटर पर क्यूआर कोड पर नकली ट्रांजेक्शन दिखाकर 15 हजार की ठगी के मामले में एक आरोपी नंगथला निवासी सोनू को गिरफ्तार किया है। उप निरीक्षक विनोद कुमार ने बताया कि इस संबंध में गत 5 जनवरी को कालवास बस स्टेंड स्थित सीएससी सेंटर संचालक राकेश कुमार ने क्यूआर कोड पर नकली ट्रांजेक्शन दिखाकर 15 हजार रुपये की ठगी होने के बारे में शिकायत दी थी। उसने बताया कि वह गांव कालवास बस स्टेंड पर सीएससी सेंटर चलाता है। गत 31 दिसंबर को दोपहर 3 बजे वह किसी काम से मुकलान गया था और कुछ समय बाद सीएससी सेंटर पर आया।

जेएनवी पाबड़ा में धूमधाम से मनाया पूर्व छात्र मिलन समारोह

36 साल बाद क्लासमेट से मिलकर भावुक हुए नवोदियन खुशी के निकले आंसू, बच्चों संग बांटे बचपन के अनुभव

पूर्व छात्र रहे आईएएस आईपीएस, एचसीएस, डॉक्टर सहित अनेक उच्च अधिकारी समारोह में पहुंचे, सिल्वर जुबली 1999 बैच ने किया एलुमनाई का बिंदास आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। जेएनवी पाबड़ा में पूर्व छात्र मिलन समारोह में पहुँचे पूर्व छात्र रहे आईएएस डॉ हरीश वशिष्ठ, आईएएस कनिका गोयल, सहायक पुलिस आयुक्त इन्दीवर शर्मा व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

नवोदय विद्यालय आज भारत मे ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया मे सफलता का सबसे बड़ा प्लेसमेंट हब बन गया है। अनुभव व मेहनत के आधार पर नवोदय के बच्चे सभी निजी व सरकारी संस्थानों को पीछे छोड़कर एक नया कीर्तिमान स्थापित कर रहे है। नवोदय विद्यालय ही एक ऐसा प्लेटफॉर्म है जहां जम्मू कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक एक जैसा प्लेटफॉर्म है। कम सुविधाओ में ज्यादा करके दिखाने का सबसे बड़ा उदाहरण नवोदय विद्यालय ही है। उक्त शब्द मुख्यातिथि व आईएएस डॉ. हरीश वशिष्ठ, आईएएस कनिका गोयल, सहायक पुलिस आयुक्त इन्दीवर शर्मा, जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक मुकेश कुमार व एसई भारत सिंह ने जवाहर नवोदय विद्यालय पाबड़ा में बच्चों को सम्बोधित करते हुए कहे।

सभी पूर्व छात्रों ने अपने अनुभव साँझा किए और ख़ुशी के मारे आंसू निकल पड़े। इस दौरान वर्षभर किए गए कार्यों का कलेंडर भी जारी किया। पूर्व छात्रों के संगठन नवोदय शक्ति के प्रधान पवन सिंगला, संरक्षक लक्ष्मण श्योराण व मीडिया प्रभारी डॉ. अजय लोहान ने बताया कि नवोदय शक्ति संस्था द्वारा जवाहर नवोदय विद्यालय पाबडा में करवाए गए पूर्व छात्र मिलन समारोह में 1993 से 2023 बैच तक के पास आउट होकर अनेक उच्च पदों पर आसीन होकर देश का नाम रोशन करने वाले पूर्व छात्र और देश विदेश में विभिन्न सेवाओं में उत्कृष्ट सेवाएं दे रहे सेकड़ों छात्र छात्राएं उपस्थित रही। कार्यक्रम में अनेक पूर्व छात्र रहे आईएएस, आईपीएस, एचसीएस, लेफ्टिनेंट व डॉक्टर सहित अनेक उच्च अधिकारी पहुंचे ओर एलुमनाई व विद्यालय की छात्राओं के द्वारा उनका जोरदार स्वागत किया गया।

सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी

नवोदय शक्ति वे प्रधान पवन सिंगला, संरक्षक लक्ष्मण श्योराण व मीडिया प्रभारी डॉ अजय लोहान ने बताया कि करीब 36 साल पहले शिक्षा ग्रहण करने के बाद पुनर्मिलन समारोह में पहुंचे नवोदियन अपने पुराने स्कूल में आते ही ख़ुशी के मारे इतने झूम उठे कि उनकी आँखों से ख़ुशी के मारे आंसू निकल पड़े और एक दूसरे से व बच्चों से अपने बचपन के अनुभव बांटे। पूर्व छात्र मिलन समारोह के अवसर पर जवाहर नवोदय विद्यालय पाबड़ा के बच्चों ने अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से अपनी प्रस्तुतियां देकर मुख्यातिथि, सभी पूर्व छात्रों व दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया।

एनवाईपीएस में महान शिक्षाविद् यशोदा माथुर का 100वां जयंती समारोह व एलुमिनी मीट आयोजित

- देश के विभिन्न हिस्सों से 500 से अधिक पूर्व छात्र एलुमिनी मीट में पहुंचे, अपने अनुभव सांझा किए

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। एलुमिनी मीट में हिस्सा लेते एनवाईपीएस के पूर्व विद्यार्थी।

न्यू यशोदा पब्लिक स्कूल (एनवाईपीएस) में महान शिक्षाविद् यशोदा माथुर का 100वां जयंती समारोह एवं एलुमिनी मीट हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। न्यू यशोदा स्कूल का परिसर इस भव्य कार्यक्रम का गवाह बना। समारोह की शोभा को कार्यक्रम में पहुंचे 1946 से 2018 बैच के एलुमिनीज ने चार चांद लगा दिए जिसमें डॉक्टर, इंजीनीयर, शिक्षाविद, सैन्य अधिकारी, बड़े कारोबारी, वकील एवं उच्च पदों पर आसीन अनेक गणमान्य हस्तियां शामिल थीं जिसमें देश के विभिन्न हिस्सों से करीब 500 से अधिक पूर्व छात्र पहुंचे। समारोह में सभी ने अपने अनुभव सांझा किए और बहुत से पूर्व छात्र भावुक नजर आए। यह समारोह स्कूल की 50 वर्ष की उपलब्धियों का जश्न मनाने के लिए आयोजित किया गया। रविवार को आयोजित पूर्व छात्रों ने संवादात्मक और मनोरंजक गतिविधियां आयोजित की गई, जिनमें पुराने दोस्तों ने नए किस्सों को साझा किया। स्कूल के डायरेक्टर जगमेंद्र सिंह ने सभी एलुमिनीज व अतिथियों ने अपनी समृद्ध परंपरा और मेहमान नवाजी के साथ इन प्रतिष्ठित पूर्व छात्रों का स्वागत किया। जिसमें न्यायाधीश कृष्णकांत, विक्रांत चेतल डिप्टी डिस्टिक अटॉर्नी, नीरज खुराना एपल इंडिया गुडग़ांव, डॉ. प्रीति आईवीएफ एक्सपर्ट, डॉ. अमित भुटानी ऑर्थोपेडिक, डॉ. निधि शर्मा कोर्डियोलोजिस्ट, ऋतु सिंह साईंटिस्ट, ऋतु दलाल इनर चाइल्ड हिलर, डॉ. कपिल ऋषि अग्रवाल आई सर्जन, डॉ. संचित मैनन ईएनटी, जितेंद्र मित्तल इम्पीरियम रिजॉर्ट, दीपिका वशिष्ठ ब्रांच मैनेजर एसबीआई मौजूद रहे।

