तापमान
अधिकतम 42.5 डिग्री
न्यूनतम 22.3 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

14 कैफे से नाराज क्षेत्रवासियों ने किया एमडी का घेराव

14 एसपी यशवर्धन ने किया चौकियों का निरीक्षण

जल संकट के कारण जिले में नरमे की बिजाई हो सकती है प्रभावित, किसानों को उठाना पड़ सकता है नुकसान

नहर फिर से बंद, जिलेभर में जल संकट के गहराने के आसार
जलघरों में मात्र 7 से 10 दिन की सप्लाई के लिए बचा है पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

पंजाब सरकार द्वारा हरियाणा को भाखड़ा नहर में दिए जाने वाले पानी को रोकने से जिले में जल संकट गहराने के आसार है। रविवार को नहरों में पानी आया था और जिले के जलघरों में टैंक पूरी तरह से भरे भी नहीं थे कि बुधवार को नहरों में पानी बंद कर दिया गया है। ऐसे में सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी मिलने तो दूर की बात पेयजल के भी लाले पड़ते नजर आ रहे हैं। भविष्य में नहरों में पानी कब तक आएगा, इसको लेकर अभी स्थिति स्पष्ट नहीं है। सिंचाई विभाग के अधिकारियों का कहना है कि 17 मई के आसपास पीछे से नहरों में पानी छोड़ा जाएगा, जोकि हिसार की नहरों में पहुंचने में दो दिन का समय लगा। वर्तमान हालत को देखते जनस्वास्थ्य विभाग ने पेयजल सप्लाई की राशनिंग शुरू कर दी है। बृहस्पतिवार को फिर से एक दिन छोड़कर एक दिन पेयजल की सप्लाई की जाएगी। उधर, नहर पानी के अभाव में जिलेभर में नरमे की बिजाई प्रभावित हो सकती है।

■ नहरों में पानी बंद कर दिया गया है, ऐसे में सिंचाई के लिए पानी मिलना तो दूर की बात पेयजल के भी लाले पड़ते नजर आ रहे हैं

जानकारी के अनुसार पंजाब के खनौरी हैड से बीएमएल बरवाला लिंक नहर में आमतौर पर 1500 क्यूसिक पानी छोड़ा जाता है। इस बार नहरबंदी के बाद यहां से केवल 350 क्यूसिक पानी ही छोड़ा गया। पीछे से पानी कम छोड़ने के कारण जिले के सभी जलघर नहीं भर पाए। किसी जलघर में 7 दिन तो किसी जलघर में मुश्किल से 10 दिन का पानी पड़ा है। ऐसे में अगले 20 दिन जिलेभर में पेयजल की सप्लाई कैसे होगी, इस पर अभी से सवाल उठाने लगे हैं।

बालसमंद माइनर

हिसार शहर के जलघरों का ब्योरा

जलघर	वाटर टैंक	भंडारण क्षमता	डब्ल्यूटीपी की क्षमता
महाबीर कॉलोनी	2	21.12 करोड़ लीटर	32 एमएलडी
सातरोड	2	9.00 करोड़ लीटर	09 एमएलडी
कैमरी रोड	3	36.69 करोड़ लीटर	15 एमएलडी
स्काडा	2	24.46 करोड़ लीटर	36 एमएलडी
आजाद नगर	2	18.40 करोड़ लीटर	07 एमएलडी

जरूरत पड़ने पर करेंगे राशनिंग

गर्मी के सीजन व नहरबंदी को देखते प्रशासन पेयजल सप्लाई को लेकर वर्तमान स्थिति पर पूरी नजर बनाए हुए है। प्रशासन की हर संभव कोशिश रहेगी कि जिलावासियों को पर्याप्त मात्रा में पेयजल उपलब्ध करवाया जाए। जहां पेयजल की आपूर्ति नहीं पहुंच पा रही है, वहां पर टैंकरों से सप्लाई दी जा रही है। जरूरत पड़ने पर पानी की राशनिंग भी की जाएगी।

अनीश यादव, उपायुक्त।

अप्रैल माह में सेक्टर 1-4 में रहा पेयजल संकट, हुई परेशानी

हिसार। वेलफेयर एसोसिएशन सेक्टर 1-4 के प्रतिनिधिमंडल बुधवार को जलघर में अतिरिक्त स्टोरेज टैंक के निर्माण को लेकर हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के प्रशासक अनीश यादव से मुलाकात की और उन्हें ज्ञापन सौंपा। अतिरिक्त नए स्टोरेज टैंक बनाए जाने बाबत प्रशासक यादव ने एचएसवीपी के कार्यकारी अभियंता फिजिबिलिटी रिपोर्ट मांगी। उन्होंने विश्वास दिलाया कि अगर रिपोर्ट सकारात्मक रहती है तो इस पर तुरंत काम शुरु हो जाएगा। इससे पूर्व एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल ने एचएसवीपी प्रशासक को बताया कि पूरे अप्रैल के महीने के दौरान पीने के पानी की कमी से हिसार के सभी हिस्सों समेत सेक्टर 1-4, हिसार के निवासी भी बुरी तरह प्रभावित हुए हैं, बहुत सारे लोगों को अपने स्तर पर पानी के टैंकरों का प्रबंध करके गुजारा करना पड़ा है। सेक्टर 3 स्थित एचएसवीपी के जलघर में दो स्टोरेज टैंक है जिनसे सेक्टर 3, सेक्टर 5, सेक्टर 1-4, सेक्टर 1-4 पार्ट 2, जिंदल हाउजिंग बोर्ड कॉलोनी, सेक्टर 1-4 हाउजिंग बोर्ड कॉलोनी, ग्लोबल स्पेशिज, सेक्टर 24 व एमजीए को सप्लाई की जा रही है। प्रस्तावित सेक्टर 25 की सप्लाई भी यहीं से हो सकती है। उपरोक्त रिहायशी क्षेत्रों में पचास हजार के लगभग आबादी रहती है और खाली प्लॉटों में निर्माण गतिविधियां बहुत तेजी से बढ़ रही है। अब एचएसवीपी ने स्टिल्ट प्लस 3 की मंजूरी दे रखी है तो बहुत से प्लाटों में यही बन रहे हैं। इससे साफ जाहिर है कि आने वाले समय में पानी की खपत कई गुना बढ़ने वाली है।

■ एचएसवीपी प्रशासक को ज्ञापन देकर जलघर में अतिरिक्त स्टोरेज टैंक के निर्माण की उठाई मांग

पूर्व मंत्री का सवाल, पानी के मामले में हरियाणा से ही क्यों होता हर बार अन्याय

हिसार। पूर्व मंत्री व कांग्रेस के वरिष्ठ नेता प्रो. सम्पत सिंह ने कहा कि पानी के मामले में हर बार हरियाणा प्रदेश के साथ ही अन्याय क्यों होता है? आज के दिन प्रदेश के किसानों के लिए सिंचाई के लिए भाखड़ा से पानी मिलना तो दूर की बात है, पीने का पानी भी नहीं मिल रहा। हमेशा भाखड़ा से 9000 से 10000 क्यूसिक तक हरियाणा प्रदेश को पानी मिलता रहा है। इस पानी के बंटवारे पर नियंत्रण भाखड़ा-ब्यास मैनेजमेंट बोर्ड का है। यह बोर्ड ही प्रत्येक राज्य को उनके हक के अनुसार पानी देता है। हरियाणा सरकार को तुरंत बीबीएमबी को लिखकर केन्द्र सरकार को पत्र लिखना चाहिए। बीबीएमबी के इस पत्र पर केन्द्र सरकार को तुरंत फैसला करने के लिए खुद मुख्यमंत्री को मिलना चाहिए। उन्होंने कहा कि भाखड़ा नहर में कटौती से हरियाणा प्रदेश के कई जिलों में हाहाकार मच गई है। इस अफरा-तफरी के माहौल में पीने के पानी की भी कमी होने के कारण लोग टैंकरों से मंहगे दाम पर खरीद रहे है। हालांकि भाखड़ा में पानी की कमी की वजह से सबसे ज्यादा हिसार, फतेहाबाद, सिरसा, जींद व महेन्द्रगढ़, रोहतक, झज्जर, कुरूक्षेत्र, पंचकूला जिले प्रभावित होते है। उन्होंने कहा कि केन्द्र और प्रदेश में दोनों जगह भाजपा की सरकार है ऐसे समय में प्रदेश सरकार को तुरंत मजबूत कदम उठाने चाहिए और केन्द्र सरकार पर अपना कानूनी हक प्राप्त करने के लिए पूरा दबाव बनाना चाहिए।

■ भाखड़ा नहर में कटौती से हरियाणा प्रदेश के कई जिलों में हाहाकार मच गया है

कानूनी रूप से पानी लेने का प्रयास करें : संपत

हिसार। आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व जिला अध्यक्ष दलबीर किरमारा ने पंजाब व हरियाणा के बीच उपजे जल विवाद पर चिंता जताई है।

दलबीर किरमारा

उन्होंने कहा कि दोनों राज्यों की सरकारों को इस पर राजनीति करने की बजाय विवेक से जनता के हित में निर्णय लेना चाहिए। दलबीर किरमारा ने कहा कि पानी का मसला छोटा नहीं बल्कि दो राज्यों की जनता के जीवन का फैसला है। यदि कोई एक राज्य गलती या मनमानी करता है तो उसका नुकसान दूसरे राज्य की जनता को भुगतना पड़ सकता है।

