तापमान
अधिकतम 34.1 डिग्री
न्यूनतम 16.1 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

12 हकृवि के वैज्ञानिकों द्वारा बनाए गए एटलस को...

12 डीवाईएफआई के राज्य सम्मेलन के लिए स्वागत...

खबर संक्षेप

ट्रकों से बैटरी चोरी के मामले में चार गिरफ्तार

बरवाला। बरवाला पुलिस ने पाबड़ा लिंक रोड खेदड़ के पास खड़े ट्रकों से बैटरी चोरी के मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें खेदड़ निवासी सोनू, राहुल, नानक और भीम सिंह शामिल है। जांच अधिकारी मुख्य सिपाही रमेश ने बताया कि उक्त आरोपियों ने पाबड़ा लिंक रोड खेदड़ के पास खड़े ट्रकों से बैटरियां चुराई थी। इसके बारे में खेदड़ निवासी राजेश ने 15 मार्च को शिकायत दी। उसने बताया कि वह ट्रक ड्राइवरी करता है। उसने अपनी गाड़ी पाबड़ा लिंक रोड खेदड़ के पास खड़ी की थी। साथ ही और भी गाड़ियां खड़ी थी। रात की किसी अज्ञात ने ट्रकों से बैटरियां चोरी की है। पुलिस ने केस दर्ज करके छानबीन करते हुए आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है।

फैक्ट्री से चोरी हुआ ट्रैक्टर ट्राली, दमोह से बरामद

हिसार। सदर पुलिस ने पिछले वर्ष 9 दिसंबर को मिर्जापुर चौक स्थित सीमेंट ईंट फैक्ट्री से चोरी हुए ट्रैक्टर ट्राली को मध्यप्रदेश के दमोह स्थित हिंडोरी से बरामद किया है। मुख्य सिपाही अजयदीप ने बताया कि 9 दिसंबर को मिर्जापुर चौक स्थित सीमेंट ईंट फैक्ट्री से ट्रैक्टर ट्राली चोरी होने के बारे में शिकायत मिली। शिकायतकर्ता गजानंद ने बताया कि उसने अपना ट्रैक्टर ट्राली सीमेंट ईंट फैक्ट्री के पास खड़ा किया था जो वहां से चोरी हो गए। पुलिस ने केस दर्ज करके छानबीन आगे बढ़ाई तो चोरीशुदा ट्रैक्टर ट्राली के हिंडोरी में होने के बारे सूचना मिली। इस पर पुलिस टीम ने हिंडोरी में छापा मारकर कर चोरी शुदा ट्रैक्टर ट्राली बरामद किए है।

घर में घुसकर चोरी के मामले में दो गिरफ्तार

हिसार। बालसमंद चौकी पुलिस ने गांव डोभी स्थित घर में घुस चोरी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें खारिया निवासी सुरेंद्र उर्फ गट्टू और हिसार के 12 क्वार्टर का संदीप कुमार शामिल है। उप निरीक्षक सुभाष ने बताया कि बालसमंद पुलिस चौकी में गांव डोभी निवासी जितेंद्र सिंह ने 17-18 मार्च की रात उसके घर से दो युवकों द्वारा नकदी चोरी करने के बारे शिकायत दी थी। इस पर कार्रवाई करते हुए उपरोक्त दोनों आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने आरोपियों से चोरी शुदा 1400 रुपए बरामद किए है। पुलिस जांच में सामने आया कि आरोपियों ने 3 मार्च की रात में गांव डोभी निवासी राजेश के घर से आभूषण और नकदी सहित कागजात चोरी किए थे और 14-15 मार्च की रात में आरोपियों ने गांव डोभी निवासी सुरेंद्र सिंह के घर से आभूषणों सहित नकदी चोरी की थी।

आभूषण चोरी मामले में चौथा आरोपी गिरफ्तार

हिसार। एबीवीटी पुलिस टीम ने आभूषण चोरी के मामले में चौथे आरोपी जुलाना निवासी जोनी को गिरफ्तार किया है। टीम प्रभारी उप निरीक्षक धर्मवीर ने बताया कि उपरोक्त आरोपी जोनी अपने तीन साथियों सहित आजाद नगर निवासी महिला के बैग से सोने के आभूषण सहित नकदी चोरी की वारदात में शामिल था। पुलिस ने आरोपी से सोने की चार अंगूठी और तीन हजार रुपये की नकदी बरामद की है। उसे पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इस मामले में पहले तीन आरोपियों कनोह निवासी करमबीर, शीशराम और मोठ रागड़ान निवासी सुभाष को गिरफ्तार करके आभूषण बरामद किए जा चुके है। इस संबंध में आजाद नगर थाना में को हिसार निवासी महिला निर्मला ने सोने चांदी के आभूषणों सहित नकदी चोरी होने के बारे में शिकायत दी गई थी। गांव डाबड़ा पहुंचने पर उसने अपना बैग चेक किया तो उस बैग नहीं मिला। बैग में सोने चांदी के आभूषणों सहित एटीम कार्ड और तीन हजार रुपये थे।

लॉरेंस गैंग से जुड़े गुर्गे पर लड़की के अपहरण का आरोप

परिजनों ने युवती को बरामदगी व परिवार को सुरक्षा देने के लिए राष्ट्रीय महिला आयोग के सामने जनसुनवाई में लगाई गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

लॉरेंस गैंग से जुड़े गुर्गे पर एक लड़की के अपहरण का आरोप लगाते हुए युवती को बरामद करने की गुहार लगाने का मामला राष्ट्रीय महिला आयोग की महिला जनसुनवाई में उठा है। पीड़िता के माता-पिता ने राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी के समक्ष पेशकर बेटी की तलाश करने व परिवार को सुरक्षा देने की मांग की।

खास बात है कि जिस गुर्गे पर अपहरण का आरोप है वह युवक पंकज भी महिला आयोग के सामने बेखौफ बैठा था। उसने आयोग के समक्ष कहा कि खुशबू घर से अकेली गई है। वह बार-बार आयोग सदस्य के समक्ष उंगली दिखाकर बात कर रहा था। इस बात पर आयोग सदस्य ने उसे फटकार लगाई और अपनी सीट पर जाकर बैठने की बात कही। आयोग सदस्य

हिसार। जन सुनवाई के दौरान मौके पर बैठा आरोपी पंकज (लाल घेरे में) व गायब युवती खुशबू, जिसके अपहरण का आरोप है।

बोली कि लड़की कहां है? पुलिस ने क्या कार्रवाई की?। पुलिस ने बताया कि लड़की और उसकी मां का फोन भी ट्रेस किया था और अखबारों के माध्यम से सूचना दी गई है। अभी तक पता नहीं लगा है। आयोग सदस्य ने पुलिस को जल्द तलाश कर उचित कार्रवाई के आदेश दिए।

आरोपी पर आर्म्स एक्ट सहित कई केस

आरोपी पंकज पर पहले से कई मामले दर्ज हैं। वह अवैध पिस्तोल के साथ गिरफ्तार भी किया जा चुका है। जब इस बारे में पंकज से भी बात की गई तो कहा कि खुशबू की पहले उसके साथ बातचीत होती थी, पर अब काफी समय से कोई संपर्क नहीं हुआ। उसने पुलिस को भी यह बात बताई परंतु एक न सुनीं। बठिंडा में व्यापारी लूटने की साजिश में लॉरेंस गैंग के चार गिरफ्तार बदमाशों में पंकज भी पकड़ा गया था।

शिकायत में पंकज पर कई मुकदमों का जिक्र

आयोग सदस्य को दी शिकायत में आदमपुर निवासी अनीता देवी ने बताया कि उसकी बेटी खुशबू आरोपी पंकज के साथ अगस्त 2021 से उसके घर पर लिव इन रिलेशनशिप में रही थी। कुछ दिनों तो ठीक रहा। बाद में 14 अक्टूबर 2021 को उसकी बेटी वहां से गायब हो गई। इसकी शिकायत आजाद नगर थाना में दर्ज है। इसकी सूचना उनको रिश्तेदारों से मिली। शिकायत में यह भी लिखा कि उनको पता चला कि उक्त पंकज बदमाश व आवारा किस्म का है। इस पर मुकदमे भी दर्ज है। पंकज नशेड़ी किस्म का है। आरोप लगाया कि पंकज ने उसकी लड़की को गायब या जान माल की हानि या उसके कोई अनहोनी ना कर दी हो।

परिवार को जान का खतरा बताकर मांगी सुरक्षा

इस मामले में जिले के एसपी को शिकायत दी गई है। आजाद नगर थाने में कई चक्कर काट चुकी है। पंकज उसे व उसके परिवार को केस वापस लेने और जान से मार देने की धमकी दे रहा है। उनका घर से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है और जान का खतरा बना है। इसलिए मांग है कि इसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए और उसके परिवार की सुरक्षा की जाए। उसकी लड़की को तलाश कर बरामद किया जाए।

