हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 32.0 डिग्री
न्यूनतम 23.7 डिग्री

11 डीसी के आदेश के बाद बेसहारा पशु पकड़ो...

12 गणपति महोत्सव की धूम, बच्चों ने लगाए...

मौसम की मार: सामान्य से 40 फीसदी से अधिक बारिश ने बढ़ाई मुश्किलें

बरसाती पानी बना आफत, 100 से अधिक गांवों में जलभराव

करीब 57 हजार 832 एकड़ में जलभराव, जल निकासी के प्रशासन के प्रयास नाकाफी

◆ प्रशासन की तरफ से पानी निकासी का कार्य लगातार जारी। जलस्तर ऊपर आने तथा कई क्षेत्रों में माइनर टूटने के कारण जल निकासी के कार्यों में दिक्कत आ रही है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

जिले में मानसून के चालू सीजन में सामान्य से करीब 40 फीसद से अधिक बारिश लोगों के लिए आफत बन गई है। खासकर जिले के ग्रामीण एरिया में बरसाती पानी की निकासी का उचित प्रबंध नहीं होने के कारण हालात बेहद खराब हो चुके हैं। प्रशासन द्वारा तहसील वाइज तैयार एक रिपोर्ट के अनुसार जिले के करीब 100 गांव में ऐसे है, जहां पर जलभराव है। इनमें से कई गांव तो ऐसे है, जहां बाढ़ जैसे हालात पैदा हो गए हैं। जिले में करीब 57 हजार 832 एकड़ में जलभराव है। कई गांवों में लोगों पानी से घिरे होने के कारण घरों में कैद होकर रहे गए हैं।

उधर, प्रशासन की तरफ से पानी निकासी का कार्य लगातार जारी है, लेकिन जलस्तर ऊपर आने तथा कई क्षेत्रों में माइनर टूटने के कारण जल निकासी के कार्यों में दिक्कत आ रही है। किसानों का मानना है कि जलभराव के कारण उनकी फसलें बर्बाद हो गई है, अगर समय से बरसाती पानी की निकासी नहीं की गई तो रबी की फसलों की बिजाई पर भी संकट खड़ा हो सकता है।

हिसार। बरसाती पानी निकालने के लिए गांव सुलखानी में लगाया गया बर्मा।

हांसी। हांसी-बरवाला रोड स्थित भाटला गांव के खेतों में जमा बरसाती पानी।

जिले के गांव शाहपुर व घिराय समेत कई गांवों में भरा पानी

जानकारी के अनुसार जिले के गांव शाहपुर, लुदास, न्योलीकलां, आर्यनगर, सीसवाल, सारंगपुर, कोहली, महलसरा, सातरोड, रायपुर, शिकारपुर, भगाना, गंगवा, मिर्जापुर, सुलखनी, राजली, धांसू, बुगाना, खरकड़ी, खोखा, घिराय, लितानी, चैनत, भाटला, रामायण, देपल, ढंढेरी, ढाणा कलां, ढाणा खुर्द, महेंद्रा, जमावड़ी, कुंभा, थुराना, जीतपुरा, भाटोल जाटान, सोरखी, गांव बास, बडाला, पुट्ठी, बढ़छप्पर, खरबला, मदन हेड़ी, सिंघवा खास, सीसर, मोहला, उगालन, भकलाना, धर्म खेड़ी, घुसकानी, पेटवाड़, पाली समेत कई गांवों में जलभराव है। इससे ग्रामीणों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

उकलाना में भी हाल बेहाल

जोहड ओवरफ्लो स्कूल में घुस गया पानी, बच्चों की शिक्षा भी प्रभावित

उकलाना। राजकीय उच्च विद्यालय के सामने खड़ा पानी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उकलाना

कस्बे के वार्ड 1,11 व13 के अंतर्गत आने वाले जोहड़ ओवरफ्लो हो गए, जिससे राजकीय उच्च विद्यालय उकलाना गांव एवं राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय उकलाना गांव के स्कूलों में पानी घुस गया और बच्चों की शिक्षा भी प्रभावित हुई।

स्कूल का मुख्य द्वार जो मुख्य रूप से पानी में डूबा है, बच्चों को चप्पल के साथ में स्कूल जाना पड़ता है। राजकीय उच्च विद्यालय उकलाना गांव प्रबंधक कमेटी के प्रधान कृष्ण कुमार, स्कूल मुख्य अध्यापक रेनू लोहिया, राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय के मुख्य शिक्षक युद्धवीर सिंह की ओर से नगर पालिका सचिव को पत्राचार किया गया कि इस समस्या का स्थाई समाधान हो क्योंकि बच्चों की शिक्षा प्रभावित हो रही है। साथ ही परिजनों को बच्चों की पढ़ाई की चिंता सता रही है।