हरियाणा में गहराए जल संकट पर आम आदमी पार्टी ने जताई चिंता

हांसी। आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष राजेंद्र सोरखी ने कहा है कि गर्मी का मौसम शुरू होने के साथ ही प्रदेश के कई जिलों में पानी का संकट गहराता जा रहा है और प्रदेश सरकार ने समस्या का समाधान करने की बजाए प्रदेश वासियों को राम भरोसे छोड़ दिया है। राजेंद्र सोरखी ने कहा कि सरकार ने समय रहते नहरों की साफ-सफाई और उनकी मरम्मत पर ध्यान दिया होता तो आज प्रदेश की जनता को पानी के संकट से जूझना न पड़ता। हालात यह है कि लोगों को पीने के पानी के लिए दिन-रात इंतजार करना पड़ रहा है। लोग रात को सोने की बजाय पानी के लिए जाग-जाग कर इंतजार कर रहे हैं। पीने के पानी के साथ-साथ सिंचाई के लिए भी पानी की भारी किल्लत चल रही है। अभी तो गर्मी शुरू ही हुई है।

राजेंद्र सोरखी

आप पार्टी के जिला अध्यक्ष राजेंद्र सोरखी ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि जल्द से जल्द कारगर कदम उठाकर जल संकट की गंभीर समस्या को दूर किया जाए ताकि प्रदेश वासियों की पानी मूलभूत जरुरत पूरी हो सके।

शहर में पानी की समस्या हुई विकराल

हिसार। हिसार संघर्ष समिति के प्रधान जितेंद्र श्योराण ने कहा कि शहर में पानी की समस्या विकराल रूप धारण कर चुकी है। एक तरफ लोगों को जहां पानी की सप्लाई नहीं मिल पा रही थी वहीं अब लोगों के घरों में पानी के टैंकर पहुंचाने वाले ठेकेदारों ने भी पानी भेजने से मना कर दिया गया है। ठेकेदारों का कहना है कि पहले उनकी पेमेंट की जाए तभी वे आगे पानी भेज सकेंगे। श्योराण ने कहा कि बालसमंद नहर में कई हफ्ते बंद रहने के बाद मुश्किल से पानी आया था लेकिन दो-तीन पानी आने के बाद ही आगामी 3 तारीख को नहर बंद होने की सूचना मिली।

जल संकट से निपटने के लिए विभाग ने शुरू की राशनिंग

■ सप्ताह में दो दिन मंगलवार-शुक्रवार को नहीं होगी पानी की सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

गर्मी के मौसम में जल संकट से निपटने के लिए जनस्वास्थ्य विभाग ने अभी से पेयजल सप्लाई में राशनिंग शुरू कर दी और जींद रोड़ स्थित वाटर वर्क्स से सप्ताह में दो दिन मंगलवार व शुक्रवार को पेयजल आपूर्ति बंद रखने का फैसला लिया है। इस निर्णय का उद्देश्य पानी की बर्बादी को रोकना और सीमित संसाधनों का समुचित उपयोग सुनिश्चित करना है।

हांसी। जींद रोड़ स्थित वाटर वर्क्स में टैंक में मौजूद पानी फोटो : हरिभूमि

सप्ताह में दो दिन जल आपूर्ति रहेगी बंद

पब्लिक हेल्थ के अधिकारियों के अनुसार गर्मी का मौसम शुरू होते ही पानी मांग में काफी बढ़ोतरी हो गई है। लेकिन नहर में पानी आने में अभी काफी वक्त लगेगा ऐसे में जल प्रबंधन जरूरी हो गया है। और शहर में मंगलवार और शुक्रवार को शहर के कुछ इलाकों में जल आपूर्ति पूरी तरह बंद रहेगी, जबकि अन्य दिनों में भी सीमित समय के लिए पानी उपलब्ध कराया जाएगा। अधिकारियों का कहना है कि शहर में जल संकट से निपटने के लिए विभिन्न दीर्घकालिक योजनाओं पर भी काम किया जा रहा है, जिनमें वर्षा जल संचयन और पाइपलाइन मरम्मत प्रमुख हैं।

दो वाटर वर्क्स

हांसी में दो वाटर वर्क्स मौजूद है, जिनमें एक जींद रोड़ पर तो दूसरा ढाणी कुतुबपुर रोड पर स्थित है। ढाणी कुतुबपुर रोड़ स्थित वाटर वर्क्स में एक टैंक है, जिसकी क्षमता 43 करोड़ 84 लाख 50 हजार लीटर की है, और वह इस वक्त लगभग पुरा भरा हुआ है। जबकि हांसी के पुराने वाटर वर्क्स में चार वाटर टैंक हैं जिनकी क्षमता 5 करोड़ 51 लाख 12 हजार, 5 करोड़ 74 लाख 52033, 7 करोड़ 53 लाख 94 हजार, 2 करोड 18 लाख 40 हजार लीटर है। लेकिन जींद रोड़ स्थित जलघर से शहर की अधिकांश कालोनियों में वाटर सप्लाई किया जाता है।

नीट परीक्षा को लेकर 15 सेंटरों पर की गई एंड-टू-एंड प्लानिंग, मुख्य सचिव रस्तोगी ने की प्रबंधों की समीक्षा

हिसार। नीट परीक्षा 2025 की तैयारियों को लेकर हिसार जिला प्रशासन ने व्यापक सुरक्षा एवं गोपनीयता प्रबंध सुनिश्चित किए हैं। 4 मई को प्रस्तावित राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) के लिए जिले में कुल 15 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं। इन केंद्रों पर हजारों परीक्षार्थियों के भाग लेने की संभावना है। परीक्षा की निष्पक्षता बनाए रखने के लिए एंड-टू-एंड प्लानिंग के तहत हर पहलू पर विशेष निगरानी रखी जा रही है। मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी की अध्यक्षता में राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक वीसी के माध्यम से आयोजित की गई, जिसमें परीक्षा की तैयारियों की समीक्षा की गई। बैठक में सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा, समय पर प्रश्नपत्रों की डिलीवरी, और सुचारू संचालन को लेकर विस्तृत दिशा-निर्देश दिए गए। जिला प्रशासन द्वारा परीक्षा की सूचिता को बनाए रखने के लिए विशेष इंतजाम किए गए हैं। अभ्यर्थियों से अपील की गई है कि वे निर्धारित समय पर केंद्रों पर पहुंचें और परीक्षा संबंधी सभी दिशा-निर्देशों का पालन करें, ताकि परीक्षा शांतिपूर्ण और पारदर्शी ढंग से संपन्न हो सके। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा, एसडीएम ज्योति मित्तल एवं एनटीए जिला कोऑर्डिनेटर पूनम सिंह सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

गैरकानूनी इंडस्ट्रियल प्लास्टिक वेस्ट के डंपिंग यार्ड बनाने व वेस्ट को जलाने के मामले में कार्रवाई की मांग

■ डीसी ने वेलफेयर एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल को दिया उचित कार्रवाई का आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

प्रस्तावित सेक्टर 25 में हिसार-लुधियाना रेलवे ट्रैक व रायपुर रोड़ की बीच गैरकानूनी इंडस्ट्रियल प्लास्टिक वेस्ट के डंपिंग यार्ड बनाने व वेस्ट को जलाने के मामले में कार्रवाई को लेकर वेलफेयर एसोसिएशन सेक्टर 1-4 के प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को डीसी अनीश यादव से मुलाकात की।

उन्होंने बताया कि हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के प्रस्तावित व्यवसायिक सेक्टर 25 में हिसार- लुधियाना रेलवे लाइन व रायपुर रोड़ के बीच, रेलवे फाटक के तुरंत बाद अज्ञात लोगों ने खाली पड़ी जमीन पर गैरकानूनी एक डंपिंग यार्ड बना लिया है। इस डंपिंग यार्ड में वे लोग रात के अंधेरे में झाड़ियों की आड़ में अपना औद्योगिक प्लास्टिक व फाइबर वेस्ट डंप कर रहे हैं। कचरे के ये ढ़ेर और बड़े न हों, इसके लिए वे मौक़े का फायदा उठाकर उसे जला दे रहे हैं। इसके कारण सेक्टर 1-4, ग्लोबल स्पेशिज, सेक्टर 24, रामनगर आदि के निवासियों व रायपुर रोड़ पर आवागमन करने वाले जनसाधारण को बुरी तरह प्रभावित कर रहा है।

पहले भी कर चुके है शिकायत

वेलफेयर एसोसिएशन ने बताया कि इस बारे में पहले भी ज्ञापन सौंप जा चुके हैं, लेकिन समस्या का कोई समाधान नहीं किया जा रहा है। एसोसिएशन की मांग है कि गैर कानूनी इस डंपिंग यार्ड में कचरा डंप करने वालों का पता लगाने के लिए प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, नगर निगम व एचएसवीपी के अधिकारियों की कमेटी गठित की जाए और जो इसमें दोषी मिले उन पर कार्रवाई की जाए। डंपिंग यार्ड को वहां से हटाया जाए। भविष्य में औद्योगिक प्लास्टिक व फाइबर वेस्ट ने फूंका जाए, इसके लिए विशेष निगरानी तंत्र विकसित किया जाए। इस मामले में डीसी ने उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया।

पेट्रोल पंप लूट मामले में दो और आरोपी गिरफ्तार

हिसार। आजाद नगर पुलिस ने खुशी पेट्रोल पंप पर हुई लूट के मामले में वारदात के षड्यंत्र में शामिल और वारदात के बाद आरोपियों को पनाह देने के आरोपी गांव मुजादपुर निवासी प्रिंस और हथियार उपलब्ध करवाने वाले सातरोड खुर्द निवासी अमन को गिरफ्तार किया गया है।