आज बन चुका वट वृक्ष

निदेशक डॉ. जगमेंद्र सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि एक छोटा पौधा जो महान शिक्षाविद् यशोदा माथुर ने लगाया आज वह एक वट वृक्ष बन चुका है। आज यहां देखकर मुझे खुशी हो रही है यशोदा माथुर का यश पूरे देश में फैला हुआ है क्योंकि इस स्कूल के छात्र आज पूरे देश में समाज में अहम स्थान पाकर यहां की ख्याति को फैला रहे हैं।

होली चाइल्ड स्कूल ने अभिभावकों के साथ मनाया बसंत पंचमी महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। बसंत पंचमी के मौके पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित विद्यालय स्टाफ व विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बसंत पंचमी का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर अभिभावकों के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ हवन यज्ञ से हुआ, इसके पश्चात अभिभावकों ने कविता, गीत, भजन, भाषण और नृत्य के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु ने सभी को वसंत पंचमी की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इसका उद्देश्य अभिभावकों को मंच प्रदान करना है ताकि वे बच्चों को प्रेरित कर सकें। जब माता-पिता मंच पर आते हैं, तो बच्चों में भी आत्मविश्वास और उत्साह बढ़ता है। प्राचार्या अनीता पन्नू दलाल ने सभी प्रतिभागियों को बधाई देते हुए उनकी प्रस्तुतियों की सराहना की। इस अवसर पर विद्यालय की वार्षिक पत्रिका आगाज़ का भी विमोचन किया गया। कार्यक्रम में बसंती रंग के परिधानों में सुशोभित अभिभावकों ने संगीत की ताल पर शानदार प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम के अंत में विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया।

गुजवि के 4 छात्रों को दुबई की कंपनी में प्लेसमेंट

- विद्यार्थियों का वैश्विक मांग के अनुरूप कौशलयुक्त होना आवश्यक : प्रो. नरसी राम

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। अंतरराष्ट्रीय कंपनी में चयनित प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी विभाग के विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई। *फोटो : हरिभूमि*

गुजवि अब ऑन-कैंपस प्लेसमेंट के क्षेत्र में भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी उपस्थित दर्ज कराने लगा है। गुजविप्रौवि के दो विद्यार्थियों की दुबई स्थित अंतरराष्ट्रीय कंपनी 'इनोवेटिव ग्रुप ऑफ पैकेजिंग' में ऑन-कैंपस सीधी भर्ती हुई है। दो अन्य विद्यार्थियों को इसी कंपनी में कुछ समय भारत में काम करने के बाद दुबई भेजा जाएगा। ये चारों विद्यार्थी विश्वविद्यालय के प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी विभाग के विद्यार्थी हैं। विभाग की छात्राओं मान्या और कल्पना को कंपनी के दुबई स्थित कार्यालय में सीधी भर्ती मिली है तथा छात्र आलोक व पवन कुछ समय के लिए भारत में काम करेंगे। उसके बाद ये विद्यार्थी भी दुबई में काम करेंगे। अंतरराष्ट्रीय कंपनी में चयनित चारों सोमवार को विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई से मिले। इनके साथ विभागाध्यक्ष डा. पंकज तिवारी, ट्रेनिंग प्लेसमेंट कोर्डिनेटर डा. बिजेन्द्र कौशिक, डा. अंकित बूरा व नवीन कुमार उपस्थित रहे। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बेहतर रोजगार के शानदार अवसर हैं। इसके लिए विद्यार्थियों का वैश्विक मांग के अनुरूप कौशलयुक्त होना आवश्यक है।

10% अंतर्राष्ट्रीय प्लेसमेट

विभागाध्यक्ष डॉ. पंकज तिवारी ने बताया कि विभाग के विद्यार्थियों की शत प्रतिशत प्लेसमेंट हो रही है। विभाग ने इस बार 10 प्रतिशत अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्लेसमेंट का लक्ष्य रखा है। प्रिंटिंग व पैकेजिंग के 70 विद्यार्थियों में से चार विद्यार्थियों की अंतरराष्ट्रीय प्लेसमेंट ने विभाग को उत्साहित किया है।