अब सरकार ने क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला

नारनौंद। गांव बास, बडाला, पुट्ठी, बढ़छप्पर, खरबला, मदन हेड़ी, सिंघवा खास, सीसर, मोहला, उगालन, भकलाना, धर्म खेड़ी, घुसकानी, पेटवाड़, पाली सहित विभिन्न गांव में बरसात के बाद खेतों में जलभराव की स्थिति है। इसके कारण किसानों की धान की फसल खराब हो गई थी।

किसानों ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुआवजा देने की मांग रखी थी। सरकार इन गांवों के किसानों के लिए नुकसान के दावे अपलोड करने के लिए सरकार ने 31 अगस्त तक क्षतीपूर्ति पोर्टल खोल दिया गया है। 15 सितंबर तक सत्यापन किया जाएगा और उसके बाद जिन किसानों का नुकसान हुआ है उनको मुआवजा वितरित किया जाएगा।

◆ आबादी में भी घुसा पानी

गांव धांसू गांव के खेतों में नरमा कपास की कई एकड़ फसल जल मग्न हो गई हैं। किसान मनीष जांगड़ा ने बताया कि बारिश से नरमा कपास की फसल में दो से तीन फीट खड़ा है लेकिन निकासी के कोई प्रबंध नहीं है। किसानों से गिरदावरी करने और मुआवजा दिए जाने की गुहार लगाई है। सुलखनी, बुगाना गांव में बारिश के कारण नरमा कपास खराब हो गई। दूसरी तरफ मिर्जापुर गांव के पाना महराणा की आबादी में भी पानी घुस गया है। ग्रामीणों ने बताया कि बारिश का पानी घरों की तरफ पहुंच गया है। प्रशासन द्वारा पानी निकासी के प्रबंध भी किए गए लेकिन अब हुई बारिश से हालात ज्यादा बिगड़ गए। ग्रामीण नरेश कुमार ने बताया कि प्रशासन स्थाई समाधान करें ताकि समस्या से हर बार परेशान न होना पड़े। उधर, बालक गांव में कर्मबीर का मकान बारिश के कारण कंडम हो गया। पीड़ति व्यक्ति ने कहा कि कभी हादसा हो सकता है। पीड़ति ने जिला प्रशासन से गुहार लगाते कहां की प्रशासन आर्थिक सहायता की मदद करें।

हिसार। गांव मिर्जापुर में जलभराव से घिरा मकान।

◆ सुलखनी में बारिश का पानी निकालना शुरू

सुलखनी गांव की इंदिरा आवास बस्ती और स्कूल गेट के सामने वाली गली में खड़े बारिश के पानी को निकालने की कार्रवाई ग्राम पंचायत सुलखनी सरपंच प्रतिनिधि विकास रेलन ने देर रात्रि शुरू करवा दी। रेलन ने कहा कि उनकी कोशिश है कि ग्रामीणों को बारिश के पानी से जल्दी राहत मिल जाए। पंचायत मंगलवार रात से ही पानी निकालने की कार्रवाई तेज कर दी। बुधवार सुबह स्कूल गेट के आगे खड़े पानी को लगभग क्लीन करवा दिया। अब बस्ती के पानी को निकालने में पंचायत जुटी हुई हैं। सरपंच प्रतिनिधि विकास रेलन खुद ही पानी को निकालने में लगे हुए हैं ताकि फिर ये दिक्कत पैदा न हो। ग्रामीणों ने कहा कि पंचायत का ये प्रयास सराहनीय हैं।

हांसी: विधायक भयाणा ने विधानसभा में की गांवों में जल निकासी की स्थाई व्यवस्था करवाने की मांग

हांसी। विधायक विनोद भयाना ने बुधवार को विधानसभा के मानसून सत्र के दौरान हल्के के जल भराव वाले क्षेत्र में अतिरिक्त बरसाती पानी निकासी को लेकर स्थाई प्रबंध करवाने की मांग की। विधायक ने कहा कि हांसी हल्का के गांव ढाणा खुर्द, ढाणा कला, रामपुरा, भाटोल जाटान, जीत पुरा, महेंद्रा, चैनत, भाटला, कुम्भा, जमावड़ी, गढ़ी, सोरखी तथा थुराना इत्यादि गांवों में बरसात होने पर अत्यधिक मात्रा में जल भराव होता है। जिसके कारण लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है और किसानों की फसलें खराब हो जाती है। उन्होंने मांग करते हुए कहा कि इन गांव में बरसाती जल निकासी को लेकर स्थाई प्रबंध किए जाएं ताकि भविष्य में लोगों को किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं हो। विधायक विनोद भयाणा द्वारा विधानसभा में रखी गई मांग के जवाब में सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी ने कहा कि हांसी हल्का में बरसाती पानी निकासी की स्थाई व्यवस्था को लेकर 24 करोड रुपये लागत की सात विकास परियोजनाओं को स्वीकृति प्रदान की गई थी। जिनमें से तीन परियोजनाओं का कार्य पूर्ण हो चुका है और चार पर वर्तमान में काम चल रहा है। उन्होंने कहा कि विधायक विनोद भयाना ने जिन गांव में जल निकासी की व्यवस्था करने की मांग की है। उन गांवों को भी विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत टेकअप किया जाएगा। इन सभी गांव में जल निकासी के लिए स्थाई प्रबंध करवाए जाएंगे।