जांच अधिकारी एएसआई जयप्रकाश ने बताया कि उक्त प्रिंस और अमन 25 अप्रैल को खुशी पेट्रोल पंप पर हुई लूट की वारदात के षड्यंत्र में शामिल थे। आरोपी प्रिंस ने वारदात के सभी आरोपीयों को वारदात उपरांत पनाह दी और अमन ने उन्हें हथियार उपलब्ध करवाए थे। आरोपियों को पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया गया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

मामले के अनुसार आरोपियों ने 25 अप्रैल की शाम को बालसमंद रोड स्थित खुशी पेट्रोल पंप पर लूट की वारदात की थी। इसके बारे में पेट्रोल पंप पर सेल्समैन साकेत कॉलोनी निवासी सुमित ने पुलिस को शिकायत दी।

मांगों को लेकर धरना दूसरे दिन भी जारी

■ धरने पर बैठे कर्मचारियों ने निगम मैनेजमेंट के खिलाफ की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन का स्टाफ की कमी को लेकर सब अर्बन सब डिवीजन हांसी एसडीओ कार्यालय के सामने उप प्रधान पवन कुमार की अध्यक्षता में दूसरे दिन भी धरना जारी रहा। धरने के दौरान मंच का संचालन सचिव सुमित मित्तल ने किया। इस दौरान धरने पर बैठे कर्मचारियों ने निगम मैनेजमेंट के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। धरने को संबोधित करते हुए ब्लॉक प्रधान रविंद्र शर्मा ने कहा कि स्टाफ की कमी व अन्य मांगों को लेकर सीटी सब डिवीजन व सब अर्बन हांसी में दोनों एसडीओ कार्यालय के सामने धरना जारी है लेकिन फिर भी निगम मैनेजमेंट इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रही है। शिकायत केंद्रों पर पर्याप्त स्टाफ नहीं है। जिसके चलते आंधी और तूफान के सीजन में लाइनों को चलाने में भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। स्टाफ की कमी से उपभोक्ताओं की शिकायतों का निवारण भी समय पर नहीं हो पा रहा है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में हांसी डिवीजन में लाइनमैन व एएलएम की भारी कमी है इसके साथ ही स्टाफ को काम करने के लिए पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध नहीं करवाई जा रही है। उन्होंने सरकार व निगम मैनेजमेंट से तकनीकी स्टाफ व खाली पड़े पदों पर स्टाफ को नियुक्त किए जाने की मांग की। धरने को यूनिट सचिव जोनी कुमार, विनोद दुल्हन, अमीर चन्द्र जांगड़ा, रामनिवास विजय कुमार, अमरजीत यादव, राजेश सैनी, राजेंद्र कुलाना, सुनील यादव, कुलदीप माजरा व संदीप सैनी आदि ने सम्बोधित किया।

हांसी। स्टाफ की कमी दूर करने की मांग को लेकर धरने पर बैठे यूनियन सदस्य।

सम्मान | प्रतिष्ठित संस्थानों से 347 थीसिस प्रस्तुत, 40 प्रतिष्ठित विशेषज्ञों के एक पैनल ने की समीक्षा

लुवास के 7 विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर पर मिला सर्वश्रेष्ठ थीसिस पुरस्कार

पुरस्कारों के लिए 67 पीएचडी और 78 एमवीएससी थीसिस का चयन

■ आईवीए-डब्लूवी की महिला पशु चिकित्सक विंग द्वारा पटना में बेस्ट एमवीएससी एवं पीएचडी थीसिस पुरस्कार समारोह-2025 का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भारतीय पशु चिकित्सा संघ (आईवीए-डब्लूवी) की महिला पशु चिकित्सक विंग ने बिहार पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (बासु), पटना के सहयोग से प्रतिष्ठित बिहार कृषि प्रबंधन एवं विस्तार प्रशिक्षण संस्थान (बामेती), पटना में बेस्ट एमवीएससी एवं पीएचडी थीसिस पुरस्कार समारोह-2025 का आयोजन किया।

हिसार। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वालों को सम्मानित करते अधिकारी।

भारत में पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान के सभी 18 विषयों में उत्कृष्ट शोध को सम्मानित करने वाला यह आयोजन पहला राष्ट्रीय मंच है। इस आयोजन को राष्ट्रीय स्तर पर उल्लेखनीय प्रतिक्रिया मिली है और इसमें आईवीआरआई, एनडीआरआई, लुवास, गडवासु, तनुवास, एनडीआरआई, केवीएएसयू और अन्य जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों से 347 थीसिस प्रस्तुत की गईं। 40 प्रतिष्ठित विशेषज्ञों के एक पैनल ने 224 एमवीएससी थीसिस और 123 पीएचडी थीसिस के लिए एक कठोर और पारदर्शी समीक्षा प्रक्रिया आयोजित की, जिसके परिणामस्वरूप वर्ष 2019 से 2024 तक प्रतिष्ठित सर्वश्रेष्ठ थीसिस पुरस्कारों के लिए 67 पीएचडी और 78 एमवीएससी थीसिस का चयन हुआ। इस दौरान कई पीएचडी पुरस्कार विजेता महिलाओं में सहायक प्रोफेसर और आईसीएआर के वैज्ञानिक शामिल थे जिन्होंने अनुसंधान और शिक्षा में बड़े पैमाने पर योगदान दिया।

इनको मिला पुरस्कार

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) विश्वविद्यालय की ओर से सर्वश्रेष्ठ पीएचडी थीसिस पुरस्कार प्राप्तकर्ताओं में डॉ. सुषमा काजल (पशु चिकित्सा पैथोलॉजी-2019), डॉ. वैशाली (पशु चिकित्सा सार्वजनिक स्वास्थ्य और महामारी विज्ञान-2022) और डॉ. अनु कुमारी (पशु जैव प्रौद्योगिकी-2022) शामिल हैं। इसी तरह, सर्वश्रेष्ठ एमवीएससी थीसिस पुरस्कार प्राप्तकर्ताओं में डॉ. पारुल राणा (पशु पोषण-2020), डॉ. उषा यादव (पशु चिकित्सा स्त्री रोग और प्रसूति-2023), डॉ. पुष्पा (पशु आनुवंशिकी और प्रजनन-2023) और डॉ. अमनदीप कौर (पशु चिकित्सा माइक्रोबायोलॉजी-2023) शामिल हैं। लुवास कुलपति प्रो. (डॉ.) नरेश जिंदल ने सभी पुरस्कार विजेताओं और उनके मार्गदर्शकों को इस उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए बधाई दी।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रुटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकालना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रायोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रुटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर रखता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि दोशी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंशियल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है के सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

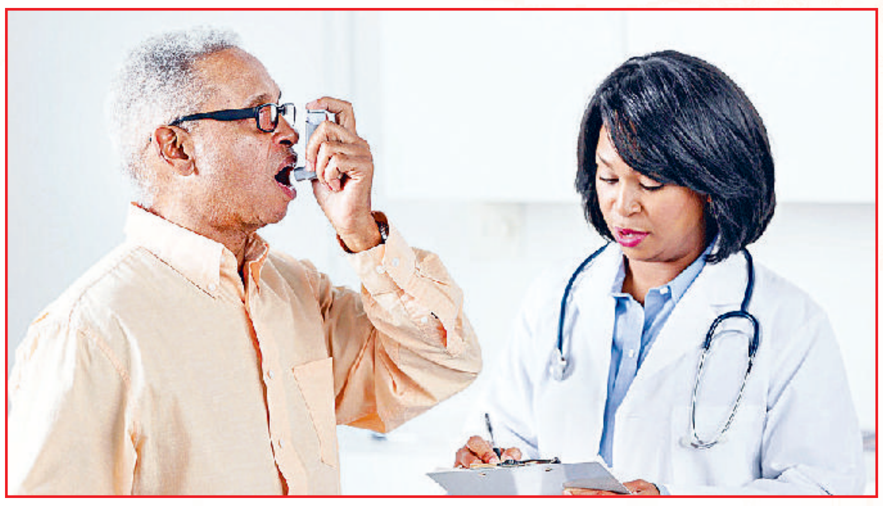
बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपीः अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमालः इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंगः सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमालः डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से

परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।
- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासनः दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लेंः अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकीः तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेचः रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइजः फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्सः पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशनः आपा-धापी भरी ज़िंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरीः हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

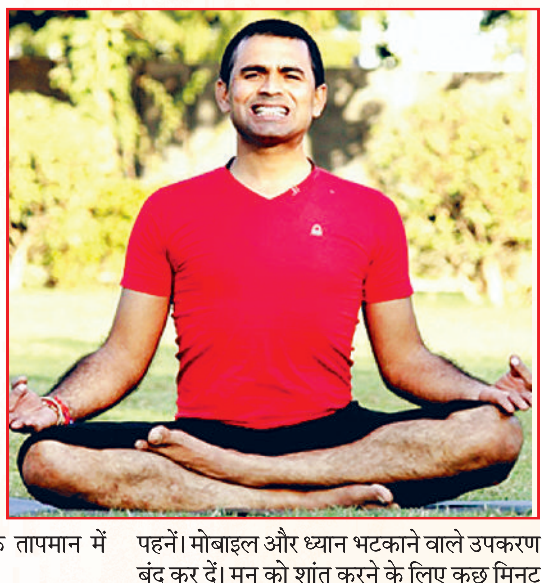
स्वास्थ्य समस्याओं से बचावः जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खासः यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करेंः सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीकाः सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करेंः शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यासः शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करेंः ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करेंः कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभः इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