चेयरपर्सन रेनू भाटिया ने महिलाओं से जुड़े मामलों के समाधान के लिए की जन सुनवाई

राष्ट्रीय महिला आयोग की नसीहत, लोगों के प्रति मानवीय होना चाहिए पुलिस का रवैया

- फरियादी जिस तरह से पुलिस कार्रवाई से असंतुष्ट है, उसे देखते लगता है पुलिस सीरियस नहीं : आयोग
- जो छेड़ेगा, उसे आप छोड़ेंगे नहीं की कल्पना के साथ आगे बढ़ना है : ममता कुमारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी तथा हरियाणा राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन रेनू भाटिया ने महिलाओं से जुड़े मामलों तथा शिकायतों के समाधान के लिए बुधवार को लघु सचिवालय में जन सुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया। जनसुनवाई के दौरान राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी ने पुलिस थानों में लंबित और प्रक्रियाधीन हिसार, फतेहाबाद, सिरसा, जींद जिले के कुल 68 मामलों की सुनवाई की जिनमें से 25 हिसार जिले के थे। जन सुनवाई के दौरान आयोग ने पुलिस के जमकर खिंचाई की और कई मामलों में पुलिस अधिकारियों को लताड़ लगाते हुए दोबारा जांच के आदेश दिए। जन सुनवाई के दौरान कई फरियादों द्वारा पुलिस की भूमिका पर सवाल उठाने पर राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी ने कहा कि शिकायतों से जो बात निकलकर आ रही है, वह पुलिस की ओर इशारा कर रही है, लगता है पुलिस सीरियस नहीं है। पुलिस का ऐसा अमानवीय रवैया नहीं होना चाहिए। कोई भी डीएसपी हो, ऐसा न करें, महिला को छेड़ा जाए और आरोपी का कुछ न बिगड़े। उन्होंने दो टूक कहा कि जब भी किसी पुलिस कर्मचारी पर आरोप लगते हैं तो जांच अधिकारी की कलम कार्रवाई करने की बजाय उसे बचाने में लग जाती है। किसी मामले में पुलिस पर चार्ज लगे तो पुलिस उस केस को निराधार व झूठा बता देती है।

हिसार। जनसुनवाई कार्यक्रम में शिकायतों की सुनवाई करते हुए राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी व हरियाणा महिला आयोग की चेयरपर्सन रेणु भाटिया।

मंत्री का फोन कराने पर पुलिस ने की एफआईआर

हिसार निवासी एक विवाहिता ने आयोग को बताया कि वह अपने परिवार के साथ फरीदाबाद में रहती है। उसकी एक लड़की व एक लड़का है। उसने अपने पति पर आरोप लगाया कि मेरे बच्चों के सामने पति ने मुझे गला दबाकर मारने की कोशिश की। किसी तरह मैंने डायल 112 पर मदद के लिए कॉल की। पुलिस आरोपी पति को पकड़ने की बजाय मुझे और मेरे बच्चों को गाड़ी में बैठाकर थाने में ले गई। मैंने हिसार में अपने मायके वालों को मामले की सूचना भेजी। उसके बाद वे पुलिस थाने में पहुंचे। दो दिन तक हमें परेशान किया गया।

यह रहे उपस्थित: जनसुनवाई के दौरान सीईओ जिला परिषद हरबीर सिंह, नगराधीश हरिराम, जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजु राणा, जिला बाल संरक्षण अधिकारी बबीता चौधरी, जिला बाल कल्याण अधिकारी विनोद कुमार, सुनीता यादव, अनिता दलाल, सरिता चौधरी, कृष्णा चौधरी, सुशीला शर्मा, सुमन पाहुजा सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

ट्रेनिंग दो, या फिर मुझे बुलाओ, पुलिस को हम ट्रेंड करेंगे

सिरसा जिले में कार्यरत एक आंगनवाड़ी वर्कर ने जन सुनवाई में पुलिस पर कई गंभीर आरोप लगाते हुए बताया कि उसने गांव के ही कुलदीप नामक एक व्यक्ति के खिलाफ छेड़छाड़, जान से मारने की धमकी की शिकायत पुलिस को दी थी। पुलिस थाने में उसकी कोई सुनवाई नहीं हुई। आरोपी आज भी गांव में घूम रहा है। मैं गरीब की बेटी हूं, हमारी कोई सुनवाई नहीं हो रही। इस पर महिला जांच अधिकारी ने आयोग को बताया कि इस मामले में जांच अधिकारी पहले कोई और था, जिसकी ट्रांसफर हो चुकी है। फिलहाल चार्जशीट दायर कर दी गई है। इस पर आयोग की सदस्य ममता कुमारी ने कहा कि जांच अधिकारी का ट्रांसफर हुआ, यह मैं नहीं मैटर करता। आज जिसके पास केस है, वे जिम्मेवार है। मुझे चार्जशीट नहीं कार्रवाई चाहिए।

लिखित में दो, हम सरपंच को पकड़ेंगे

सिरसा जिले के एक गांव से महिला पंचायत मेंबर ने आयोग को बताया कि सरपंच ने उसके बारे में सोशल मीडिया में आपत्तिजनक पोस्ट की और छेड़छाड़ भी की। सरपंच ने उसे दिमागी रूप से परेशान किया हुआ है। पुलिस ने उस पर एफआईआर तक दर्ज नहीं की। वह विदेश में घूम रहा है। जन सुनवाई से ठीक 4 दिन पहले भी सरपंच ने उसके पति को धमकी दी। इस पर जांच अधिकारी ने आयोग को बताया कि पहले सरपंच पर आरोप लगाते है और फिर राजीनामा कर लिया। शिकायतकर्ता ने इस मामले में पुलिस पर गुमराह करने का आरोप लगाते हुए कहा कि जिस शिकायत पर राजीनामा हुआ है, उसके बाद फिर से उसने धमकी दी है। इस पर आयोग ने शिकायतकर्ता से कहा कि दोबारा लिखित में शिकायत दो, हम सरपंच को पकड़ेंगे।

महिलाओं को न्याय दिलाने के लिए पुलिस को सख्त होना होगा

दहेज प्रताड़ना से जुड़े मामले को आयोग के सामने रखते हुए सिरसा जिले से फरियादी विवाहिता ने बताया कि उसने पुलिस को दहेज प्रताड़ना की शिकायत दी थी, जिसमें 11 लोगों के नाम शामिल थे, लेकिन उनमें से दो को ही पकड़ा गया। इस पर जांच अधिकारी ने आयोग को बताया कि मामले में पति और सास को पकड़ा जा चुका है। जो नाम निकाले गए है, वे उच्चाधिकारियों द्वारा की गई समीक्षा के बाद निकाले गए है। यह सुनते ही राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य ममता कुमारी ने पुलिस को लपेटे हुए कहा कि ऐसी कौन सी जांच करते हो, मैं नहीं मानती ऐसी जांच को, शिकायतकर्ता को न्याय मिलना चाहिए। पुलिस का महिला के प्रति ऐसा व्यवहार ठीक नहीं है। महिलाओं को न्याय दिलाने के लिए पुलिस को सख्त होना पड़ेगा। मामले की फिर से जांच करवाई जाए।

मुख्य आरोपी को पकड़ने की बजाय शिकायतकर्ता पर ही बना दिया केस

बरवाला एरिया की एक महिला ने आयोग को बताया कि 14-15 लोगों ने उसका रास्ता रोका और बदतमीजी की। पुलिस ने इस मामले में 4 लोगों को पकड़ा और कोर्ट में चार्जशीट दायर कर दी, जबकि मामले की मुख्य आरोपी को गिरफ्तार तक नहीं किया। इतना ही नहीं पुलिस ने उल्टा शिकायतकर्ता पर लड़की चोरी का केस बना दिया। दूसरी तरफ उसकी शिकायत पर एफआईआर दर्ज करने में पुलिस ने 4 दिन लगा दिए।

पुलिस ने पंचायत समिति उपाध्यक्ष पर नहीं की कार्रवाई

जिले से पंचायत समिति की चेयरपर्सन ने आयोग के सामने समिति के उपाध्यक्ष पर एससी/एसटी केस में पुलिस पर कार्रवाई नहीं करने का मामला उठाया। चेयरपर्सन ने कहा कि वह एससी वर्ग से संबंध रखती है, जबकि उपाध्यक्ष एक वर्ग विशेष से है। चेयरपर्सन ने आरोप लगाया कि मैं एससी वर्ग से होने के कारण उपाध्यक्ष का व्यवहार उसके प्रति ठीक नहीं है। जातिगत टिप्पणी करते हुए वह कहता हूं तू क्या पंचायत समिति चलाएगी। इसे तो मैं चलाऊंगी। इस पर उसने पुलिस में शिकायत भी दी, लेकिन पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की। आयोग ने इस मामले में पुलिस का पक्ष जाना तो जांच अधिकारी ने कहा कि आरोप सिद्ध नहीं हुए।

साइबर सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

बरवाला। राजकीय महाविद्यालय बरवाला के कंप्यूटर साइंस विभाग ने सी.एस.टेक टाक आस्क एंड आंसर इवेंट का आयोजन किया। यह इवेंट विभागीय स्टाफ़, रेखा सलूजा और मिनाक्षी शर्मा के मार्गदर्शन में और छात्रों की सक्रिय भागीदारी से आयोजित किया गया। एक रोमांचक नुक्कड़ नाटक साइबर सुरक्षाः हमारी जिम्मेदारी, में यह दिखाया गया कि कैसे साइबर अपराधी ऑनलाइन धोखाधड़ी और हैकिंग के माध्यम से लोगों को निशाना बनाते हैं। नाटक में यह भी बताया गया कि ऑनलाइन फ्रेंड रिक्वेस्ट को सोच-समझ कर स्वीकार करना चाहिए, ऑनलाइन भुगतान करते समय पूरी सतर्कता बरतनी चाहिए, और कैसे तकनीक का सही इस्तेमाल हमारी ज़िंदगी को उज्जवल बना सकता है।