खबर संक्षेप

100 किलो सरिया और मोटर चुराने वाला काबू

हिसार। एचटीएम थाना पुलिस ने सेक्टर 5 से 100 किलोग्राम सरिया और पानी की मोटर चोरी के मामले में एक आरोपी मिर्जापुर निवासी आशीष उर्फ लट्टू को गिरफ्तार किया है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक कृष्ण कुमार ने बताया कि मेला ग्राउंड सेक्टर निवासी प्रदीप कुमार ने सेक्टर 5 स्थित उसके निर्माणाधीन मकान से 100 किलोग्राम सरिया और पानी की मोटर चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। कंस्ट्रक्शन के के चलते 21 अप्रैल 2024 की शाम को सामान संभाला तो 100 किलोग्राम सरिया और पानी की मोटर गायब मिली।

ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग महिला की मौत

हिसार। कैमरी रोड पुल के नीचे ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। सुबह करीब पौने 11 बजे महिला रेलवे ट्रैक के साथ किनारे पर चल रही थी। वह तेज रफ्तार मालगाड़ी की चपेट में आकर ट्रैक पर गिर गई और उसके ऊपर से ट्रेन गुजर गई। सूचना के बाद रेलवे पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी है। फिलहाल महिला की शिनाख्त नहीं हो सकी है। महिला ने गुलाबी रंग के कपड़े पहने हुए हैं और लाल रंग की चुनरी ओढ़ी हुई है। महिला के पैरों में नीले रंग की चप्पल है।

अवैध हथियार सहित काबू, कारतूस बरामद

हांसी। सिसाय पुल पुलिस चौकी ने चारकुतुब गेट निवासी बंटी को एक अवैध देशी कट्टा व कारतूस सहित गिरफ्तार किया है। एएसआई प्रवीन कुमार ने बताया कि चौकी पुलिस को गश्त पड़ताल दौरान सूचना मिली थी कि एक व्यक्ति समाधा मन्दिर से गणेश कॉलोनी हांसी की ओर अवैध हथियार लेकर आ रहा है। चौकी पुलिस ने शक के आधार पर हिरासत में लेकर तलाशी ली और एक अवैध देशी कट्टा व एक जिन्दा कारतूस बरामद हुआ। आरोपी को एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

साइबर राहगीरी कार्यक्रम आयोजित

आदमपुर। हिसार साइबर थाना पुलिस की ओर से यहां के गुरु द्रोणाचार्य कॉलेज में साइबर राहगीरी कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य सिपाही नरेश कुमार ने छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए बताया कि किस प्रकार साइबर अपराधी सोशल मीडिया, ऑनलाइन शॉपिंग, फर्जी कॉल, ओटीपी फ्रॉड, लॉटरी और नौकरी के नाम पर लोगों को ठगते हैं। उन्होंने छात्राओं को यह भी समझाया कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें।

पुलिस कैडेट्स को प्रमाण पत्र वितरित

हिसार। डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में स्टूडेंट पुलिस कैडेट (एसपीसी) प्रोग्राम के तहत एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सहायक पुलिस अधीक्षक मयंक मुदगिल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और उन्होंने कैडेट्स को प्रमाण पत्र वितरित किए। मुख्य अतिथि ने छात्र जीवन में अनुशासन और अच्छे संस्कारों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि कैडेट्स केवल अपने परिवार और विद्यालय का ही नहीं, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र का गौरव हैं।

हांसी में पटाखा बुलेट का 32500 का चालान

हांसी। किला बाजार पुलिस चौकी प्रभारी एसआई रमेश ने यातायात नियमों के उल्लंघन कर बुलेट बाइक के साइलेंसर को मोडिफाइड करवा कर पटाखा जैसी आवाज पर एक बुलेट चालाक का 32500 का चालान कर बुलेट को इंपाउंड किया। एसआई रमेश कुमार ने बताया कि नियमित चेकिंग के दौरान प्रताप बाजार में एक बुलेट सवार व्यक्ति को कागजात जांच के लिए रोका गया। तो जांच के दौरान पाया गया कि उसकी बाइक के सलेंसर से पटाखा जैसी आवाज निकल रही थी।