निगम प्रशासन आज हटाएगा अतिक्रमण

हिसार। नगर निगम की तहबाजारी टीम ने बुधवार को कार्रवाई करते हुए दिल्ली रोड से अतिक्रमण हटवाया। इस दौरान टीम ने दिल्ली रोड सैनी स्वीट्स के सामने से 2 मिक्सर जूसर और 1 सिलेंडर उठाया। जिंदल अस्पताल रोड से 2 मिक्सर जूसर को उठाया गया। तहबाजारी के इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि यह कार्रवाई मेयर प्रवीण पोपली और निगमायुक्त के निर्देशानुसार चलाई जा रही है। उन्होंने बताया कि 26 अप्रैल से निरंतर सिरसा चुंगी से लेकर दिल्ली रोड जिंदल पुल तक अतिक्रमण हटाने का अभियान निरंतर चलाया जा रहा है।

गुजवि से दो कर्मचारी हुए सेवानिवृत

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से बुधवार को दो कर्मचारी सेवानिवृत हो गए। सेवानिवृत हुए सुशील कुमार व अमरबीर के सम्मान में विश्वविद्यालय के कुलपति कार्यालय के कमेटी हॉल में सेवा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति के तकनीकी सलाहकार प्रो. विनोद छोकर ने समारोह की अध्यक्षता की।

भगवान परशुराम का जन्मोत्सव मनाया

हांसी। गायत्री विद्या मन्दिर में बुधवार अक्षय तृतीया के अवसर पर भगवान परशु राम जन्मोत्सव हर्षोल्लास से मनाया गया। कार्यक्रम के आयोजक प्राईवेट स्कूल संघ के प्रधान रविन्द्र अत्री थे। कार्यक्रम में विधायक विनोद भयाना ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व नगर परिषद चेयरमैन प्रतिनिधि सुमन शर्मा ने की। इस अवसर विधायक ने भगवान परशुराम जन्मोत्सव की बधाई देते हुए आह्वान किया कि हमें भगवान परशु राम के पदचिन्हों पर चलना चाहिए। कार्यक्रम में आचार्य देवेन्द्र शास्त्री बास ने सर्व समाज की ओर से हवन में आहूति डलवाई।

स्वामित्व योजना को लेकर समीक्षा बैठक

हिसार। जिला नगर आयुक्त नीरज ने स्वामित्व योजना को लेकर निकाय अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक कर सभी लाभार्थियों की सूची में शामिल लोगों को 24 मई तक लाभ मुहैया करने की दिशा में कार्य पूर्ण करने के दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को बैठक में कहा कि स्वामित्व योजना के तहत सरकार के दिशा-निर्देश पर सूची में शामिल को लाभ मिल सके। इसी दिशा में कागजी कार्रवाई को पूरा करवाया जाएं ताकि उन्हें समय पर सरकार की योजना का लाभ मिल सके।

कीटनाशक के प्रभाव से बुजुर्ग की मौत

हिसार। कीटनाशक के प्रभाव से एक निजी अस्पताल में उपचाराधीन ऋषिनगर के 58 वर्षीय राजकुमार ने दम तोड़ दिया है। सिटी थाना पुलिस ने इस संबंध में इत्तेफाकिया कार्रवाई की है। बताया जाता है कि राजकुमार मानसिक रूप से परेशान था और परिजनों को 27 अप्रैल को कीटनाशक के प्रभाव में मिला। उसके बाद उसे निजी अस्पताल में दाखिल करवाया गया, जहां मंगलवार की शाम उसने दमतोड़ दिया।

राजस्थान की डॉक्टर भावना यादव मर्डर केस में मृतका की मां की चेतावनी

48 घंटे में आरोपी क्लर्क को नहीं पकड़ा तो भूख हड़ताल पर बैठूंगी

मृतका के परिजनों ने डीसी-एसपी से आरोपी को गिरफ्तार करने की लगाई गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। एसपी से मिलने पहुंचे डॉ. भावना यादव के परिजन। फोटो : हरिभूमि

राजस्थान की महिला डॉक्टर भावना यादव मर्डर केस में उनके परिजन बुधवार को पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन से मिलने के लिए पहुंचे और आरोपी क्लर्क उदेश यादव की गिरफ्तारी की मांग उठाई।

एसपी ने परिजनों को भरोसा दिया कि पुलिस की अलग-अलग 4 टीमें मामले की गंभीरता से जांच में जुटी है। इसके बाद परिजनों ने डीसी अनीश यादव से भी मुलाकात की और इस मामले में न्याय दिलाने की गुहार लगाई। इससे पहले मृतक के परिजनों हकृवि क्लर्क उदेश यादव के क्वार्टर भी पहुंचे और पुलिस के साथ सबूत जुटाए।

बेटी को इंसाफ दिलाने के लिए अधिकारियों के यहां चक्कर लगा रही डॉक्टर भावना की मां गायत्री यादव ने कहा कि घटना को सात दिन हो चुके हैं, लेकिन आरोपी क्लर्क को अभी तक पकड़ा नहीं गया। उसने पुलिस को अल्टीमेटम देते हुए कहा कि अगर आरोपी को 48 घंटे में पकड़ा नहीं गया तो वह सिविल लाइन थाने में भूख हड़ताल पर बैठ जाएगी।

परिजनों के अनुसार हॉस्पिटल में ड्रेसिंग के दौरान देखा कि बेटी का चेहरा, पेट और घुटनों तक का हिस्सा बुरी तरह जला हुआ था, जबकि सिर के बाल और पीठ सुरक्षित थे। पेट पर धारदार हथियार से चोट के निशान भी थे। हथियार से गोदने के बाद उसकी जलाकर हत्या की गई। हत्या के शक में परिजनों ने जयपुर में जीरो एफआईआर दर्ज करवाई थी। जीरो एफआईआर मिलने पर हिसार पुलिस ने अपनी जांच तेज कर दी है। इस मामले का आरोपी क्लर्क उदेश यादव फरार है।

यह था मामला

मृतका की मां गायत्री यादव का कहना है कि 23 अप्रैल की सुबह डॉ. भावना दिल्ली से निकली थी, लेकिन वह अनंतपुरा नहीं पहुंची। अगले दिन आरोपी उदेश ने डॉ. भावना की मां गायत्री को कॉल की थी और उसने भावना के जलने तथा सोनी बर्न हॉस्पिटल में भर्ती कराने की सूचना दी थी। वीडियो कॉल पर भावना की हालत भी दिखाई थी। परिजन तुरंत हिसार के लिए रवाना हुए। इस दौरान अस्पताल प्रशासन ने भावना के जलने के बारे में कोई स्पष्ट वजह नहीं बताई और उसकी गंभीर हालत को लेकर जयपुर के एक अस्पताल ले आए। यहां पर 24 अप्रैल की रात भावना ने दम तोड़ दिया।

हांसी में मुख्यमंत्री के आने के लगाए पोस्टर, लोग करते रहे इंतजार

हांसी। नवनिर्मित मैरिज पैलेस के उद्घाटन समारोह को लेकर लगाए गए बैनर।

- प्रशासन बोला : मुख्यमंत्री के कार्यक्रम में आने की जानकारी नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

शहर में बुधवार को अजीब वाक्या देखने को मिला, जब विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर मुख्यमंत्री के आगमन के पोस्टर लगाए गए। लेकिन स्थानीय प्रशासन को शहर में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के आने के संबंध में कोई आधिकारिक सूचना नहीं थी। नतीजतन, लोग मुख्यमंत्री के आने का इंतजार करते रहे लेकिन वे नहीं आए।

दरअसल पिछले कुछ दिन पहले हांसी में बैनर लगे थे, जिनमें एक मैरिज पैलेस के उद्घाटन समारोह में मुख्यमंत्री नायब सैनी को मुख्यातिथि दिखाया गया था। इन पोस्टर और बैनर में मुख्यमंत्री के साथ विधायक विनोद भयाना और जिलाध्यक्ष अशोक सैनी के भी फोटो लगे हुए थे। इससे लोगों को यह विश्वास हो गया कि शायद मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ही इस नवनिर्मित मैरिज पैलेस का उद्घाटन करेंगे। इसके चलते काफी संख्या में लोग नवनिर्मित मैरिज पैलेस पहुंच गए और मुख्यमंत्री के आगमन का इंतजार करते रहे लेकिन मुख्यमंत्री कार्यक्रम में नहीं पहुंचे। विधायक विनोद भ्याना ने कार्यक्रम में शिरकत की लेकिन उन्हें भी कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के आगमन की कोई सूचना नहीं थी। शहर में जिस नवनिर्मित मैरिज पैलेस के उद्घाटन के आगमन पर मुख्यमंत्री के सूचना फैलाई गई थी। उसके नाम से सोशल मीडिया पर बनाए गए अकाउंट पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को निमंत्रण पत्र देते हुए एक पोस्ट शेयर की गई थी। जिससे भी लोगों को लगा कि कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आएंगे। हालांकि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कार्यक्रम में नहीं आए लेकिन जिस मकसद से आयोजकों ने उनके आगमन के पोस्टर लगाए गए थे वे अपने मकसद हद तक सफल हो गए क्योंकि काफी संख्या शहर के लोगों ने उद्घाटन समारोह में शिरकत की। प्रशासन ने साफ किया कि उन्हें मुख्यमंत्री के दौरे की कोई आधिकारिक जानकारी नहीं मिली थी।