गोमाता की सेवा सबसे उत्तम सेवा : चीफ इंजीनियर

बरवाला। गांव बालक मे राजीव गांधी थर्मल पावर प्लांट खेदड़ के चीफ इंजीनियर आमोद जिंदल ने श्री कृष्णा श्री श्री 1008 बाबा ऋद्धनाथ गऊशाला का भ्रमण किया और गऊशाला कमेटी सदस्यों के साथ अपने विचार सांझा किए तथा गो माताओं को हरा चारा डाला। जिंदल ने अपने संबोधन में कहा कि गोमाता की सेवा सबसे उत्तम सेवा है और हमेशा गऊशाला में सहयोग करने की बात कही। इस दौरान गौशाला कमेटी के पदाधिकारियों द्वारा चीफ इंजीनियर आमोद जिंदल को स्मृति चिन्ह प्रदान करके सम्मानित किया। इस अवसर पर गऊशाला कमेटी के प्रधान महाबीर सिंह फौजी, पूर्व सरपंच बलवंत सिंह रेड्डू ,रोशन शर्मा बालक, साधु राम रेड्डु, नरेश कुमार

आत्महत्याः एक माह बाद पत्नी सहित 6 के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

महिला थाना में पत्नी द्वारा दहेज प्रताड़ना का मामला दर्ज करवाए जाने तथा पत्नी के परिवार द्वारा प्रताड़ित किए जाने से परेशान युवक दयालसिंह कॉलोनी के समीप विराटनगर निवासी अजय भारद्वाज द्वारा 14 फरवरी को अपने घर में फंदा लगाकर आत्महत्या किए जाने के करीब सवा महीने बाद शहर थाना पुलिस में पत्नी सहित 6 आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। मामला मृतक अजय भारद्वाज के पिता सुरेश कुमार की शिकायत पर दर्ज किया गया है। पुलिस को दी गई शिकायत में सुरेश ने कहा है कि वह विराट नगर का निवासी है और अजय भारद्वाज उसका इकलौता पुत्र था और वह एनएच-9 हिसार-हांसी रोड़ स्थित ग्रीन वैली पर बने कैन्टाबिल शोरूम पर असिस्टेंट मैनेजर के पद पद कार्यरत था और उसकी शादी 9 सितंबर को चारकुतुब गेट के समीप टावर वाली गली निवासी काजल के साथ हुई थी लेकिन शादी के बाद काजल ने अपनी मां किरण भाई योगेश व लोकेश तथा अजीत गुज्जर व लक्ष्मण चौतरा निवासी दिनेश के बहकावे में कुछ दिन बाद ही अभद्रव्यवहार शुरू कर दिया।

इधर

यह लगाया आरोप

सुरेश ने बताया कि पत्नी की हरकतों के कारण मेरा पुत्र गुमसुम रहने लगा और वह किसी से कोई बातचीत न करता था और सुबह 9 बजे घर से काम पर चला जाता और शाम को करीब 9:30 बजे के करीब घर पर आता था परन्तु वह घर मे किसी से बातचीत नहीं करता था। और 14 फरवरी को उस का लड़का रात करीब 10 बजे घर आया और आकर अन्दर कमरे में जाकर सो गया और जब वह सुबह वहीं नहीं उठा तो करीब 8 बजे उसके कमरे में गये तो पाया कि उसका इकलौता लड़का पंखे के हुक से फांसी पर लटका हुआ था। पुलिस ने मामले की जांच के उपरांत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सरकारी खरीद न होने से किसान परेशान, लगा रहे कई आरोप

किसानों की ओने-पोने दाम पर बिक रही सरसों गेट पास नहीं कटा तो कैसे होगी सरकारी खरीद

पांच हजार से 5500 तक बिक रही है सरसों

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उकलाना मंडी

प्रदेश सरकार द्वारा सरसों के खरीद शुरू करने की घोषणा के पांच दिन बाद तक भी उकलाना में सरसों की खरीद नहीं हा रही है। किसानों के गेट पास भी नहीं कट रहे हैं, जिस कारण किसानों की सरसों व्यापारी ओने पोने दाम पर खरीद रहे हैं। किसान व आढतियों ने बताया कि सरसों पांच हजार रुपये से लेकर 5500 रुपये प्रति क्विंटल तक बिक रही है। जैसी सरसों में नमी होगी उसी अनुसार रेट व्यापारी द्वारा लगाया जाता है। बोबुआ से पहुंचे किसान लीलाराम ने बताया कि नियमानुसार नमी होने के बावजूद भी मजबूरी में 5478 में उन्होंने अपनी 100 क्विंटल सरसों बेच दी है। सरकारी खरीद न होने से घर कैसे इतनी फसल को रखेंगे और यहां कितने दिन इंतजार करेंगे। जब पांच दिन बीतने के बाद भी सरकारी खरीद नहीं है तो क्या पता कब होगी? प्रभुवाला से पहुंचे किसान राजवीर ने कहा कि उनकी सरसों के 5500 लगाए थे लेकिन उन्होंने नहीं बेची, कल भी नहीं बेची है और ना आज बेच रहे हैं जबकि सरकार का रेट 5950 है। प्रभुवाला के पूर्व सरपंच प्रतिनिधि परमिंदर सिंह ने बताया कि उन्होंने अपनी सरसों 5215 रुपए की क्विंटल बेची है। उन्होंने बताया कि कुछ नमी थी। नरेश कुमार ने बताया कि उन्होंने अपनी फसल 5545 बेची है। इस तरीके से किसानों की सरसों सरकारी खरीद ना होने के कारण बिक रही है जिसकी कोई सुध लेने वाला नहीं। पार्श्वनाथ ट्रेडिंग कंपनी के मुकेश जैन ने कहा कि हैंडलिंग एजेंट के माध्यम से आढती को आढ़त नहीं मिलती और एजेंट सरकार को खराब सरसों भी भेजता है जो पिछली बार भी ऐसा हुआ है। सरकार को अगर अच्छी फसल खरीदनी है तो आढती के माध्यम से फसल खरीदें जो साफ झराई करके देगा। छबीलदास फार्म से सुरेश गर्ग ने कहा की आढ़त सरकार की ओर से आढती को मिलेगी तो वह अच्छी फसल सरकार को उपलब्ध करवाएंगे। जब इस विषय पर कच्चा आढ़ती एसोशिएशन के प्रधान धर्मपाल धायल से बात की तो उन्होंने कहा कि सरकार का पोर्टल खुला नहीं है जबकि वेयरहाउस का काम है खरीद करना। वेयरहाउस ने हैंडलिंग एजेंट मार्केटिंग सोसायटी को बना दिया है जबकि मार्केटिंग सोसायटी अपने और हैंडलिंग एजेंट बना रही है। सरकार की ओर से 95 रुपये प्रति क्विंटल हैंडलिंग एजेंट को दिया जाता है और मार्केटिंग सोसायटी 50 रुपये में किसी और को ढूंढ रही है तो ऐसे में कैसे काम होगा। उन्होंने कहा कि सरकारी खरीद ना होने के कारण प्राइवेट खरीद हो रही है और किसान मजबूरी में अपनी सरसों बेच रहा है।

हिसार। बोरियां में सरसों डालते मजदूर। फोटो : हरिभूमि

यह बोलेकमेटी के सचिव विवेक

कमेटी के सचिव विवेक से बात की तो उन्होंने कहा कि पोर्टल खुल चुका है। जिस किसान की फसल वेरीफाई नहीं हुई उसमें दिक्कत आई हुई है जबकि आज तक सरसों खरीद के लिए कोई गेट पास नहीं कटा। सरकारी खरीद एक-दो दिन में शुरू हो जाएगी। कुछ समस्याएं हुई थी जिनके समाधान के लिए कह दिया। इसी के चलते आज 180 क्विंटल सरसों तथा 100 क्विंटल जीरी खरीदी गई है। हरियाणा वेयरहाउसिंग खरीद एजेंसी मैनेजर ओमप्रकाश नयोलिया से बात की गई तो उन्होंने कहा कि आज तक कोई गेट पास नहीं कटा। जब तक गेट पास नहीं होगा तो वह सरकार की ओर से खरीद नहीं कर सकते।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत है ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकलेट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्क: जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमण: टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशल: वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचार: टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्ध: बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियां: रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यान: यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबी: मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेज: जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेज: इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेज: जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभ: हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने

में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटी: दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचें: बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस

के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ें: स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवन: विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखें: 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचें: प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षण: सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारण: समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपाय: प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खे: पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

मंत्री रणबीर गंगवा का अभिनंदन समारोह 30 को

सिरसा। जिला कुम्हार सभा की एक अहम बैठक कुम्हार धर्मशाला में सभा के प्रधान रामानंद निराणिया की अध्यक्षता में हुई। बैठक में आगामी 30 मार्च को जिला कुम्हार सभा की ओर से कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के सम्मान समारोह करने की तैयारियों के लिए विचार विमर्श व ड्यूटियां लगाई गई। प्रधान रामानंद निराणिया ने बताया कि आगामी 30 मार्च को कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा के सम्मान में समारोह किया जाएगा। इस अवसर पर हरदयाल बेरी, मदन वर्मा, बीर सिंह घोड़ेला, धर्मपाल खोवाल, रामेसर लिंबा, राधेश्याम करड़वाल, पवन भोभरिया, श्रीराम निराणिया, मोहित लिंबा आदि मौजूद रहे।

घर से नकदी व आभूषण चोरी, केस दर्ज

सिरसा। जिला के गांव बुर्जकर्मगढ़ में एक मकान से चोर 12 हजार रुपए की नकदी सहित आभूषण व सामान चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में सलेंद्र कुमार ने बताया कि वह खेतों में बनी ढाणी में रहता है। बीती 17 मार्च की दोपहर को अपने मकान के कमरे को ताला लगाकर दूसरे खेतों में गया था। इसी का फायदा उठाकर चोरों ने पीछे से मकान के ताले तोडक़र अलमारी से 12 हजार रुपए की नकदी, दो समार्ट मोबाइल फोन, सोने का नाक का कोका तथा चांदी की पाजेब, मेरी पत्नी का आधार कार्ड, पेन कार्ड चोरी कर ले गए। शाम को जब वह वापस आया तो कमरे का ताला टूटा पड़ा मिला।