पत्नी के हत्यारे को उम्रकैद व 10 हजार जुर्माना

हिसार। अदालत ने घरेलू कलह के चलते पत्नी की हत्या मामले में दोषी करार गांव उगालन के राहुल को उम्रकैद की सजा सुनाई। इसके अलावा दोषी पर 10 हजार रुपये जुर्माने भी लगाया गया है। बता दें कि करीब तीन साल पुराने मामले में अदालत ने राहुल को मंगलवार को दोषी करार दिया था।अदालत में चले अभियोग के अनुसार उकलाना थाना पुलिस ने 9 अप्रैल 2022 को केस दर्ज किया था। घटना वाले दिन बूढाखेड़ा के मकान में विवाहिता नीतू मायका पक्ष को बैड पर मृत हालत में मिली थी। तब उकलाना की एफसी कॉलोनी की रितु ने पुलिस को बयान देकर कहा था कि मेरी बहन नीतू की शादी साल 2019 में मधुबन (करनाल) के दलजीत के साथ की थी। उन दोनों का तलाक हो गया था। हमने बाद में 27 फरवरी 2022 को नीतू की दोबारा उगालन के राहुल के साथ शादी की थी। मेरी बहन नीतू व जीजा राहुल पारिवारिक कलह के कारण घर छोडक़र बूढाखेड़ा में किराए के मकान में रहते थे। शिकायतकर्ता ने कहा कि नीतू व उसके पति राहुल का मनमुटाव चल रहा था। जिस कारण मैं, मेरा पति विनोद व मां सुनीता कल बूढाखेड़ा में नीतू के घर गए थे और राहुल को समझाया था। मगर वह हमारे साथ ही झगड़ा करने लगा। हम रात को 10 बजे नीतू को वहीं छोडक़र आ गए। हम आज नीतू के घर आए तो वह बैड पर लेटी दिखाई दी और उसके मुंह पर तकिया रखा था। हमने तकिया हटाया तो नीतू के नाक व मुंह से खून बह रहा था और वह मृत हालत में थी। राहुल ने पारिवारिक कलह की रंजिश में मेरी बहन नीतू की गला दबाकर हत्या की है।

■ घरेलू कलह के चलते अप्रैल 2022 में दिया था हत्या की वारदात को अंजाम

निबंध लेखन प्रतियोगिता : बीएससी द्वितीय वर्ष की अनु रही प्रथम

हिसार। डायमंड जुबली वर्ष मनाते हुए गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय में रसायन विभाग की मैडम क्यूरी रसायन सोसायटी द्वारा निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में महाविद्यालय के 27 विद्यार्थियों ने भाग लिया। सह-मीडिया प्रभारी डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने बताया कि प्रतियोगिता में बीएससी द्वितीय वर्ष की अनु ने प्रथम, बीएससी प्रथम वर्ष की जरीना ने द्वितीय और बीएससी तृतीय वर्ष की हिरल वर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के संयोजक डॉ. स्वीटी मोंगा, सह संयोजक डॉ. मालविका एवं डॉ. मंजू के साथ सोसायटी के सदस्यों डॉ. मुकेश, सुमन, डॉ. मंजीत, डॉ. सुदेश, अमित एवं डॉ. दुष्यंत ने प्रतियोगिता का सफल संचालन किया। डॉ. मीरा और डॉ. सुषमा ने इस प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका निभाई। महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. अंजू चौधरी व उप प्राचार्य डॉ. राजेन्द्र सेवदा ने सभी प्रतिभागियों की सराहना की।

पंचकूला स्थित हरियाणा साहित्य अकादमी भवन में कार्यक्रम आयोजित

सैनी की पुस्तकें सैनिक जीवन व बसंत आण की उम्मीद पुस्तकों का लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