डीसीएम स्कूल के अमित का आर्मी में खेल कोटे से चयन

अमित।

उकलाना। भारतीय सेना ने हैंडबॉल खेल के लिए कुल 14 खिलाड़ियों का चयन किया। इसमें डीसीएम स्कूल से 12वीं कक्षा के छात्र अमित का चयन हुआ। डी सी ए म स्कूल के चेयरमैन संजय डीसीएम ने बताया कि अमित इस क्षेत्र का हैंडबाल खेल से सेना में भर्ती होने वाला पहला खिलाड़ी है। इस उपलब्धि के लिए हैंडबॉल कोच कपिल, सुनील, सुरेंद्र,राजेश कोच बधाई के पात्र हैं। स्कूल के प्रिंसिपल सुनील, मंजू सेहरा व शिक्षाविद गुरमेल ने प्रशिक्षक व अमित को बधाई दी।

आतंकी हमले में जान गंवाने वालों की आत्मिक शांति के लिए हवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिमालय परिवार द्वारा अक्षय तृतीया के दिवस पर पहलगाम में आतंकवादी हमले में अपनी जान गंवाने वाले भारतीय नागरिकों की आत्मा की शांति के लिए हवन यज्ञ एवं शांति पाठ का आयोजन हिसार-सिरसा बाइपास पर श्री कृष्ण गोशाला में किया गया। हवन व शांति पाठ में आए लोगों ने पहलगाम में जान गंवाने वाले दिवंगत आत्माओं को पुष्प अर्पित कर अश्रुपूर्ण श्रद्धांजलि देकर प्रार्थना की। कार्यक्रम का आयोजन हिमालय परिवार हरियाणा के प्रान्त अध्यक्ष कुणालजीत व प्रान्त महामंत्री डॉ मोनिका के नेतृत्व में किया गया। इस अवसर पर हिसार जिलाध्यक्ष प्रदीप, प्रोफेसर किशना राम, भिवानी जिला अध्यक्षा मीनाक्षी, महामंत्री गजबीर, नेकीराम, डॉ संजय, नवीन, सुभाष, मुकेश, कंवरपाल, वैभव, सुनीता, विद्या देवी, पूनम, रेनू, सुमित्रा, सपना, भूमि, तनुज, केशव, सचिन व दीपक आदि उपस्थित थे।

हिसार। हवन करते हिमालय परिवार के सदस्य।

पुलिस परिवार के आठ सदस्य हुए सेवानिवृत्त, फूल मालाओं से स्वागत

- उप पुलिस अधीक्षक संजीव कुमार ने दी शुभकामनाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। सेवानिवृत पुलिस कर्मचारियों के साथ डीएसपी संजीव कुमार एवं अन्य।

जिला पुलिस लाइन स्थित आधिकारिक मेस में पुलिस विभाग में अपनी सेवा पूर्ण कर चुके पुलिस कर्मचारियों के लिए विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। पुलिस उप अधीक्षक संजीव कुमार ने सेवानिवृत सभी सदस्यों को शुभकामनाएं दी। इस विदाई समारोह में सेवानिवृति पाने वाले उप निरीक्षक सुरेंद्र कुमार, उप निरीक्षक राजेंद्र सिंह, उप निरीक्षक सुरेश, उप निरीक्षक दिलबाग सिंह, उप निरीक्षक धर्मवीर, सहायक उप निरीक्षक जसकरण, मुख्य सिपाही जयप्रकाश और मुख्य सिपाही गुरदीप सिंह सहित उनके परिजन शामिल हुए। पुलिस उप अधीक्षक संजीव कुमार ने कहा कि इन पुलिसकर्मियों ने सेवाकाल के दौरान अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूरी ईमानदारी से किया और अपने आप को आमजन की सेवा में समर्पित कर दिया। अब सेवानिवृत होकर आप अपने परिवार के साथ शांतिपूर्वक और खुशी से अपना जीवन व्यतीत करें।

नगर निगम ने प्रदर्शन के बाद किए रेहड़ी वालों के लिए स्थान निर्धारित

- मेयर प्रवीण पोपली के साथ हुई बैठक में बनी सहमति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। नगर निगम में प्रदर्शन करते रेहड़ी संचालक व अन्य।

नगर की ओर से शुरू किए गए अतिक्रमण हटाओ अभियान का लगातार विरोध हो रहा है। दिल्ली रोड से रेहडियां हटाए जाने के विरोध में बुधवार को रेहड़ी चालकों ने नगर निगम कार्यालय में प्रदर्शन किया। बाद में मेयर पोपली के साथ हुई बैठक में रेहड़ी चालकों के लिए नए स्थान निर्धारित किए जिसके तहत बस स्टेंड, तलाकी गेट और विश्वकर्मा धर्मशाला की रेहडियां अब बस स्टेंड के पीछे लगेंगी।

पोस्ट ऑफिस की रेहडियों को रेड स्क्वेयर मार्केट के पीछे स्थानांतरित किया जाएगा। रेलवे रोड और स्टेशन की रेहडियां सब्जी मंडी पुल के पास लगेगी। जाट कॉलेज रोड और फव्वारा चौक की रेहडियों को टैक्सी स्टैंड और क्रांतिमान पार्क के पास जगह दी गई है। पीएलए मार्केट की रेहडियां टैक्सी स्टेंड के पास, रेड स्क्वेयर मार्केट की रेहडियां अग्रसेन भवन के पास और परिजात चौक व नागोरी गेट की रेहडियां ग्रोवर मार्केट में स्थापित की जाएगी। प्रदर्शनकारी प्रदीप भानखड़ ने बताया कि तुलसी चौक से सुंदर नगर पुल तक और मॉडल टाउन मेन रोड की रेहडियों के लिए अभी कोई समाधान नहीं निकला है। इस मुद्दे पर पुनः बैठक होगी।

श्री पीपासर विद्यालय में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ आदमपुर

निकटवर्ती गांव सदलपुर के श्री पीपासर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसका शुभारंभ निदेशक सुभाष गोदारा, सुमन गोदारा व प्रधानाचार्या ललिता शर्मा द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। कार्यक्रम में प्रथम स्थान रानी लक्ष्मीबाई हाउस, द्वितीय स्थान शहीद भगत सिंह हाउस व तृतीय स्थान सुभाष चंद्र बोस हाउस ने प्राप्त किया। सभी बच्चों ने पूरे जोश से कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम के अंत में बच्चों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

आदमपुर। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करती प्रिंसिपल व अन्य।

उकलाना विधानसभा क्षेत्र के तीनों मंडलों के पदाधिकारियों की घोषणा

हिसार। भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने पार्टी के वरिष्ठ नेताओं से विचार-विमर्श के बाद उकलाना विधानसभा क्षेत्र के तीनों मंडलों की कार्यकारिणी का विस्तार किया है। पार्टी प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल कौशिक, महामंत्री एवं कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी, जिला प्रभारी जवाहर सैनी एवं अन्य वरिष्ठ नेताओं से विचार विमर्श के बाद मंडल अध्यक्षों की अनुशंसा पर यह विस्तार किया है। तीनों मंडलों के अध्यक्षों की नियुक्ति पहले ही की जा चुकी है। जिला मीडिया प्रभारी राजेन्द्र सपड़ा ने बताया कि उकलाना मंडल में राम मिलन शर्मा, तेनसिंह सेलवाल, रोशनी वर्मा व सतबीर गोयल को उपाध्यक्ष बनाया है। आरजू थाकन व मनीष नैन को महामंत्री, धूपसिंह थाकन, जयसिंह बलौदा, सुमन सेलवाल, राजबाला व आत्माराम नागर को सचिव, आनंद जैन को कोषाध्यक्ष, गौरीशंकर गोयल को मीडिया प्रभारी, सोनू गर्ग को आईटी प्रमुख व रजत वर्मा को सोशल मीडिया प्रमुख बनाया गया है। इसी तरह अग्रोहा मंडल में होशियार सिंह, सुभाष भादू व प्रियंका को उपाध्यक्ष, सतीश पूनिया व कुलदीप को महामंत्री, पवन मीणा, रोशनी, सोनिया, तेजपाल बिबान व सुनील वाल्मीकि को सचिव, अर्जुन पहलवान को कोषाध्यक्ष, अनिल कुमार मदान को मीडिया प्रभारी व मोहिन्द्र को आईटी प्रमुख की जिम्मेवारी दी गई है। मीडिया प्रभारी ने बताया कि मां बनभौरी मंडल में पूनम, राजेश, ओमप्रकाश शर्मा व सतीश को उपाध्यक्ष, मीरा, कश्मीरी, बलजीत सिवाच व शीनू देवी को सचिव, सरवर को कोषाध्यक्ष, सेवा को मीडिया प्रभारी, बजरंग को आईटी प्रमुख व सुखबीर को सोशल मीडिया प्रभारी नियुक्त किया गया है।

ब्राह्मण धर्मशाला बरवाला में भगवान परशुराम जन्मोत्सव पर कार्यक्रम आयोजित

मानवता की सेवा और समाज की भलाई ही सर्वोच्च धर्म : रणबीर गंगवा

- कैबिनेट मंत्री ने ब्राह्मण धर्मशाला के विस्तार के लिए 11 लाख रुपये देने की घोषणा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बरवाला

बरवाला। भगवान परशुराम जन्मोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा के लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने कहा है कि हरियाणा सरकार ने सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के साथ-साथ हर जाति, वर्ग और समुदाय के विकास को संतुलित रूप से आगे बढ़ाया है।