शोरूम के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

सिरसा। शहर के सांगवान चौक के समीप एक शोरूम के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में ग्रेवाल बस्ती निवासी विनेश कुमार ने बताया कि बीती 16 मार्च की शाम को वह अपने बच्चों को खिलौने दिलाने के लिए सांगवान चौक के समीप एक शोरूम पर आया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लगा।

समाजसेवी सीताराम सोनी का निधन

सिरसा। नगर के प्रमुख समाजसेवी सीताराम सोनी का निधन हो गया है। उन्हें दो दिन पूर्व ब्रेन हैमरेज हो गया था। उन्हें उपचार के लिए जयपुर ले जाया गया,जहां उन्होंने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। उनका आज शिवपुरी में अंतिम संस्कार किया गया। नगर की विभिन्न सामाजिक, धार्मिक व व्यापारिक संस्थाओं ने गहरा शोक व्यक्त किया है।

दुकान में चोरी करने के आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने टिब्बा बस्ती स्थित एक दुकान से गल्ला चोरी करने के मामले में तुरंत कार्रवाई करते हुए दो युवकों को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवकों की पहचान दीपक उर्फ दीपू व प्रवीन निवासी टिब्बा बस्ती टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी एसआई देवीलाल ने बताया की आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है।

10251 किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाया

सरकारी खरीद एजेंसियां तैयार, मंडियों में अभी नहीं आई सरसों की फसल

सरकार की ओर से 5950 रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की नमी जांच किए जाने के बाद खरीद की जानी है। लेकिन अभी निजी व्यापारियों की तरफ से छह हजार रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की खरीद मंडी में की जा रही है। कई किसान मंडी में सरसों लेकर पहुंच रहे है। लेकिन वह सरकारी एजेंसी पर सरसों की जांच करवाने की बजाए निजी व्यापारियों को सरसों बेचने में दिलचस्पी दिखा रहे है।

इस बार करीब 30 हजार एकड़ में सरसों की बिजाई की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

प्रदेश सरकार द्वारा 15 मार्च से सरसों की खरीद का शुभारंभ कर दिया गया। इसके तहत जिला की फतेहाबाद, भट्टू व भूना अनाज मण्डियों में हैफेड व हरियाणा वेयर हाऊस द्वारा सरसों की खरीद की जानी है। बुधवार को फतेहाबाद की मण्डियों में सरसों की एक भी ढेरी नहीं आई।

इस बार करीब 30 हजार एकड़ में सरसों की बिजाई की गई है। इसके लिए 10 हजार 251 किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाया है। बता दें कि मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकृत किसानों की ही सरसों की फसल को न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीदी जाएगी। उम्मीद की जा रही है कि अगले सप्ताह मण्डियों में सरसों की आवक शुरू हो जाएगी। जिले में सरसों का रकबा सबसे अधिक भट्टू क्षेत्र में है। सरसों उत्पादक किसानों ने बताया कि बारिश होने से तापमान में गिरावट हुई है।

अब 13 केंद्रों पर होगी सरसों की सरकारी खरीद

सिरसा। हरियाणा सरकार द्वारा 15 मार्च से 14 केंद्रों पर एमएसपी पर सरसों की खरीद शुरू की गई है। जमाल में बनाया गया खरीद केंद्र कच्चा होने के कारण एजेंसी ने यहां पर सरसों की खरीद करने से इंकार कर दिया है। जिले में अब 13 केंद्रों पर ही सरसों की खरीद एजेंसियों की ओर से की जाएगी। वहीं प्राइवेट व्यापारियों की ओर से एमएसपी से अधिक दाम पर सरसों की खरीद किए जाने के कारण अभी तक कोई भी किसान एजेंसियों के पास सरसों लेकर नहीं पहुंचा है। सरकार की ओर से 5950 रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की नमी जांच किए जाने के बाद खरीद की जानी है। लेकिन अभी निजी व्यापारियों की तरफ से छह हजार रुपए प्रति क्विंटल अनुसार सरसों की खरीद मंडी में की जा रही है। कई किसान मंडी में सरसों लेकर पहुंच रहे है। लेकिन वह सरकारी एजेंसी पर सरसों की जांच करवाने की बजाए निजी व्यापारियों को सरसों बेचने में दिलचस्पी दिखा रहे है। सिरसा मंडी में अभी नाम मात्र ही किसान सरसों लेकर पहुंच रहे है। जिनकी तरफ से निजी व्यापारियों को ही सरसों बेची गई है। सरकारी भाव लेने के लिए अभी तक किसी भी किसान ने टोकन नहीं कटवाया है। हालांकि अधिकारियों की ओर से तैयारियां पूरी किए जाने के दावे किए जा रहे है। सिरसा अनाज मंडी में सरसों की एमएसपी पर खरीद करने व तोल करने के लिए 15 हेंडलिंग एजेंट भी बनाए जा चुके है। वहीं किसान हरिकृष्ण ताजियाखेड़ा ने कहा कि अभी नमी अधिक होने के कारण भी सरकारी एजेंसियां आनाकानी करेंगी। जिसके चलते प्राइवेट व्यापारियों को ही सरसों बेचना ठीक रहेगा। मंडी में अभी नाम मात्र ही किसान सरसों लेकर पहुंच रहे है।

पिछले साल 18 मार्च से मंडियों में सरसों की आवक शुरू

इससे सरसों की फसल के पकाव में देरी हुई है। पिछले साल 18 मार्च से मंडियों में सरसों की आवक शुरू हो गई थी लेकिन गेट पास नहीं कटने से सरसों की खरीद के परेशानी हुई थी, जिसको देखते इस बार सरकार की ओर से सरसों की खरीद पहले से ही शुरू कर दी है। सरसों की खरीद को लेकर हैफेड के प्रबंध निदेशक राजेश हुड्डा ने बताया कि इस बार सरसों की खरीद के लक्ष्य निर्धारित नहीं किया गया है। ऐसे में मंडी में पहुंचने वाली सरसों की फसल की खरीद की जाएगी। इससे में उम्मीद है कि सभी किसान एमएसपी भाव पर सरसों की फसल को बेच सकेंगे। मार्किट कमेटी भट्टूकलां के सचिव महाबीर सैनी का कहना है कि सरसों की खरीद के तैयारियां पूर्ण है, लेकिन अभी तक मंडी में सरसों की आवक नहीं हुई है।

फतेहाबाद। फतेहाबाद। जेल लोक अदालत में मामलों की सुनवाई करती सीजेएम गायत्री।

केंद्रीय जेल में लगी लोक अदालत, एक बंदी रिहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में केंद्रीय जेल- 2 हिसार में जेल लोक अदालत का आयोजन हुआ, जिसकी अध्यक्षता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी गायत्री ने की। विभिन्न अदालतों में लंबित दो मामले रखे गए जो एक केस में एक बंदी को रिहा किया गया। इस एक मामले में एक बंदी को सजा मुक्त कर दिया गया। उन्होंने जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया। सीजेएम ने इस दौरान विचाराधीन महिला कैदियों बारे जेल प्रशासन से पूछताछ की। उन्होंने विचाराधीन महिला कैदियों को दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी ली, जिस के संबंध में कोई मौखिक शिकायत नहीं दी। इसके अलावा जेल परिसर का भी निरीक्षण किया और साफ सुथरा पाया गया। सीजेएम गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत हर महीने लगाई जाती है जिसमें केसों का निपटारा मौके पर ही जिला कारागार में ही किया जाता है। जेल लोक अदालत का उद्देश्य विचाराधीन बंदियों को न्याय दिलाने में तेजी लाना और उन्हें विशिष्ट श्रेणियों के मामलों में कानूनी राहत प्रदान करना है। फतेहाबाद जिले में अपनी जेल नहीं है इसलिए केंद्रीय जेल 2, हिसार में फतेहाबाद व हिसार दोनों जिलों के लिए सुधारात्मक सुविधा के रूप में कार्य करती है। सीजेएम गायत्री ने बताया कि जेल लोक अदालत के दौरान दो मामलों की समीक्षा की गई जिसमें एक मामले में आरोपी की रिहाई हुई है।

राधा कृष्ण गोशाला भिरडाना में संगीतमय श्रीराम कथा

भगवान राम के आदर्शों को जीवन में धारण करने की जरूरत : संत राजाराम

प्रधान प्रेमकुमार सिगड़ ने समिति को 51 हजार रुपये किए भेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। भिरड़ाना में प्रवचन करते संत राजाराम महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

गांव भिरडाना की राधा-कृष्ण गौशाला में साप्ताहिक संगीतमय श्रीराम कथा में पुष्कर से पहुंचे शीतल संत राजाराम महाराज ने कथा के चौथे दिन आए हुए लोगों को भगवान श्री राम के आदर्शों को अपने जीवन में धारण करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आज के दिन इंसान अपना स्वार्थ पूरा करने के लिए किसी भी हद तक चला जाता है। सतयुग के समय भगवान राम सारा राजपाट त्यागकर 14 साल के लिए वनवास पर चले गए थे। उन्हें कितना संघर्ष करना पड़ा। उसी त्याग और तप के कारण पूरा ब्रह्मांड उनकी पूजा करता है।

संत राजाराम ने कहा कि आजकल जीवन में थोड़ी सी कठिनाई आते ही इंसान कई बार गलत कदम उठा लेता है। ऐसे समय में हमें विचार करना चाहिए और मुश्किल दूर करने का उपाय ढूंढना चाहिए।