प्रसिद्ध साहित्यकार एवं विभिन्न पुस्तकों के रचयिता जयभगवान सैनी द्वारा लिखित पुस्तक सैनिक जीवनः एक संघर्ष गाथा एवं अनुवादित पुस्तक बसंत आण की उम्मीद का लोकार्पण धूमधाम से किया गया। पंचकूला स्थित हरियाणा साहित्य अकादमी भवन में कई वरिष्ठ साहित्यकारों की उपस्थिति में यह आयोजन किया गया। इस अवसर पर हरियाणा साहित्य अकादमी के निदेशक डॉ. धर्मदेव विद्यार्थी, हरियाणा उर्दू अकादमी के निदेशक डॉ. चंद्र त्रिखा, वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. ओमप्रकाश कादयान व डॉ. विजेंद्र सिंह सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे। जयभगवान सैनी ने सैनिक जीवनःएक संघर्ष गाथा में पांच सैनिकों की जीवनी को संजोकर सैनिकों के जीवन में आने वाले उतार-चढ़ावों से साक्षात्कार करवाया है। पुस्तक बसंत आण की उम्मीद वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. ओमप्रकाश कादयान के कहानी संग्रह का हरियाणवी अनुवाद है। साहित्यकार सैनी ने कहा कि उनका जीवन साहित्य के प्रति समर्पित है और श्रेष्ठ साहित्य सृजन के लिए वे निरंतर जुटे हुए हैं। उल्लेखनीय है कि जयभगवान सैनी के यात्रा संस्मरण, कविता संग्रह, लघुकविता संग्रह, आत्मकथा, बाल साहित्य व कहानी संग्रह सहित बहुत सी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। बड़वाली ढाणी निवासी जयभगवान सैनी विभिन्न सरकारी विभागों में नौकरी की और अंत में औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग से प्रधानाचार्य के पद से सेवानिवृत्त होकर साहित्य साधना में जुट गए।

हिसार। पुस्तक लोकार्पण समारोह में उपस्थित साहित्यकार जयभगवान सैनी व अन्य साहित्यकार। *फोटो : हरिभूमि*

100 मीटर एवं 200 मीटर दौड़ क्वालीफाई की

डेफ ओलिंपिक टोक्यो के लिए चयनित छात्र निलेश का सम्मान

विद्यालय, शहर का गौरव बढ़ाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

श्रवण एवं वाणी निशक्त जन कल्याण केंद्र में डेफ ओलिंपिक टोक्यो जापान के लिए भारतीय टीम का हिस्सा बने निलेश का सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि जिला नगराधीश हरिराम ने विद्यालय के छात्र निलेश का भव्य स्वागत एवं सम्मान किया। निलेश ने अपनी कड़ी मेहनत और लगन के बल पर आगामी डेफ ओलिंपिक टोक्यो जापान 2025 में 100 मीटर एवं 200 मीटर दौड़ में क्वालीफाई कर विद्यालय, पूरे शहर और सम्पूर्ण देश का गौरव बढ़ाया है।

हिसार। डेफ ओलिंपिक टोक्यो जापान के लिए चयनित छात्र निलेश को सम्मानित करते नगराधीश हरिराम। *फोटो : हरिभूमि*

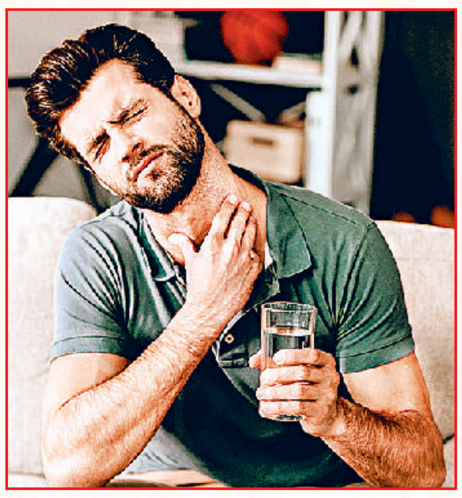
स्मृति चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र भेंट किए

नगराधीश हरिराम ने कहा कि निलेश जैसे प्रतिभाशाली खिलाड़ी हमारे लिए प्रेरणा के स्रोत हैं। उनकी मेहनत, समर्पण और संघर्ष भावना यह संदेश देती है कि कठिन परिस्थितियों के बावजूद अगर हौसला बुलंद हो, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं है। इस अवसर पर निलेश के साथ-साथ विद्यालय के अन्य राष्ट्रीय स्तर पर चयनित खिलाड़ियों को भी सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि ने उन्हें स्मृति चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र भेंट किए तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के सहायक निदेशक अमित ने किया। उनकी उपलब्धि ने विद्यालय परिवार के साथ-साथ पूरे जिले ओर प्रदेश का नाम रोशन किया है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कफ की वजह से गले में हो पेन-ईचिंग



मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरे गले में हमेशा कफ जमा रहता है और कभी-कभी गले में चुभन भी महसूस होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरे गले की यह समस्या कैसे ठीक होगी?