ब्राह्मण समाज सहित सभी समुदायों के हितों की रक्षा और उत्थान के लिए योजनाएं लागू की गई हैं। रणबीर गंगवा बुधवार को ब्राह्मण धर्मशाला बरवाला में भगवान परशुराम जन्मोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने भगवान परशुराम को भगवान विष्णु का अवतार बताते हुए उनके त्याग, शौर्य और धर्म रक्षा के संकल्प की सराहना की। भगवान परशुराम का जीवन हमें यह सिखाता है कि मानवता की सेवा और समाज की भलाई ही सर्वोच्च धर्म है।

उन्होंने यह भी कहा कि समय और परिस्थिति के अनुसार शस्त्र और शास्त्र दोनों की शिक्षा आवश्यक है ताकि धर्म, संस्कृति और राष्ट्र की रक्षा सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य सिर्फ शासन करना नहीं, बल्कि सेवा भावना से समाज को सशक्त बनाना है।

ऐसे आयोजनों में सरकार की भागीदारी यह सिद्ध करती है कि वह अपनी सांस्कृतिक विरासत और परंपराओं के प्रति सजग है।

यह रहे उपस्थित

इस मौके पर पूर्व राज्यसभा सांसद डॉ. डीपी वत्स, बरवाला नगरपालिका चेयरमैन रमेश बैटरीवाला, बरवाला एसडीएम वेदप्रकाश बेनीवाल, बरवाला नायब तहसीलदार रविंद्र शर्मा, ब्लॉक समिति हिसार प्रथम के चेयरमैन नरेश खरकड़ी, ब्राह्मण सभा के प्रधान रामचंद्र शर्मा, महासचिव जोगाराम, कोषाध्यक्ष पवन शर्मा, देवेंद्र देव शर्मा, अशोक मित्तल, युवा भाजपा नेता सुशील कौशिक, डॉ. सुरेश कौशिक, गांव गुराना सरपंच रामअवतार कौशिक, ढ़ाणी गारणपुर सरपंच रोहताश, धिकताना सरपंच कृष्ण, ढ़ाणी खानबहादुर सरपंच विजय कुमार, मंडल अध्यक्ष महेश शर्मा, मोनू संढूजा, मास्टर सुरेश शर्मा सहित ब्राह्मण सभा के अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

धर्मशाला के लिए 11 लाख देने की घोषणा

मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने लाडवा गांव में आयोजित भगवान परशुराम जयंती कार्यक्रम में शिरकत कर समस्त ग्रामवासियों को भगवान परशुराम जयंती की भकामनाएं दीं। कैबिनेट मंत्री ने अपने ऐच्छिक कोटे से भगवान परशुराम धर्मशाला के निर्माण के लिए 11 लाख रुपये देने की घोषणा की।

अवैध पिस्तौल सहित एक काबू

हिसार। नई सब्जी मंडी चौकी पुलिस ने न्यू सब्जी मंडी के पास से एक व्यक्ति को काबू कर एक अवैध पिस्तौल बरामद किया है। चौकी प्रभारी एएसआई महेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस टीम ने सूचना के आधार पर नई सब्जी मंडी के गेट नंबर 3 के पास से एक व्यक्ति को काबू किया। पूछताछ में उसने अपना नाम ढाणी किशनदत्त निवासी गौरव बताया।

सरपंच- ग्राम पंचायत, रावतखेड़ा
खण्ड हिसार-1, जिला हिसार (हरियाणा)
नीलामी सूचना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि एससी चौपाल से निकाले गए 4 गाटर, 4 खिड़की जंगले व एक पंचायत का डीजल इंजन की नीलामी दिनांक 6-5-2025 को सुबह 10 बजे रामदेव मंदिर, रावतखेड़ा में करवाई जाएगी। नीलामी में भाग लेने के इच्छुक व्यक्तियों को 2000 रूपए की सिक्योरिटी राशि मौके पर जमा करवानी होगी। शेष शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी।

खबर संक्षेप

अपनी बेटी-अपना धन योजना का लाभ उठाएं

हिसार। प्रदेश सरकार ने बेटियों के भविष्य को सुरक्षित करने के उद्देश्य से शुरू की गई अपनी बेटी-अपना धन योजना के तहत 2012 से 2017 के बीच छूटे हुए लाभार्थियों को अब बकाया राशि प्रदान करने का निर्णय लिया है। यह उन परिवारों के लिए राहत की खबर है जो किसी कारणवश पहले योजना का लाभ नहीं ले सके थे। यह जानकारी जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा ने दी।

अग्रोहा में बैठक की और प्रशिक्षण दिया

हिसार। हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड के तत्वावधान में खंड अग्रोहा स्थित बैठक कक्ष में जैव विविधता प्रबंधन समितियों के पुनर्गठन के लिए खंड स्तरीय बैठक-सह-प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम बोर्ड के अध्यक्ष रणदीप सिंह जौहर एवं सदस्य सचिव अतुल जे सिरिस्कर के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी अशोक कुमार ने कहा कि जैव विविधता संरक्षण आज के समय की बहुत बड़ी जरूरत है। इस मौके पर हरियाणा राज्य विविधता बोर्ड हिसार की जिला समन्वयक ममता सिवाच, अंजू बाला, कुलबीर सिंह, कुलदीप आदि मौजूद थे।

पहरावार में मनाया जाएगा परशुराम जन्मोत्सव

हांसी। अक्षय तृतीय के अवसर पर कृष्णा कॉलोनी में आयोजित भगवान परशुराम जन्मोत्सव में नवीन जयहिन्द ने शिरकत की। इस अवसर पर जयहिन्द ने सभी को अक्षय तृतीय व भगवान परशुराम जयंती की शुभकामनाएं देते 11 मई को गांव पहरावर गांव में मनाए जाने वाले भगवान परशुराम जन्मोत्सव का न्योता दिया। नवीन जयहिन्द ने पहलगाम में आतंकवादियों द्वारा सैलानियों की हत्या किए जाने निंदा करते हुए प्रधानमंत्री मोदी से अपील की कि अब आर–पार हो जाना चाहिए।

क्षतिपूर्ति पोर्टल पर अपलोड करने का आज अंतिम दिन

हिसार। उपायुक्त अनीश यादव ने किसानों को बताया कि रबी फसल 2025 के दौरान फसलों को हुए नुकसान की क्षतिपूर्ति के लिए राज्य सरकार द्वारा पोर्टल पर विवरण मांगा गया है। किसान एक मई तक संबंधित पोर्टल पर अपनी क्षति का विवरण तथा घटनास्थल की फोटो अपलोड कर सकते हैं। सरकार का उद्देश्य किसानों को त्वरित राहत पहुंचाना है ताकि उन्हें समय पर मुआवजा मिल सके। उपायुक्त ने किसानों से अपील की है कि वे निर्धारित समय सीमा में पोर्टल पर आवश्यक जानकारी अपलोड करें, ताकि कोई भी पात्र किसान मुआवजे से वंचित न रहे।

आगजनी से बचाव को लेकर दिए निर्देश

हिसार। उपायुक्त अनीश यादव ने कहा है कि जिले के विभिन्न हिस्सों में बढ़ते तापमान और खेतों में सूखे अवशेषों के कारण आग लगने का खतरा अत्यधिक बढ़ गया है। इन परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए जिला प्रशासन ने अग्निशमन से संबंधित सभी संसाधनों की तत्परता बनाए रखने के निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि सभी अग्निशमन यंत्रों, उपकरणों व अग्निशमन ढांचे को पूरी तरह कार्यशील रखा जाए।

कैफे से गुस्साए क्षेत्रवासियों ने किया एमडी का घेराव

एमडी बोले, विरोध का यह तरीका उचित नहीं, कैफे पर नियमानुसार होगी कार्रवाई

विद्युत नगर कॉलोनी निवासियों में बढ़ रहा विरोध, कैफे में अनैतिक गतिविधियां होने का आरोप, लोग बोले - बच्चों पर पड़ रहा गलत असर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

शहर के विद्युत नगर स्थित कैफे का विवाद अभी तक शांत नहीं हुआ है। क्षेत्रवासियों ने बुधवार को एक बार फिर कैफे के खिलाफ प्रदर्शन करके बिजली निगम के एमडी का घेराव करके उन्हें पुराना वादा याद दिलाया और कहा कि कैफे कब बंद होगा। लोगों के विरोध व घेराव पर एमडी को गुस्सा आ गया और बोले कि विरोध का यह तरीका ठीक नहीं है। इसके बाद एमडी अपने दफ्तर की ओर चले गए जबकि क्षेत्रवासियों ने विद्युत सदन में विरोध जारी रखा और बिजली निगम के एमडी के खिलाफ नारेबाजी की। विरोध कर रहे लोगों ने बताया कि कैफे में अनैतिक गतिविधियां होती हैं। यहां अश्लीलता की सारे हदें टूट चुकी हैं। आसपास लोग रहते हैं इसके कारण बच्चों पर गलत असर पड़ रहा है।