उन्होंने युवाओं को देश का भविष्य बताते हुए बुरी संगत से दूर रहने का संदेश दिया। संत राजाराम ने कहा कि बुरी संगत शुरुआत में बहुत अच्छी लगती है, लेकिन बाद में उसके परिवार बहुत खतरनाक होते हैं। जब तक इंसान संभलता है, तब तक बहुत समय निकल गया होता है। कथा में बिश्नोई सभा भिरडाना के प्रधान प्रेमकुमार सिगड़ ने गौशाला समिति को गौसेवा के लिए 51 हजार रुपयं का सहयोग दिया।

पुष्कर के राम स्नेही आश्रम से आचार्य पीठाधीश्वर भगवान दास महाराज द्वारा श्रदालुओं को नानी बाई का मायरा सुनाया गया। इस अवसर पर सत्यप्रकाश शर्मा, लीलूराम डेलू, महावीर राईका, रामसिंह सहारण, अमरसिंह राईका, सुखदेव राईका, वजीरसिंह, पूर्णराम राईका, प्रभुदयाल राईका, जगदीश शर्मा, दीपक गख्कड़, जसवंत चंदेल, अर्जुन चंदेल, रविन्द्र ग्रोवर, नरेन्द्र बजाज, कृष्ण डेलू, मदनलाल डेलू, पालाराम डेलू, उग्रसेन सहारण आदि मौजूद रहे।

संघ ने मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा

- ईपीएफओ द्वारा सेवानिवृत कर्मचारियों की पेंशन 5 हजार रुपए करने, ईपीएफ की लिमिट 15 हजार से बढ़ाकर 30 हजार करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। भारतीय मजदूर संघ मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

भारतीय मजदूर संघ ने अपनी मांगों को लेकर उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन सौंपने से पहले संघ के कार्यकर्ता इक_ा हुए जिसकी अध्यक्षता जिला उपाध्यक्ष सुरेश कुमार ने की। इस दौरान संघ के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जीवन ठाकुर व जिला सिरसा से जिला कोषाध्यक्ष नरेश जांगड़ा विशेष रूप से मौजूद थे।

जिला मंत्री चरणजीत वर्मा ने बताया कि प्रधानमंत्री के नाम सौंपे गए ज्ञापन में ईपीएफओ द्वारा सेवानिवृत कर्मचारियों की पेंशन 5 हजार रुपए करने, ईपीएफ की लिमिट 15 हजार से बढ़ाकर 30 हजार करने, ईएसआई की लिमिट 21 हजार से बढ़ाकर 42 हजार करने, स्कीम वर्करों को कर्मचारी का दर्जा देकर सम्मानजनक वेतन देने, केंद्रीय योजनाओं के तहत मजदूरों के लिए बजट को बढ़ाने सहित कर्मचारियों और मजदूरों की अन्य मांगों को उठाया गया है। उन्होंने बताया कि उपायुक्त द्वारा तहसीलदार भुवनेश्वर को ज्ञापन लेने के लिए भेजा गया, जिसको संगठन द्वारा ज्ञापन सौंपा गया। इस मौके पर सुरेंद्र भोभिया, हवा सिंह गिल, सुरेंद्र नैन, अशोक कुमार, रविंद्रनाथ, सरजीत बेनीवाल, डॉ. राजप्रीत बराड़, अनिल मलिक, प्रीतम सिंह, अंशु मुंजाल, डॉ. अमित सोलंकी, डॉ. नवदीप सिंह, पूनम, विकास ढिल्लों, राजेंद्र मेहता, मधुसूदन, राकेश सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

जागरूकता रैली निकाली

एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण संरक्षण को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालयमें एनसीसी ईकाई द्वारा पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर नरसी राम बिश्नोई के नेतृत्व व तीन हरियाणा गर्ल्स बटालियन एनसीसी हिसार के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडे के निर्देशानुसार में किया गया। रैली में शामिल एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण प्रदूषण के प्रति लोगों को जागरूक किया। रैली का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरूकता फैलाना, लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति प्रेरित करना तथा पर्यावरण प्रदूषण के कारणों और निवारण के उपायों पर चर्चा करना। रैली के दौरान एनसीसी कैडेट्स ने पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरुकता फैलाने के लिए कई गतिविधियों का आयोजन किया, जिनमें पोस्टर प्रतियोगिता, स्लोगन लेखन, निबंध व भाषण के साथ नारे लगाना शामिल था। इस उपलक्ष्य पर एनसीसी कैडेट्स द्वारा विश्वविद्यालय के हर्बल पार्क की सफाई कर पर्यावरण संरक्षण व पर्यावरण को दूषित न करने का संदेश दिया गया। इस रैली में एनसीसी केयर टेकर प्रोफेसर रचना अहलावत व एनसीसी इंस्ट्रक्टर मिस सोनिका उपस्थित रहे।

संगीतमय श्रीराम कथा

भगवान शंकर के विवाह का प्रसंग सुन श्रद्धालु भाव- विभोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। आयोजन समिति नवीन केडिया को सम्मानित करते हुए।

श्रीराम लला परिवार संघ की ओर से श्री राधारानी मानव सेवा समिति लालेरा बीकानेर के तत्वावधान में प्रभात पैलेस में चल रही संगीतमय श्रीराम कथा के दौरान श्री सनातन धर्म सभा के कार्यकारी प्रधान नवीन केडिया मुख्यातिथि के रूप में शामिल हुए। आयोजन समिति की ओर से नवीन केडिया व उनके साथ आए समाजसेवी अनिल शर्मा को सम्मानित किया गया। कथा के दौरान लाडली जयकिशोरी ने संगीतमय रामकथा प्रस्तुत की वहीं भगवान शंकर के विवाह का जीवंत उदाहरण प्रस्तुत किया। साध्वीश्री ने भगवान शंकर के विवाह का पूरा वर्णन प्रस्तुत करते हुए माता सती और शंकर जी के विवाह शंकर जी की बारात का सुंदर संगीतमय उदाहरण दिया। उन्होंने कहा कि दान देकर दुख मानने से दान की महिमा समाप्त हो जाती है। इसमें लेने वाला और देने वाला दोनों को ही अपयश मिलता है। संसार में आए हर जीव का यह दायित्व है कि वह अपने सामथ्र्य के अनुसार दान अवश्य करे। अगर दान नहीं दिया तो उसका प्राणी होने का मकसद नहीं रहेगा। उन्होंने कहा कि समर्थ व्यक्ति को कोई दोष नहीं लगता। इसलिए भगवान शंकर गले में सांप लटकाए हुए हैं तो भगवान विष्णु क्षीर सागर में शेषनाग की छाया में विश्राम करते हैं और माता लक्ष्मी उनके चरण दबाती हैं। मुख्यातिथि नवीन केडिया ने कहा कि यह प्रभात पैलेस आध्यात्मिक और धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन से धन्य हो गया है।

तैयारियों को लेकर की बैठक

सीडीएलयू में दो दिवसीय एथलेटिक्स मीट 21 से

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। सीडीएलयू में एथलेटिक्स मीट को लेकर बैठक करते हुए।

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में 13वीं वार्षिक एथलेटिक्स मीट का आयोजन आगामी 21 तथा 22 मार्च को विश्वविद्यालय के स्पोर्ट्स ग्राउंड मे होगा। इस कार्यक्रम को सफल बनाने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा विभिन्न कमेटियों का गठन किया गया। छात्र कल्याण अधिष्ठाता कार्यालय मे डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. राजकुमार की अध्यक्षता मे विभिन्न कमेटियों के कन्वीनरों की एक बैठक का आयोजन किया गया। प्रो. राजकुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई के दिशा निर्देशन में आयोजित होने वाली इस एथलेटिक्स मीट में विभिन्न विभागों के विद्यार्थी भाग ले सकेंगे। इस इवेंट के संगठन सचिव शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रोफेसर ईश्वर मलिक होंगे। पंजीकरण तथा रिकॉर्ड कमेटी के कन्वीनर शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रो. अशोक शर्मा होंगे। इस अवसर पर प्रो. अशोक मलिक, डॉ. अमित सांगवान, डॉ. रविंद्र व अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए एसोसिएशन के प्रधान नंद सिंह कोड़ी।

दो दिवसीय रॉकेटबॉल नेशनल चैंपियनशिप 26 से : नंद सिंह

सिरसा। भारत में पहली बार रॉकेटबॉल नेशनल चैम्पियनशिप का आयोजन किया जाएगा। एसोसिएशन के प्रधान नंद सिंह कोड़ी व सचिव गुरबैंत सिंह ने बताया कि यह चैंपियनशिप आगामी 26 से 27 मार्च को दा माउंट स्कूल सुरतिया में होगी। इस प्रतियोगिता में देशभर की 14 टीमें भाग लेंगी। भारतीय रॉकेटबॉल एसोसिएशन पिछले वर्ष से इस खेल को भारत में प्रमोट कर रहा है। खिलाडियों को प्रशिक्षण देने के लिए विशेष उपकरण लाए गए हैं, जिससे नई प्रतिभाओं को इस खेल में आगे बढऩे का अवसर मिल सके। चैंपियनशिप से पहले, तीन दिवसीय विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाएगा, जिसमें अमेरिका से कोच जेम्स थॉमस और आलोक मेहता विशेष रूप से खिलाडिय़ों को प्रशिक्षण देंगे।

गोमाता केवल एक पशु नहीं, बल्कि सृष्टि की पालनकर्ता

गोमाता का संरक्षण और सेवा करना केवल धार्मिक कर्तव्य नहीं, बल्कि मानवता की रक्षा का आधार : स्वामी राजेन्द्रानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्रीमद्भागवत कथा में गौ महिमा का गुणगान करते स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