30 प्रतिष्ठित कंपनी मिली

विभाग के ट्रेनिंग प्लेसमेंट कोर्डिनेटर डा. बिजेन्द्र कौशिक ने बताया कि देश की शीर्ष 30 प्रतिष्ठित कंपनियों में प्लेसमेंट मिली हैं। प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय कंपनियां विश्वविद्यालय में कैम्पस प्लेसमेंट में रूचि लेने लगी हैं। उन्होंने बताया कि ऑफलाइन प्लेसमेंट के माध्यम से विभाग के लगभग दो दर्जन विद्यार्थी अंतराष्ट्रीय कंपनियों में पहले से ही कार्यरत हैं।

डीएन की मोनू ने पीएम रैली में लिया भाग

- छात्रा ने राष्ट्रीय एकता शिविर में बढ़ाया हरियाणा का मान

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हिसार। छात्रा मोनू को बधाई देते प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह एवं अन्य।

दयानंद कॉलेज की एनसीसी गर्ल्स बटालियन की कैडेट सीपीएल मोनू ने विशेष राष्ट्रीय एकता शिविर में भाग लेकर अपने महाविद्यालय और राज्य का नाम रोशन किया। इस शिविर के अंतर्गत उन्हें प्रधानमंत्री रैली में शामिल होने का गौरव प्राप्त हुआ। दयानंद कॉलेज से केवल मोनू का चयन हुआ जबकि पूरे हरियाणा प्रदेश से मात्र 5 कैडेट्स को इस प्रतिष्ठित कार्यक्रम के लिए चुना गया। इस राष्ट्रीय शिविर के दौरान एक विश्व रिकॉर्ड भी बनाया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने मात्र 2 मिनट में 12 विभिन्न नृत्य शैलियों का प्रदर्शन किया। यह मोनू और अन्य कैडेट्स के लिए एक गर्वपूर्ण क्षण था। इस उपलब्धि पर दयानंद कॉलेज के प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने सोमवार को मोनू को बधाई दी और इस यात्रा के दौरान हर संभव सहयोग दिया।

सर्वेश सैनी जेसीआई हांसी फोर्ट के तीसरी बार चुने गए प्रधान

- जेसीआई हांसी फोर्ट की बैठक में सर्वसम्मति से लिया फैसला

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

हांसी। सर्वेश सैनी का जेसीआई हांसी फोर्ट का तीसरी बार प्रधान चुने जाने पर स्वागत करते सदस्य *फोटो : हरिभूमि*

जेसीआई हांसी फोर्ट की संरक्षक विजेंद्र जांगड़ा की अध्यक्षता में बैठक हुई। इसमें 2025-26 के लिए जेसी सर्वेश सैनी को लगातार तीसरी बार सर्वसम्मति से जेसीआई हांसी फोर्ट का प्रधान चुना गया। गोविंद सोनी ने कहा कि सर्वेश सैनी लगन और निष्ठा से कार्य कर रहे हैं। नरेंद्र भयाणा ने कहा कि संस्था मानवता की सेवा कर रही है। आने वाले दिनों में भी संस्था जरूरतमंद कन्याओं की शादी करवाएगी। वहीं गौरव पपनेजा ने बताया की जेसीआई संस्था जरूरतमंद कन्याओं के सामूहिक विवाह के तहत अभी तक 820 कन्याओं की शादी करवा चुकी है। इस अवसर पर जेसी अश्वनी जिंदल, रिंकू कक्कड़, हरीश रावत, मुकेश सोनी, पुनीत सिंदवानी, सुधाकर सोनी, संदीप गोयत, नवीन सोनी, संजय धवन, अनिल तनेजा आदि मौजूद रहे।