-शौर्य, रायपुर

आपने यह नहीं बताया कि यह समस्या आपको कब से है? अगर हाल फिलहाल से है तो कुछ दिन वेट कर सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय से समस्या चल रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। क्योंकि लंबे समय तक खांसी आना या कफ रहना अच्छे संकेत नहीं हैं। इसलिए, डॉक्टर से संपर्क कर आप जांच कराएं। इसके आधार पर जरूरत पड़ने पर डॉक्टर उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। इसके लिए काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि मेरी साइनस की प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-ललित, बिलासपुर

साइनस के उपचार के संबंध में बगैर जांच किए कुछ भी कहना या ट्रीटमेंट बता पाना मुश्किल है। साइनस कैसा है, कितना है, यह जानने के बाद ही उसका सही ट्रीटमेंट हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करने के बाद ही इसका सही उपचार करेंगे।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे बाएं पैर में पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक सूजन हो गई है। सूजन वाले हिस्से में दर्द भी होता है। कृपया बताएं कि ऐसा किस वजह से हुआ है और यह कैसे ठीक होगा?

-पंकज, रायगढ़

कई बार सूजन की वजह शुगर बढ़ना भी हो सकता है। क्या आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम है? अगर नहीं है तो आपको जांच करवा लेना चाहिए। हालांकि सूजन का कारण कई बार किडनी की समस्या भी होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें, वह जांच कर कारण बता पाएंगे। उसके बाद ही सही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे पेट में नाभि के नीचे हमेशा हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का उचित समाधान बताएं।

-चंद्रदेव, हिसार

इस तरह का दर्द कई बार गैस की वजह से होता है, जो बहुत असहनीय होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है और गैस बनती है, तो दर्द की वजह गैस की समस्या हो सकती है। अगर ऐसा नहीं है तो संक्रमण भी कई बार पेट दर्द का रीजन होता है। संक्रमण के उपचार के लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेकर दवा लेनी पड़ेगी।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे चेन-स्मोकिंग की लत है। तमाम कोशिशों के बाद भी मैं इसे छोड़ नहीं पा रहा हूं। इसकी वजह से अब मुझे लगातार खांसी और सांस फूलने की समस्या होने लगी है। ऐसे में मैं क्या करूं, समझ नहीं आता। कृपया उचित मार्गदर्शन करें।

-कुणाल, भोपाल

आजकल स्मोकिंग छुड़ाने के लिए कई सारे डीएडिक्शन इलेक्शन सेंटर होते हैं। आपको वहां संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आपको खांसी आ रही है, ऐसे में स्मोकिंग करेंगे तो इससे और नुकसान होगा। लंग्स में दिक्कत बढ़ सकती है। इससे परेशानी और बढ़ेगी। बेहतर होगा कि आप डीएडिक्शन सेंटर से संपर्क करें और वहां पर इसका ट्रीटमेंट कराएं। इससे आपकी लत छूटेगी। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

स्पेशल: नेशनल न्यूट्रिशन वीक, 1-7 सितंबर

अलग-अलग उम्र के अनुसार समुचित पोषक तत्वों को खान-पान में शामिल करने को पोषण (न्यूट्रिशन) कहा जाता है। पर्याप्त पोषण के लिए आहार में सभी जरूरी पोषक तत्वों के बीच एक संतुलन आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर में कई तरह के रोग हो सकते हैं। ऐसे में इन पोषक तत्वों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां बहुत महत्वपूर्ण सजेशन दे रहे हैं।

हेल्थ के लिए बहुत जरूरी न्यूट्रिशन पर दें प्रॉपर अटेंशन

अवेयरनेस

प्रतीक्षा कदम
चीफ डाइटीशियन, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

इंटरनेशनल यूनियन ऑफ न्यूट्रिशनल साइंसेस के अनुसार तमाम बीमारियों का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण न मिलना या दूसरे शब्दों में कहें तो कुपोषण (मालन्यूट्रिशन) है। कुपोषण, तमाम शारीरिक समस्याओं को बुलावा देता है। इनमें एनीमिया, स्कर्वी, घेंघा, रतौंधी, रिकेट्स, बेरी-बेरी, यकृत (लिवर) और श्वसन तंत्र संबंधी आदि समस्याओं को शामिल किया जा सकता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार कुपोषण की मार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। जैसे- उम्र के अनुसार बच्चों की बौद्धिक क्षमता का समुचित रूप से विकसित न होना, वजन कम होना और उनकी आयु के अनुसार लंबाई न बढ़ना आदि। वहीं वयस्कों में श्रम किए बगैर थकान महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, रोग प्रतिरोधक तंत्र या इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, दुर्बलता, वजन का कम होते जाना और यौन संपर्क की इच्छा में कमी आदि समस्याएं सामने आ सकती हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में शामिल हैं-

प्रोटीन: यह पोषक तत्व एमीनो एसिड से निर्मित होता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समुचित रूप से संचालित करते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन के कारण ही शिशुओं और बच्चों का समुचित शारीरिक विकास होता है। वयस्कों में प्रोटीन के जरिए शरीर में होने वाली कोशिकाओं की क्षति की पूर्ति होती है। टीनएजर्स में होने वाले शारीरिक विकास के लिए भी प्रोटीन आवश्यक है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। सोयाबीन, दाल, अंडा और मीट भी प्रोटीन के स्रोत हैं। गर्भवती महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट: यह एक प्रमुख पोषक तत्व है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