गांव बड़ोपल स्थित श्री कृष्ण गौशाला में चल रही श्रीमद्भागवत कथा एवं गौ महिमा का पांचवां दिन पूरी तरह से गौ सेवा, भक्ति और सनातन संस्कृति की महत्ता को समर्पित रहा। गौ ऋषि स्वामी राजेंद्रानंद महाराज के सान्निध्य में हजारों श्रद्धालुओं ने कथा का श्रवण किया और गौ माता की महिमा का दिव्य अनुभव प्राप्त किया। स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज ने अपने प्रवचनों में गौ माता के आध्यात्मिक, वैज्ञानिक और पर्यावरणीय महत्व को विस्तृत रूप से समझाते हुए कहा कि गौ माता केवल एक पशु नहीं, बल्कि सृष्टि की पालनकर्ता हैं। उनका संरक्षण और सेवा करना केवल धार्मिक कर्तव्य नहीं, बल्कि प्रकृति संतुलन और मानवता की रक्षा का आधार है। उन्होंने वेदों, उपनिषदों और अन्य शास्त्रों का उल्लेख करते हुए बताया कि गौ माता का पंचगव्य दूध, दही, घी, गोमूत्र और गोबर तन, मन और आत्मा की शुद्धि करता है। गौ दुग्ध एवं गौ उत्पादों का सेवन मानसिक शांति, रोग प्रतिरोधक क्षमता और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक होता है। गौ आधारित कृषि भूमि की उर्वरता को बढ़ाती है और जैविक संतुलन बनाए रखने में सहायक है। गौ हवन और यज्ञ से वातावरण की शुद्धि होती है और रोगनाशक ऊर्जा का संचार होता है। स्वामी राजेन्द्र के प्रेरणादायक वचनों से प्रभावित होकर सैकड़ों श्रद्धालुओं ने गौ सेवा का व्रत लिया और प्रण किया कि वे गौ माता की सेवा करेंगे और उनके संरक्षण में योगदान देंगे। वे रासायनिक खादों को त्यागकर जैविक खेती अपनाएंगे और गौ दुग्ध एवं गौ उत्पादों का अधिक उपयोग कर गौ आधारित जीवनशैली अपनाएंगे। गौ तस्करी एवं गौ हत्या के खिलाफ जनचेतना फैलाएंगे और गौशालाओं के विस्तार एवं गोचर भूमि के संरक्षण में सहयोग देंगे।

THE NARNAUND CO-OP. MARKETING CUM PROCESSING SOCIETY LTD;
NARNAUND (Hisar) Hry.

टेंडर नोटिस

आप सभी लेबर ठेकेदारों को सूचित किया जाता है कि दि नारनौंद कोआप्रेटिव मार्केटिंग कम प्रोसेसिंग सोसाइटी लि. नारनौंद एवं दि लोहारी राघो कोऑपरेटिव मार्केटिंग कम प्रोसेसिंग सोसाइटी लि. लोहारी राघो द्वारा हरियाणा सरकार के आदेशानुसार सरसों की खरीद की जानी है। अतः मण्डी नारनौंद, खेड़ी चौपटा, मण्डी, लोहारी राघो मण्डी,का लेबर कार्य सरसों उतरवाई, झराई, भराई, तुलाई, सिलाई मशीन द्वारा (डबल स्टीचिंग) मार्का लगवाई, लंदाई का ठेका लेने का इच्छुक व्यक्ति दिनांक 24.03.2025 को समिति कार्यालय में सुबह 11:30 बजे खुली बोली देने के लिए मैनेजर समिति के समक्ष प्रस्तुत हो सबसे कम रेट में कार्य करने वाले को लेबर का ठेका दिया जाएगा। शर्तें बोली के समय बता दी जायेंगी अगर किसी कारणवश सबसे कम रेट में कार्य करने की बोलीदाता कार्य न करे तो मैनेजर समिति नं. 2 व नं. 3 से भी कार्य करवाने का अधिकार रखता है।

Sd/- Manager, The Narnaund Co-op. Mkt.
Cum Processing Society Ltd. Narnaund

खबर संक्षेप

अनाज मंडी में दुकान के बाहर से सरसों चोरी

हांसी। अज्ञात चोर मंगलवार रात को अनाज मंडी स्थित दुकान नंबर 64 के बाहर रखी करीब 1.6 क्विंटल सरसों चुराकर ले गए। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके का निरीक्षण कर दुकान मालिक ढाणा कलां निवासी विकास की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी गई शिकायत में विकास ने बताया कि उसकी अनाज मंडी में दुकान है और मेरी दुकान के बाहर से एक सरसों की ढेरी रात को लगभग 12.30 बजे अज्ञात व्यक्ति चुराकर ले गए।

पुलिस ने गिरफ्तार किया उद्घघोषित आरोपी

हांसी। शहर थाना पुलिस ने उद्घघोषित आरोपी भिवानी जिले के गांव मुंढाल खुर्द निवासी बारु को गिरफ्तार किया गया। आरोपी अदालत ने शहर थाना में दर्ज चोरी के एक मामले में उद्घघोषित आरोपी करार दिया हुआ था। पुलिस ने पकड़े आरोपी को न्यायालय में पेश करके न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एक लाख से अधिक की ठगी में एक गिरफ्तार

हिसार। थाना एचटीएम पुलिस ने फोटो वायरल करने का भय दिखा एक लाख चार हजार रुपए की ठगी मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान उत्तर प्रदेश के बलिया क्षेत्र के बिजलीपुर निवासी मनोज कुमार के रूप में हुई है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक जितेंद्र ने बताया कि थाना एचटीएम में हिसार निवासी एक व्यक्ति ने एक लाख चार हजार रुपये की ठगी होने के बारे में शिकायत दी थी।

जाट कॉलेज में व्याख्यान का आयोजन

हिसार। छाजूराम मैमोरियल जाट महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ के सौजन्य से पाश एक्ट 2013 के बारे में एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्रकोष्ठ की संयोजक प्राध्यापिका हर्षलेखा ने बताया कि व्याख्यान में छाजूराम विधि महाविद्यालय की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. पूनम चहल ने मुख्य वक्ता के तौर पर शिरकत की। डॉ. चहल ने छात्राओं को भारतीय संविधान द्वारा प्रदत्त महिला अधिकारों के बारे में विस्तार जानकारी दी। उन्होंने बताया कि भारत संसार के उन देशों में शामिल है जहां महिलाओं को अपने मूलभूत अधिकार आजादी के समय ही मिल गए थे।

हत्या मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर पुलिस ने शास्त्री नगर निवासी कुलदीप की हत्या मामले में दूसरे आरोपी शास्त्री नगर निवासी शिवराज उर्फ कालू को गिरफ्तार किया है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक मेहनपाल ने बताया कि उक्त आरोपी शिवराज उर्फ कालू, मृतक कुलदीप और उसके भाई को ईंटों से चोटें मारने की वारदात में शामिल था। इस कारण 17 मार्च को इलाज के दौरान कुलदीप की मृत्यु हो गई। इस मामले में एक आरोपी सुंदर की पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है जो अभी तीन दिन के पुलिस रिमांड पर है।

कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने टीम को दी बधाई

हकृवि के वैज्ञानिकों द्वारा बनाए गए एटलस को मिला कॉपीराइट

- इस एटलस के प्रशासन से हरियाणा के सभी जिलों में सूक्ष्म और गौण पोषक तत्वों की स्थिति का पता चलेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज वैज्ञानिकों की टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के मृदा विज्ञान विभाग व भारतीय मृदा विज्ञान संस्थान भोपाल के वैज्ञानिकों की टीम ने अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना के अंतर्गत मिट्टी और पौधों में सूक्ष्म और माध्यमिक पोषक तत्वों और प्रदूषक तत्वों की शोध परियोजना में ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (जीपीएस) का उपयोग करके 'हरियाणा राज्य की मृदाओ में सूक्ष्म एवं गौण पोषक तत्वों का ताल्लुकवार स्तरः एटलस शीर्षक के अंतर्गत एटलस प्रकाशित करने पर रजिस्ट्रार ऑफ कॉपीराइट (इंडिया) द्वारा साहित्यिक श्रेणी के अंतर्गत कॉपीराइट प्रदान किया गया है।

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने इस एटलस के प्रकाशन के लिए शोधकर्ताओं की पूरी टीम की प्रशंसा की और भविष्य में इस कार्य को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित भी किया। उन्होंने बताया कि मिट्टी एक बहुमूल्य प्राकृतिक संसाधन है। संसार के समस्त जीवों का अस्तित्व और कल्याण मिट्टी के स्वास्थ्य से अभिभाज्य रूप से जुड़ा हुआ है। कुलपति ने बताया कि इस एटलस में प्रत्येक (सूक्ष्म और गौण) पोषक तत्व की उपलब्धता स्थिति को ताल्लुकवार मानचित्र पर अलग-अलग रंग भिन्नताओं के साथ अलग-अलग श्रेणियां में दिखाए जाने से उन क्षेत्रों के बेहतर दृश्यांकन में मदद मिलेगी, जिन पर किसी तत्व विशेष की कमी के कारण अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। इस एटलस के प्रशासन से हरियाणा के सभी जिलों में सूक्ष्म और गौण पोषक तत्वों की स्थिति का पता चलेगा तथा एटलस में दी गई जानकारी शोधकर्ताओं, वैज्ञानिकों, विस्तार शिक्षा अधिकारियों, नीति निर्माता, कृषक समुदाय, छात्रों और अन्य हित धारकों के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