लोगों ने बताया कि जिस बिल्डिंग में यह कैफे चल रहा है वह वेलफेयर के कामों के लिए बनी है। जब बिल्डिंग बनी तब अधिकारियों ने लिखित में इसको लेकर आश्वस्त किया था मगर अब इसमें कैफे खोल दिया है जिससे अश्लीलता फैल रही है। कैफे का विरोध कर रहे लोगों ने बताया कि 14 फरवरी से इस कैफे का लगातार विरोध कर रहे हैं तब बिजली निगम के उच्च अधिकारियों ने बताया कि इस पर कैफे पर टेंडर के अनुसार जो कार्रवाई बनती है वह की जाएगी। लोगों का आरोप है कि इसके मामले को पूरी तरह दबा दिया गया। इस बात को एक महीना गुजर गया है। विद्युत नगर कॉलोनी की महिलाओं ने एमडी के साथ दो बार मीटिंग भी की थी। तब एमडी ने कहा कि मैं इस कैफे के मामले को देख रहा हूं और मैं इसमें आवश्यक कार्रवाई करूंगा। इसलिए नोटिस देकर आज एमडी का घेराव किया गया। एमडी ने कोई बात नहीं सुनी और बस यह कहा कि यह कोई तरीका है विरोध करने का। विद्युत नगर कॉलोनी में कैफे के खिलाफ निवासियों का विरोध बढ़ता जा रहा है।

हिसार। बिजली निगम के एमडी से बातचीत करते प्रदर्शनकारी। *फोटो : हरिभूमि*

पार्क पर कब्जा

कॉलोनीवासियों का कहना है कि कैफे के नाम पर कॉलोनी का माहौल खराब किया जा रहा है। कैफे संचालक ने पार्क पर कब्जा किया हुआ है जिसमें लड़के-लड़कियां आपत्तिजनक स्थिति में बैठते हैं। इससे कॉलोनी में रहने वाले परिवारों को दिक्कत हो रही है। बच्चों पर बुरा असर पड़ रहा है। कैफे खुलने से पहले कॉलोनी में शांति थी। अब परिवारों और बच्चों का रहना मुश्किल हो गया है। कॉलोनी के लोगों ने मांग की है कि विद्युत नगर से बाहर के लोगों के कैफे में प्रवेश पर रोक लगाई जाए।

युवाओं से नशे से दूर रहने का आह्वान

- गुरु रविदास मंदिर नारनौद की लाइब्रेरी में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौद

गुरु रविदास मंदिर नारनौद के प्रांगण में स्थापित डॉ. बीआर अंबेडकर लाइब्रेरी में बुधवार को सब इंस्पेक्टर सुनीता गोयाल ने शिरकत कर युवाओं को नशे से दूर रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि सभी युवा अच्छी शिक्षा ग्रहण करके देश के विकास में अपना अहम योगदान जरूर दें। उन्होंने लाइब्रेरी में अध्यनरत सभी विद्यार्थियों को पुलिस द्वारा प्रदत साइबर हेल्पलाइन 1930,109 व112 तथा पुलिस के सेवा, समर्पण और सहयोग के उद्देश्यों को सभी के साथ सांझा किया। भारतीय न्याय संहिता की विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि नशे को समाज से उखाड़ कर जड़ से खत्म करना होगा। पुलिस आपकी जनता की मित्र है। इसलिए सभी को पुलिस का सहयोग करना चाहिए तभी वह अपना कार्य अच्छे प्रकार से कर सकेगी। विद्यार्थियों को जीवन में अपना लक्ष्य निश्चित कर कठिन परिश्रम करने की प्रेरणा दी।

डॉ भीमराव अंबेडकर युवा मंच द्वारा सब इंस्पेक्टर सुनीता गोयल का पगड़ी पहनाकर कर स्वागत किया गया। लाइब्रेरी की छात्राओं ने फूल मालाएं पहनाकर व रंगोली बनाकर अभिनंदन करते हुए स्मृति चिन्ह भेंट किया। सब इंस्पेक्टर ने लाइब्रेरी का भी निरीक्षण किया। प्राचार्य रमेश कुमार व दलवीर सिंह ने भी अपने विचार रखे। इस अवसर पर प्राचार्य रमेश कुमार, अशोक कुमार, सतीश कुमार, मास्टर सुंदर, एमसी मुकेश आदि गणमान्य उपस्थित थे।

नारनौद। नारनौद में लाइब्रेरी का निरीक्षण करती हुई सब इंस्पेक्टर सुनीता गोयल व अन्य। फोटो : हरिभूमि

भारतीय जनता पार्टी के नेता शंकर गोस्वामी को सिटी मंडल का महामंत्री बनाया

हिसार। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्वांचल प्रकोष्ठ में विभिन्न पदों पर रहे शंकर गोस्वामी को भाजपा सिटी मंडल का महामंत्री नियुक्त किया गया है। पार्टी जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ की ओर से जारी सूची के अनुसार उनकी नियुक्ति तुरंत प्रभाव से लागू हो गई है।

भाजपा नेता शंकर गोस्वामी को महामंत्री नियुक्त किए जाने का पार्टी नेताओं ने स्वागत करते हुए उन्हें बधाई दी है। पार्टी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने उनको नई नियुक्ति की बधाई देते हुए कहा है कि पार्टी ने समर्पित कार्यकर्ता को सम्मान दिया है।

उधर, शंकर गोस्वामी ने अपनी नियुक्ति पर पार्टी प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल कौशिक, महामंत्री कृष्ण बेदी, जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़, पूर्व मंत्री डॉ. कमल गुप्ता एवं मंडल अध्यक्ष दीपक अग्रवाल का आभार जताया है।

शंकर गोस्वामी ने अपनी नियुक्ति पर जताया वरिष्ठ नेताओं का आभार

शंकर गोस्वामी, मंडल महामंत्री।

हनुमान मंदिर के पुनः निर्माण के नींव रखी

हिसार। समाजसेवी व भाजपा नेता रामनिवास राड़ा सैनी ने बुधवार को सेक्टर 3-5 के नजदीक महावीर कॉलोनी में स्थित राड़ा क्रृषि फार्म हाउस पर वर्ष 2001 में बनाए गए श्री हनुमान मंदिर के निर्माण की बुधवार को दोबारा से नींव रखी गई। राड़ा ने बताया कि 2001 में श्री हनुमान, मां दुर्गा, श्रीराम परिवार, श्री शिव परिवार की प्राण प्रतिष्ठा कर अखंड ज्योत चलाई गई थी जोकि आज भी अखंड चल रही है। क्षेत्र में धरती का लेवल ऊंचा होने और मंदिर की लेवल नीचा होने की वजह से पुन निर्माण करवाया जा रहा है।

हिसार। राड़ा फार्म हाउस पर स्थित श्री हनुमान मंदिर के पुन निर्माण की नींव रखते रामनिवास राड़ा।

सवी कालीरामण ने जीता सोना

- जार्डन में हुई थी जूनियर एशियन बॉक्सिंग चैम्पियनशिप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

अमन जार्डन में 17 से 29 अप्रैल तक जूनियर एशियन बॉक्सिंग चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया। चैंपियनशिप शहीद भगत सिंह अकादमी की खिलाड़ी सवी कालीरामण ने भाग लिया और सवी ने सब जूनियर एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में कजाखिस्तान की बॉक्सर को 5-0 से हराकर स्वर्ण पदक हासिल किया है।

सवी कालीरामण के कोच विनय कुमार ने बताया कि जूनियर एशियन बॉक्सिंग चैम्पियनशिप का आयोजन 17 से 29 अप्रैल तक अमन जॉर्डन में किया गया था। प्रतियोगिता में शहीद भगत सिंह अकादमी की बॉक्सर सवी कालीरामण ने भारत के लिए खेलते हुए जूनियर एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीत अपने देश, प्रदेश व अपने परिजनों का नाम किया। उन्होंने बताया की सवी ने अपने फाइनल मुकाबले में कज़ाखिस्तान की अपनी प्रतिद्वंदी बॉक्सर को 5-0 के निर्णायक अंतर से हराकर एकतरफा जीत दर्ज की। उन्होंने बताया कि स्वर्ण पदक विजेता सवी कालीरामण का हांसी पहुंचने पर भव्य स्वागत किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सवी की इस ऐतिहासिक जीत के पीछे उनके अथक परिश्रम, अनुशासन और जुनून के साथ-साथ उनके कोच विनय कुमार और पिता दीपक कालीरामण का अमूल्य योगदान है। कोच विनय कुमार के मार्गदर्शन में सवी ने तकनीकी कौशल और आत्मविश्वास की मिसाल पेश की।

हांसी। स्वर्ण पदक पहनकर विनिंग स्टैंड पर खड़ी सवी कालीरामण।

द्वार लचकने के मामले में जांच रिपोर्ट का इंतजार

- उकलाना में शेट्रिंग खोलते ही स्वागत द्वार लचक गया था

उकलाना। करीब 11.54 लाख की लागत से निर्माणाधीन महाराजा अग्रसेन स्वागत द्वार की शेट्रिंग खोलते ही लचकने के मामले की जांच रिपोर्ट अटकाने को लेकर जनप्रतिनिधियों व नागरिकों ने कई सवाल खड़े किए हैं। उनका कहना है कि 17 अप्रैल को स्वागत द्वार लचका और अगले दिन बिना तकनीकी अधिकारियों की मौजूदगी के स्लैब को गिरा दिया। इसके बाद जांच के लिए 21 अप्रैल को पहुंचे टोहाना नगर परिषद के कार्यकारी अभियंता अंकित वशिष्ठ ने कालम का हैंमर टेस्ट लिया। इस दौरान उन्होंने बताया था कि तीन दिन में रिपोर्ट आ जाएगी और स्लैब का मलबा न होने कारण व फोटो के आधार पर रिपोर्ट बनाएंगे लेकिन 10 दिन बीत जाने के बाद भी कोई रिपोर्ट नहीं आई। पार्षद अरुण गोयल ने आरोप लगाया कि जांच अधिकारी को कई बार संपर्क कर चुके हैं वह अपना फोन रिसीव नहीं कर रहे। न ही वह मैसेज का मैसेज का रिप्लाई दे रहे हैं। इस मामले में कार्रवाई की मांग को लेकर नगर निकाय मंत्री से मुलाकात की जाएगी। उधर, पूर्व नगर पालिका उपाध्यक्ष एवं पार्षद हरीश गर्ग ने कहा कि स्वागत द्वार के लचकने के मामले की जांच करने पहुंचे जांच अधिकारी ने 3 दिन में जांच रिपोर्ट आने की बात कही थी लेकिन 10 दिन बाद भी रिपोर्ट न आना सवाल खड़ा कर रहा है।