कांग्रेस नेता रामनिवास राड़ा की भाभी का निधन

हिसार। हिसार विधानसभा से पूर्व प्रत्याशी, वरिष्ठ नेता रामनिवास राड़ा की भाभी व बुधराम राड़ा की धर्मपत्नी मीना देवी सैनी का शनिवार को निधन हो गया। वे पिछले काफ़ी समय से बीमारी चल रही थी। राड़ा ने कहा कि उनकी भाभी मीना देवी एक धार्मिक व सामाजिक विचारों की महिला थी। उनके निधन से राड़ा परिवार को गहरी क्षति पहुंची है। राड़ा ने बताया कि 10 फ़रवरी तक प्रतिदिन सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे तक शोक बैठक उनके निवास स्थान रामलीला चौक, मोहल्ला सैनियान में होगी तथा रस्म पगड़ी 11 फ़रवरी को होगी।

मीना देवी सैनी (फाइल फोटो)

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 : 9653530207, 8814999173, 9253681005

कैंसर एक वैश्विक बीमारी, आम लोगों के लिए ईलाज करवाना आज भी मुश्किल

दुनिया में हर छठी मौत का कारण कैंसर: डॉ. रीतू डोगरा

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

डॉ. रीतू डोगरा।

कैंसर, वैश्विक स्तर पर तेजी से बढ़ती गंभीर और जानलेवा स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है, जिसके कारण हर साल लाखों लोगों की मौत हो जाती है। दुनिया में हर छठी मौत कैंसर के कारण होती है मेडिकल क्षेत्र में आधुनिकता और तकनीक विकास के चलते कैंसर अब लाइलाज बीमारी तो नहीं रही है, पर अब भी आम लोगों के लिए इसका इलाज काफी कठिन बना हुआ है। सर्वेश हेल्थ सिटी की मशहूर सर्जिकल ऑंकोलॉजिस्ट डॉ. रीतू डोगरा ने बताया कि दुनियाभर में कैंसर के बढ़ते खतरे को लेकर लोगों को जागरूक और शिक्षित करने के उद्देश्य से हर साल चार फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है। कैंसर कई प्रकार के हो सकते हैं, सभी उम्र के व्यक्तियों में इसका जोखिम देखा जा रहा है। लक्षणों की समय पर पहचान और इलाज प्राप्त करके कैंसर से मृत्यु के जोखिमों को कम करने में मदद मिल सकती है। कैंसर विश्वभर में मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है। शरीर के किसी हिस्से में असामान्य कोशिकाओं की वृद्धि और इसका अनियंत्रित रूप से विभाजन कैंसर का कारक हो सकती है। आनुवांशिकता, पर्यावरणीय, लाइफस्टाइल में गड़बड़ी, रसायनों के अधिक संपर्क के कारण कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

आईएमए की महिला विंग ने सीपीआर का दिया प्रशिक्षण

हिसार। बसंत पंचमी के उपलक्ष्य में वूमेन डॉक्टर विंग आईएमए ने रविवार को बेसिक लाइफ सपोर्ट विषय पर सेक्टर 13 में युवा विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार के लिए किए जाने वाले सीपीआर का प्रशिक्षण दिया। इस मौके पर जानकी अस्पताल के डॉ. विवेक गोयल ने युवाओं को प्रशिक्षित किया । कार्यक्रम में आईएमए महिला विंग से डॉ. अंजू यादव, डॉ. दिव्या गुप्ता, डॉ. प्रियंका छाबड़ा, डॉ. मोनिका गोयल, डॉ. इशिका नैन, डॉ. अनिषा महाजन तथा आईएमए के पूर्व प्रदेश प्रधान डॉ. अजय महाजन तथा सतीश कुमार यादव उपस्थित रहे।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित आईएमए के पूर्व प्रदेश प्रधान डॉ. अजय महाजन, आईएमए महिला विंग की पदाधिकारी व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*