इनका रहा प्रमुख योगदान

इस एटलस को इंटरनेशनल स्टेंडर्ड बुक नंबर आईएसबीएन) व विश्वविद्यालय प्रकाशन नंबर (यूपीएन)के साथ प्रकाशित करने के लिए हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय की ओर से डॉ. रोहतास कुमार, डॉ. पीएस सांगवान, डॉ आरएस मलिक, डॉ. हरेंद्र कुमार यादव, प्रो. बीआर कम्बोज तथा भारतीय मृदा विज्ञान संस्थान भोपाल की ओर से प्रोफेसर अरविंद कुमार शुक्ला, डॉ. संजीव कुमार बेहेरा, डॉ. राहुल मिश्रा, विमल शुक्ला, योगेश सिकनिया, क्षितिज तिवारी एवं डॉ. एसपी दत्ता का प्रमुख योगदान रहा। इस अवसर पर ओएसडी डॉ. अतुल ढींगड़ा, अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग, कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा, मीडिया एडवाइजर डॉ. संदीप आर्य, एसवीसी कपिल अरोड़ा व कार्यवाहक विभागाध्यक्ष डॉ. दिनेश तोमर उपस्थित रहे।

बजट समाज के सभी वर्गों के विकास पर केंद्रित : सावित्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा विधानसभा में बजट पर चर्चा करते हुए विधायक सावित्री जिंदल ने हरियाणा सरकार के 2025-26 के बजट को प्रगतिशील दस्तावेज बताते हुए कहा कि यह बजट समाज के सभी वर्गों के विकास पर केंद्रित है परन्तु महिलाओं का आर्थिक विकास इसकी धुरी है। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार प्रकट करते हुए कहा कि सरकार ने हिसार को फ़ूड प्रोसेसिंग, खजूर उत्कृष्टता केंद्र, एयर कार्गो, वेयर हाउस, टेक्सटाइल यूनिट्स आदि जैसे प्रोजेक्ट्स देकर हिसार के प्रचुर विकास के स्पष्ट संकेत दिए हैं। इस अवसर पर सावित्री जिंदल ने हिसार की जनता की अपेक्षाओं को ध्यान में रखते हुए कई अहम मांगें रखीं ताकि हिसार क्षेत्र को अधिक सुविधाएँ और विकास कार्यों का लाभ मिले। सावित्री जिंदल ने सदन को बताया कि हिसार में गूजरी महल के साथ लगती पीली कोठी युवाओं के नशे की गतिविधियों का केंद्र बनी हुई है। पीली कोठी में युवाओं की नशे संबंधी गतिविधियों पर नकेल डालने और इस क्षेत्र को किसी लाभदायक कार्य के लिए प्रयोग के लिए विकसित करने का आग्रह किया। उन्होंने राय व्यक्त की कि ज्यादा संख्या में सरकारी स्कूलों को इंग्लिश माध्यम में बदलना जरूरी है ताकि बच्चे बेहतर शिक्षा प्राप्त कर सकें जिससे उनके करियर और भविष्य के अवसरों में वृद्धि होगी। सावित्री जिंदल ने जोर देकर कहा कि हिसार शहर में डेयरियों को शहर से बाहर स्थानांतरित किया जाना चाहिए, क्योंकि यह सीएम की घोषणा का हिस्सा है।

ओएसजीयू में होगा 4, 5 और 6 अप्रैल को

हिसार । ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विश्वविद्यालय में 4, 5 और 6 अप्रैल को पूल कैंपस नाम से जॉब फेयर का भव्य आयोजन किया जा रहा है। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉ. पुनीत गोयल और प्रो चांसलर डॉ. पूनम गोयल ने बताया कि विश्वविद्यालय में गत वर्षों की तरह इस बार भी जॉब फेयर का आयोजन किया जा रहा है जोकि तीन दिन का होगा। डॉ गोयल ने बताया कि इस बार के जॉब फेयर में हिसार, दिल्ली और चंडीगढ़ से लगभग 50 से ज्यादा कंपनीयां विद्यार्थियों की स्किल्स और उनकी नॉलेज के आधार पर उन्हें जॉब ऑफर करेंगी। मेगा जॉब फेयर में पंजीकरण करना बिल्कुल निशुल्क है। डॉ. गोयल ने बताया कि इस मेगा जॉब फेयर का उद्देश्य हर वर्ग के युवाओं को रोजगार उपलब्ध करना है। ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विश्वविद्यालय हरियाणा के सभी युवाओं को एक बेहतरीन मौका दे रहा है।

कैमरी के आशीष मुंबई में बने असिस्टेंट मैनेजर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- असिस्टेंट मैनेजर बनने से परिवार में जश्न का माहौल

नजदीकी गांव कैमरी निवासी आशीष गौतम का एसबीआई मुम्बई में असिस्टेंट मैनेजर सिस्टम पद पर चयन हुआ है। उनके चयन पर परिवार तथा गांव में खुशी का माहौल है।

आशीष शुरू से ही पढ़ाई में अव्वल रहे हैं। उनकी बैचलर की शिक्षा गुजवि से हुई जहां उन्होंने यूनिवर्सिटी में टॉप पर गोल्ड मैडल पुरस्कार प्राप्त किया। बाद में उन्होंने गांधी नगर के एनएफएसयू नेशनल फोरेंसिक साइसं यूनिवर्सिटी से साइबर सिक्योरिटी में एमएससी की और यहां भी उन्होंने टॉप कर गोल्ड मैडल प्राप्त किया। वर्तमान में वे हैदराबाद में कंपनी में कार्यरत हैं। उनका एसबीआई असिस्टेंट मैनेजर सिस्टम पद पर चयन के लिए उन्होंने प्री परीक्षा पास की और इसके बाद साक्षात्कार में सफल होने पर उक्त पद पर उनका चयन हो गया। उनके पिता सुरेंद्र गौतम प्राइवेट जॉब करते हैं तथा माता राज रानी गृहिणी हैं।

राजकीय कॉलेज में स्वास्थ्य जांच शिविर का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। संधि सेतु एलुमनी सदस्य के स्वास्थ्य की जांच करते सर्वेश हैल्थ सिटी सेंटर के चिकित्सक

संधि सेतु एलुमनाई एसोसिएशन हांसी द्वारा बुधवार को राजकीय महाविद्यालय में सर्वेश हेल्थ सिटी हिसार के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कैंप में सर्वेश अस्पताल हिसार की डॉ. स्निग्धा, डॉ. तुषार भारद्वाज व डॉ. सुनीता ने करीब 300 विद्यार्थियों, एल्युमनी मेंबर्स व कॉलेज स्टाफ सदस्यों की स्वास्थ्य जांच की तथा उन्हें आवश्यकता अनुसार दवाइयां वितरित की। शिविर में सीनियर एल्युमनी व रिटायर्ड प्रिंसिपल दया किशन वत्स ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। तथा रिबन काटकर जांच शिविर का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि दया किशन वत्स ने संगठन के कार्यों की प्रशंसा की। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. पवित्र मोहन शर्मा व बार एसोसिएशन के प्रधान पवन रापड़िया ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की।

पौधरोपण कर मनाया जाएगा शहीदी दिवस

हांसी। शहीद भगतसिंह, शहीद राजगुरू व शहीद सुखदेव का 94वां शहीदी दिवस 23 मार्च को शहीद भगतसिंह पार्क में पौधरोपण कर मनाया जाएगा। क्रांतिकारी शहीद भगतसिंह संगठन समिति, हांसी के प्रधान सरदार कृष्ण इलावादी ने बताया कि कार्यक्रम में युवा नेता साहिल भ्याना व अटल भाजपा सहयोग मंच हरियाणा के व्यापार मंडल प्रधान सन्नी इलावादी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे तथा पार्क में पौधरोपण कर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे। उन्होंने बताया कि अग्रोहा विकास ट्रस्ट के प्रधान विनय जैन द्वारा शहीदों को पुष्पांजलि अर्पित की जाएगी तथा किशोरी नागपाल व शमां मल्होत्रा शहीदों की जीवनी पर प्रकाश डालेंगे।

सीनियर टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली की वर्ल्ड रैंकिंग हुई 67

- इस वर्ष 6 टाइटल अपने नाम कर चुके हैं योगेश कोहली
- वर्ल्ड चैंपियनशिप में भाग लेना है कोहली का लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

सीनियर टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली अपनी ट्रॉफी के साथ।

हिसार के सीनियर टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली ने गुडग़ांव में आयोजित अंतरराष्ट्रीय मास्टर्स टेनिस प्रतियोगिता जीत ली है। इस जीत के बाद उनकी वर्तमान वर्ल्ड रैंकिंग 67 पर पहुंच गई है। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से दुनिया भर के सीनियर टेनिस प्लेयर्स की रैंकिंग निर्धारित की जाती है। योगेश कोहली ने बुधवार को बताया कि आईटीएफ द्वारा वर्ल्ड टेनिस टूर अंतरराष्ट्रीय आईटीएफ मास्टर्स एमटी-200 प्रतियोगिता गुडग़ांव में आयोजित की गई थी जिसमें विभिन्न देशों के सीनियर टेनिस खिलाडिय़ों ने हिस्सा लिया जिसमें उन्होंने जीत दर्ज की। यह इस वर्ष जनवरी से मार्च तक का उनका छठा टाइटल था। इन 6 प्रतियोगिताओं में जीत के बाद उनकी वर्ल्ड रैंकिंग में 74 अंक का सुधार हुआ और अब उनकी वर्ल्ड रैंकिंग 141 से 67 हो गई है। उन्होंने बताया कि टेनिस उनका जुनून है और उनका लक्ष्य इस खेल में देश का प्रतिनिधित्व करते हुए वर्ल्ड चैंपियनशिप में भाग लेना है। सीनियर टेनिस खिलाडिय़ों की सूची में उनका स्थान पूरे विश्व में 67वां है।