स्रोत: गेहूं, चावल, मक्का और विभिन्न प्रकार के अनाजों में कार्बोहाइड्रेट काफी पाया जाता है।

विटामिंस और अन्य पोषक तत्व: शरीर को स्वस्थ रखने और उसे बीमारियों से बचाने में विभिन्न प्रकार के विटामिंस और अन्य पोषक तत्वों का भी काफी महत्व है।

विटामिन ए: यह विटामिन नेत्रों की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है। यह विटामिन, संक्रामक रोगों से बचाव करता है और त्वचा को भी पोषण प्रदान करता है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही, मट्ठा, टमाटर, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में भी यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स: इस विटामिन के कई प्रकार हैं। यह विटामिन मुख्य रूप से शरीर के तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

स्रोत: यह विटामिन फलों, सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन सी: यह विटामिन विभिन्न रोगों से बचाव कर शरीर की रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सशक्त बनाने में सहायक है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण मसूड़ों से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

स्रोत: यह विटामिन खट्टे फलों जैसे आंवला, संतरा, नीबू और मौसंबी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डी: विटामिन डी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

स्रोत: यह विटामिन सूर्य की किरणों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

आयरन: यह एक प्रमुख खनिज तत्व (मिनरल) है, जो शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के बनाने में मददगार है। आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी या एनीमिया नामक रोग हो जाता है। एनीमिया की समस्या खासकर गर्भवती माताओं और बच्चों में सबसे ज्यादा होती है।

स्रोत: आयरन हरी पत्तेदार सब्जियों खासकर पालक में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा यह बाजरा, रागी, ड्राई फ्रूट्स और गुड़ में भी उपलब्ध है।

कैल्शियम: यह एक महत्वपूर्ण मिनरल है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए जरूरी है। यह दांतों को भी मजबूत बनाए रखता है।

स्रोत: कैल्शियम, दूध और इससे निर्मित उत्पादों और सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक, बथुआ आदि, फलियां या बींस और दालें भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

वसा: वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का एक सशक्त माध्यम है, लेकिन अधिक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए इसे ग्रहण करने पर यह मोटापे का कारण बनता है। विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार वसायुक्त खाद्य पदार्थों के ग्रहण करने की मात्रा बदलती रहती है। इसलिए इस संदर्भ में अपने डॉक्टर या डाइटीशियन से परामर्श लेना चाहिए।

स्रोत: घी, मक्खन और जंतुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में वसा पाया जाता है। इसके अतिरिक्त खाना बनाने के इस्तेमाल में आने वाले तेलों में भी वसा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

आयोडीन: हमारे शरीर में थायरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन आयोडीन से ही निर्मित होता है। आयोडीन शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। आयोडीन की कमी हाइपोथाइरॉयडिज्म और घेंघा जैसे रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

स्रोत: आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें। समुद्र से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। फूलगोभी और बंदगोभी के सेवन से भी आयोडीन की कमी को दूर करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों का रखें ध्यान

आपकी डाइट में पोषक तत्व तो शामिल होने ही चाहिए, लेकिन इसके साथ ही आपको कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

बैलेंस्ड डाइट है जरूरी: जब कोई शख्स अपने आहार में अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) को वरीयता देने लगता है और इसके साथ ही वह व्यायाम या शारीरिक सक्रियता से दूर रहता है तो इस स्थिति में उसके मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ बने रहने और मोटापा नियंत्रण के लिए खान-पान से संबंधित इन बातों पर ध्यान दें-

जंक फूड्स से परहेज करें: ज्यादातर जंक फूड्स में रिफाइंड आटा, अत्यधिक मात्रा में वसा, ट्रांस फैट, शुगर और नमक ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं हैं। कभी-कभार इन्हें खाया जा सकता है। शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से जहां तक संभव हो, परहेज करें।

खाने में नमक कम: जो लोग 50 या इससे अधिक उम्र वाले हैं या जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या क्रॉनिक किडनी डिजीज है, उन्हें अपनी डाइट में नमक की मात्रा कम रखनी चाहिए। इस बारे में डॉक्टर से परामर्श लें।