चार ऊंट ले जा रही पिकअप पकड़ी

- नोहर से मेवात में कटने के लिए जा रहे थे ऊंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जिले में गोपुत्र सेना ने चार ऊंटों को लेकर जा रही पिकअप पकड़ी है। इन ऊंटों को नोहर से मेवात के लिए ले जाया जा रहा था। गौपुत्र सेना के जिलाध्यक्ष महिपाल सोनी के अनुसार हमें सूचना मिली थी कि एक पिकअप गाड़ी सप्ताह में दो बार नोहर-भादरा क्षेत्र से ऊंटों को भरकर बालसमंद से हिसार के रास्ते मेवात या उत्तर प्रदेश जाएगी। सूचना के बाद हमने डीएसपी मुख्यालय को सूचना दी लेकिन तब तक ये गाड़ी हिसार से हांसी तरफ चली गई थी। हमने अपनी रोहतक गौरक्षा दल टीम को सूचित कर दिया जिन्होंने पिकअप गाड़ी को डायल 112 पीसीआर के सहयोग से रूकवा लिया। ड्राइवर ने बताया कि वह नोहर से दूसरी बार ऊंट भरकर आया है और बागपत ले जा रहा है।

गौरक्षा दल जिलाध्यक्ष ने जानकारी देते हुए कहा कि यूपी के बागपत निवासी मुस्ताक को गिरफ्तार कर लिया है। इसके पास कोई परमिट व मेडिकल प्रमाण नहीं मिले। चार ऊंटो के मुहं व घुटने रस्सी से बांध रखें थे। बहु अकबरपुर थाना में तैनात सब इंस्पेक्टर अमित ने गाड़ी कब्जे में लेकर चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। दो ऊंट व दो ऊंटनी गांव मोखरा गौशाला में उतार दिया।

हिसार। गोपुत्र सेना द्वारा पकड़ी गई पिकअप गाड़ी। फोटो : हरिभूमि

बिजली निगम आज सुनेगा समस्याएं

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम उपभोक्ताओं को विश्वसनीय, अच्छी वोल्टेज और निर्बाध बिजली की आपूर्ति के लिए प्रतिबद्ध है। पूर्ण उपभोक्ता संतुष्टि के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बिजली निगम द्वारा अनेक महत्वाकांशी कार्यक्रम प्रारम्भ किये गए हैं।

एसई ओमबीर सिंह, अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल हिसार दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम ने बताया कि दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा हिसार फोरम के तहत आने वाले जिला हिसार के बिजली उपभोक्ताओं की शिकायत की सुनवाई 1 मई को दोपहर 3 से 5 बजे तक उनके कार्यालय में की जाएगी।

स्कूल में रचनात्मकता का उत्सव मनाया

- दिल्ली पब्लिक स्कूल में बैगलेस डे पर कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

दिल्ली पब्लिक स्कूल में बुधवार को बैगलेस डे का आयोजन अत्यंत उत्साह और सक्रियता के साथ मनाया गया। इस दिन विद्यार्थियों को बस्ता लाने से मुक्त रखा गया ताकि वे पुस्तकों और प्रतियों की सीमाओं से बाहर आकर अनुभवात्मक, रचनात्मक और नैतिक गतिविधियों में भाग ले सकें। कार्यक्रम का आरंभ ब्रह्मकुमारी संस्था द्वारा एक प्रेरणादायक सत्र से हुआ जिसमें विद्यार्थियों को जीवन में शिक्षा के वास्तविक उद्देश्य, आत्मनियंत्रण, ध्यान और सकारात्मक सोच की महत्ता बताई गई। इसके पश्चात विद्यालय के विभिन्न क्लबों ने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देने के लिए विविध गतिविधियां आयोजित की। यांत्रिक कौशल क्लब द्वारा विद्यार्थियों को स्वचालित यंत्रों और कृत्रिम बुद्धिमत्ता से परिचय कराया गया। दया और कृतज्ञता क्लब ने धन्यवाद पत्र लेखन और 'दयालुता वृक्ष' गतिविधि के माध्यम से विनम्रता और आभार प्रकट करने की भावना को पोषित किया। पाक कला सृजनकर्ता क्लब में बच्चों ने बिना आग के पौष्टिक व्यंजन बनाकर स्वास्थ्य के महत्व को समझा। विचार मंच क्लब में विद्यार्थियों ने वक्तव्य प्रस्तुत किए।

हिसार। बैगलेस डे पर विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लेते विद्यार्थी।

हांसी से सेवानिवृत्त हुए 6 पुलिस कर्मचारी, किया सम्मान

हांसी। विदाई समारोह में सेवानिवृत्त कर्मचारियों के साथ एसपी अमित यशवर्धन।

- पुलिस की नौकरी सेवा और समर्पण का भाव : एसपी

हांसी। जिला पुलिस हांसी में कार्यरत 6 पुलिस अधिकारी इंस्पेक्टर सतबीर सिंह, इंस्पेक्टर सुरेन्द्र कुमार, इंस्पेक्टर विनोद कुमार, सब इंस्पेक्टर जगदीश, सब इंस्पेक्टर नरेश कुमार व मुख्य सिपाही महावीर सिंह बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। सेवानिवृत्त हुए सभी पुलिस कर्मियों के लिए पुलिस विभाग की ओर से विदाई समारोह का आयोजन किया गया और विभाग की ओर से स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। समारोह में एसपी अमित यशवर्धन ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। समारोह को संबोधित करते एसपी अमित यशवर्धन ने कहा कि पुलिस की नौकरी सेवा और समर्पण का भाव है, और पुलिस की नौकरी के दौरान अक्सर अपनी इच्छओं का त्याग करना पड़ता है।

निरीक्षण | पुलिस चौकियों के आपराधिक रिकॉर्ड का अवलोकन

एसपी यशवर्धन ने किया चौकियों का निरीक्षण रिकॉर्ड देखा, इंचार्ज और मुंशी कक्ष की जांच

चौकियों पर तैनात पुलिस को दिए आवश्यक दिशा निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने बुधवार को शहर थाना के अंतर्गत आने वाली पुलिस चौकी किला, अनाज मंडी, किला बाजार व पुलिस चौकी बस स्टैण्ड का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली। इस दौरान पुलिस अधीक्षक ने चौकियों के रिकॉर्ड, आपराधिक रिकॉर्ड का अवलोकन किया। उन्होंने चौकियों के इंचार्ज कक्ष व मुंशी कक्ष की भी जांच की। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने चौकी इन्चार्जों को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा कि चौकियों में आने वाली शिकायतों का इंद्राज कर उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करें। सभी कर्मचारी अपनी ड्यूटी जिम्मेवारी से निभाएं। चौकियों में आने वाले शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मान पूर्वक व्यवहार कर उनकी बातों को ध्यान से सुन, शिकायत का समयावधि में निदान करें। अदालत से जुड़े मामलों के त्वरित निष्पादन करने व अन्य मामले में शीघ्र गिरफ्तारी सुनिश्चित करें।

हांसी। बस स्टैंड पुलिस चौकी का निरीक्षण करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन

सीमा में करें निदान

पुलिस अधीक्षक ने चौकियों में तैनात अनुसंधानकर्ताओं को निर्देशित करते कहा कि सभी लंबित अभियोगों का समय सीमा के अंदर निदान करें और अनुसंधानकर्ता के साथ प्रबंधक भी घटनास्थल पर जाए। किसी भी प्रकार की परेशानी होने पर उच्च अधिकारियों के साथ संपर्क कर मदद ले। साथ ही चौकी इन्चार्जों को चौकियों का रिकॉर्ड सुरक्षित रखने, चौकियों में साफ सफाई रखने के निर्देश दिए। चौकी में कोई भी कार्य लंबित नहीं रहना चाहिए। सभी कार्य समय अवधि में पूरे किए जाए।

कोर्ट परिसर की सुरक्षा का जायजा

पुलिस अधीक्षक ने कोर्ट परिसर की सुरक्षा का जायजा लेकर परिसर की सुरक्षा में तैनात सुरक्षा कर्मियों को सुरक्षा बारे उचित दिशा-निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक ने यह भी सुनिश्चित किया कि कोर्ट परिसर में सभी सुरक्षा उपकरणों जैसे कि मेटल डिटेक्टर और सीसीटीवी कैमरे का ठीक से उपयोग किया जा रहा है। उन्होंने पुलिस कर्मियों को सतर्क रहने और किसी भी संदिग्ध गतिविधि पर तत्काल कार्रवाई करने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक ने शहर की यातायात व्यवस्था का जायजा लेकर यातायात व्यवस्था में तैनात पुलिसकर्मियों को उचित दिशा-निर्देश दिए और हांसी में स्थित ऐतिहासिक पुरातात्विक स्थल पृथ्वीराज चौहान किले का भ्रमण किया।