हिसार। पुस्तक प्रदर्शनी में उपस्थित प्राचार्य व अन्य स्टाफ सदस्य।

दयानंद कॉलेज में आयोजित की पुस्तक पठन प्रतियोगिता

हिसार। दयानंद महाविद्यालय के अंग्रेजी विभाग की ओर से विद्यार्थियों के पठन कौशल को प्रोत्साहित करने के लिए पुस्तक पठन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता के आयोजन का उद्देश्य सभी छात्रों को एकत्रित कर यह बताना था कि पुस्तकों को पढ़ना और उनकी व्याख्या करना एक कला है तथा यह हर कदम पर हमारा मार्गदर्शन करते हुए ज्ञानवर्धन भी करती हैं। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर रविदत्त, द्वितीय स्थान पर हर्ष तथा तृतीय स्थान पर लविशा रहे। तत्पश्चात विद्यार्थियों के लिए एक पुस्तक प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया। इस प्रदर्शनी का उद्देश्य विद्यार्थियों को मोबाइल की लत को छोड़कर पुस्तकों को अपना साथी बना लेना था। इस प्रदर्शनी में विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की पुस्तकें देखने का अवसर मिला। मुख्य अतिथि प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने विद्यार्थियों को बताया कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के बौद्धिक और रचनात्मक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इस अवसर पर अंग्रेजी विभाग की लिट्रेरी सोसाइटी की संयोजिका डॉ. वलेरिया सेठी तथा सह-संयोजिका डॉ. संगीता मलिक के साथ अंग्रेजी विभाग के प्राध्यापकगण डॉ. शम्मी नागपाल, प्रो. सुरेश यादव, प्रो. मंजीत, डॉ. मीनाक्षी चैहान, डॉ. रीतू खुराना, मधुर वेदांत, मंजीत, सुमित, सोनम तथा अनुराग रहे।

डीवाईएफआई के राज्य सम्मेलन के लिए स्वागत समिति की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। डीवाईएफआई का राज्य सम्मेलन के लिये गठित सम्मेलन स्वागत समिति की बैठक में उपस्थित सदस्य। फोटो : हरिभूमि

डीवाईएफआई का राज्य सम्मेलन 22 व 23 मार्च को जाट धर्मशाला में होगा। इसके आयोजन के लिए गठित की गई सम्मेलन स्वागत समिति की बैठक सूबेसिंह स्मारक भवन में रिटायर्ड बैंक मैनेजर योगेश शर्मा की अध्यक्षता में बुधवार को हुई।

इस दौरान युवा सम्मेलन को सफल बनाने के सिलसिले में स्वागत समिति के सदस्यों ने अपने विचार प्रकट किए। इस मौके पर स्वागत समिति के सदस्यों ने सम्मेलन की बेहतर ढंग से व्यवस्था करने के लिए चार कमेटियों का गठन किया जिसमे मेष कमेटी, डेकोरेशन कमेटी, आवास कमेटी, प्रैस कमेटी बनाई गई है। इस दौरान डीवाईएफआई व स्वागत समिति के सचिव जितेन्द्र बूरा तथा डीवाईएफआई राज्य उपप्रधान मुकेश दुर्जनपुर ने बताया कि डीवाईएफआई का 16वां राज्य सम्मेलन सगंठन की सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि है जोकि इस बार शहीद भगतसिंह, राजगुरू व सुखदेव के शहादत दिवस के अवसर पर किया जा रहा है। इस दौरान खुला अधिवेशन का आयोजन भी किया जायेगा जिसमें राज्यभर से चुने हुए युवा प्रतिनिधि समेत आमजन भी अपनी भागीदारी करेंगे। राज्य स्तरीय युवा सम्मेलन में पुस्तक प्रदर्शनी व सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी होगा।

सीएम सैनी ने बढ़ाया महिलाओं का मान-सम्मान : सुनीता रेड्डू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भाजपा महिला मोर्चा की जिला अध्यक्ष सुनीता रेड्डु ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा पेश किए गए बजट को जनकल्याणकारी व हर वर्ग का हितैषी बताया है। उन्होंने कहा कि बजट में किसानों, कमेरों, महिलाओं, नौकरीपेशा सहित हर वर्ग के हित में कुछ न कुछ प्रावधान किया गया है। सबसे बड़ी बात है कि मुख्यमंत्री ने विधानसभा चुनाव से पूर्व किए गए वादे के अनुरूप महिलाओं के लिए लाडो लक्ष्मी योजना को क्रियान्वित करते हुए इसके लिए बजट में प्रावधान किया है। उन्होंने कहा कि भाजपा ऐसी पार्टी है, जो महिला सहित हर वर्ग का सम्मान करती है और खासकर चुनाव से पूर्व किए गए वादों को संकल्प मानकर पूरा करती है। सुनीता रेड्डु ने कहा कि बजट से पूर्व हर वर्ग से लिए गए सुझावों की वजह से ही यह बजट हर वर्ग का हितैषी बन पाया है। पहली बार किसी मुख्यमंत्री ने बजट से पूर्व हर वर्ग के सुझाव लिए हैं और उसी के अनुरूप बजट पेश किया है। उन्होंने कहा कि यह बजट हरियाणा के विकास को और अधिक तेज गति देने का काम करेगा।

अदालत ने आरोपी को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा

हिसार। सिविल लाइन पुलिस ने जमीन बेचने का फर्जी इकरारनामा कर 20 लाख रुपये हड़पने के मामले में एक आरोपी अग्रोहा निवासी नरेंद्र उर्फ बागड़ी की गिरफ्तार किया है। उसे अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। जांच अधिकारी एएसआई जसबीर ने बताया कि इस संबंध में गांव जुगलान निवासी उमेद सिंह ने जमीन का फर्जी इकरारनामा कर 20 लाख रुपये हड़पने के बारे में शिकायत दी थी। उसने बताया कि वह आरोपी नरेंद्र उर्फ बागड़ी को जानता था। नरेंद्र उर्फ बागड़ी उसे गांव नंगथला में जमीन बिकाऊ का नाम ले उसे जमीन दिखाने ले गया और कहा कि यह जमीन उसके रिश्तेदार नंगथला निवासी रामकुमार की है। नरेंद्र उर्फ बागड़ी ने शिकायतकर्ता और रामकुमार के बीच 25 नवंबर 2024 को 11 लाख 50 हजार रुपए प्रति एकड़ के हिसाब से इकरारनामा करवा दिया और 20 लाख रुपए ले लिए। जांच अधिकारी एएसआई जसबीर ने बताया कि पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज करके आरोपी नरेंद्र उर्फ बागड़ी को गिरफ्तार किया है।

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

चाकू मारने के मामले में दो गिरफ्तार

हिसार। अर्बन एस्टेट चौकी पुलिस ने 16 मार्च की शाम को कृष्णा नगर में कृष्णा नगर निवासी अरिहंत पर जानलेवा हमला कर चाकू से चोटें मारने के मामले में दो नाबालिग आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

चौकी प्रभारी उप निरीक्षक राजेश ने बताया कि पुलिस चौकी में कृष्णा नगर निवासी अरिहंत ने दो लड़कों द्वारा चाकू से जानलेवा हमला कर चोटें मारने के बारे में शिकायत दी थी। उसने बताया कि 16 मार्च की शाम को वह प्रभु मंदिर वाली गली से अपने घर की तरफ आ रहा था कि त्रिवेणी पार्क के पास गली में 5-6 लड़के खड़े थे। हॉर्न बजाने पर सब हट गए और एक लड़का वहीं खड़ा रहा और उसे मोटरसाइकिल थोड़ी टच हो गई। इस बात को लेकर उनसे कहासुनी हो गई।

कार्यक्रम — महोत्सव में सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया लेकर दिया भक्ति का संदेश

कृष्ण प्रणामी मंदिर व बाल सेवा आश्रम के वार्षिकोत्सव पर विशाल कलश यात्रा निकली

- पांच दिन चलेंगे कार्यक्रम, अनेक गायकार व महानुभाव पहुंचेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। गांव कैमरी की गलियों से गुजरती कलश यात्रा में शामिल महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर व बाल सेवा आश्रम, कैमरी का पांच दिवसीय 50वां वार्षिकोत्सव स्वर्ण जयंती महोत्सव ब्रह्मलीन दयालदास महाराज के आशीर्वाद से व परमहंस स्वामी सदानंद महाराज के सान्निध्य में आश्रम के प्रांगण में शुरु हुआ। महोत्सव में सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया। श्रीकृष्ण प्रणामी सर्व कल्याण ट्रस्ट के अध्यक्ष स्वामी राजदास महाराज ने बुधवार को बताया कि महोत्सव की शुरुआत कलश यात्रा से की गई। कैमरी गांव में स्थित श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर से आश्रम तक निकाली गई कलश यात्रा में सैंकड़ों महिलाओं ने एक जैसी ड्रेस पहनकर भाग लिया। बैंड बाजों व ढोल-ढमाकों के साथ गांव की गलियों से गुजरी कलश यात्रा में लोग भजनों पर घंटों तक झूमते रहे। आश्रम पहुंचने पर सभी श्रद्धालुओं का स्वागत किया गया। इसके बाद ध्वजारोहण किया गया। दोपहर को 108 श्रीमद्तारतम पारायण महायज्ञ किया गया जिसमें स्वामी जगतराज महाराज, दिव्यानंद महाराज, मुकुंदशरण महाराज के अलावा हजारों लोगों ने भाग लिया।