टीवी देखते हुए खाना न खाएं: इन दिनों टेलीविजन देखते हुए या फिर फोन पर बात करते हुए खाना आम बात है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार खान-पान की यह आदत (ईटिंग हैबिट) सेहत के लिहाज से अच्छी नहीं है। आपका पेट भरा या नहीं इस बात का मस्तिष्क को संदेश 20 मिनट के बाद मिलता है। इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं। जिस वक्त आप टीवी देख रहे होते हैं, उस वक्त आपका ध्यान उस पर चल रहे दृश्यों पर केंद्रित होता है। इस स्थिति को माइंडलेस ईटिंग कहते हैं यानी खाना खाने के साथ ही आपका मन किसी दूसरी जगह पर या किसी दूसरी वस्तु पर केंद्रित है। वहीं माइंडफुल ईटिंग उस स्थिति को कहते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

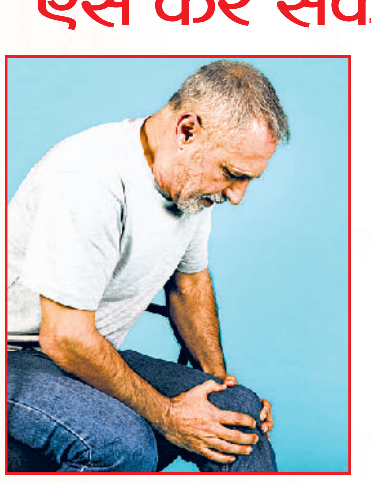
डॉक्टर्स एडवाइस

मानसून का मौसम जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकता है। ऐसे में सही जानकारी और सावधानियां बरतकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार दवाइयों का सेवन सबसे प्रभावी उपाय हैं। इस बारे में आपको यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मानसून में ज्वाइंट प्रॉब्लम ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल

मानसून के मौसम में अधिकांश बुजुर्ग जोड़ों के दर्द और सूजन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से परेशान रहते हैं। अकसर देखा जाता है कि बारिश के मौसम में गठिया रोगियों को जोड़ों में ज्यादा दर्द और अकड़न की शिकायत होती है। मानसून में जोड़ों के दर्द बढ़ने के पीछे कुछ वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो समझने पर बेहतर उपचार और प्रबंधन की दिशा में मदद करते हैं।

जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारण: बारिश के मौसम में ज्वाइंट पेन बढ़ने के कारणों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स और स्पाइन, **डॉ. अनिल रहेजा** बताते हैं, 'बारिश के मौसम में वातावरण में बढ़ी हुई नमी और तापमान में अचानक बदलाव जोड़ों के दर्द को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। विशेषकर उन बुजुर्गों के लिए, जिन्हें गठिया यानी आर्थराइटिस की समस्या होती है, यह मौसम चुनौतीपूर्ण साबित होता है। नमी शरीर के संवेदनशील तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द की तीव्रता बढ़ जाती है। यह स्थिति खासतौर पर तब अधिक जटिल हो जाती है, जब आस-पास का तापमान ठंडा होता है, क्योंकि ठंडक से मांसपेशियां और जोड़ कठोर हो जाते हैं, जिससे दर्द में वृद्धि होती है। इसके अलावा, मानसून के दौरान शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं, क्योंकि अधिकतर लोग इस मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। सक्रियता में कमी से मांसपेशियों में मजबूती कम होने लगती है, जिससे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। मानसून में जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए उचित पोषण, सही दवाइयों का सेवन मददगार साबित होते हैं। यदि जोड़ों का दर्द या सूजन सामान्य से अधिक हो तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि सही निदान और उपचार किया जा सके। इस प्रकार, बारिश के मौसम में जोड़ों की देखभाल विशेष रूप से आवश्यक है, जो बुजुर्गों को स्वस्थ, दर्द से मुक्त और सक्रिय रख सकती है।'



मानसून और गठिया का संबंध: श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट एंड स्पोर्ट्स इंजरी **डॉ. अतुल कुमार गर्ग** कहते हैं, 'गठिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें जोड़ों में सूजन, जकड़न और दर्द की समस्या होती है और मानसून के मौसम में यह परेशानी और बढ़ जाती है। बारिश के दौरान बढ़ती नमी शरीर के ऊतकों में सूजन को बढ़ावा देती है, जिससे विशेषकर अंगुलियों, घुटनों और कमर के जोड़ प्रभावित होते हैं। यह मौसम जोड़ों में जकड़न की स्थिति को भी बढ़ाता है, जिससे मरीजों को चलने-फिरने और दैनिक गतिविधियों में कठिनाई होती है। गठिया ऐसी बीमारी है, जो मुख्यतः उन लोगों को प्रभावित करती है, जिनके जोड़ों में पहले से ही कोई समस्या मौजूद होती है। नमी और ठंडक जैसे मौसमीय कारक गठिया के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर किसी को बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़े। इसलिए गठिया रोगियों को मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और अपनी दिनचर्या में बदलाव कर दर्द को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। मानसून में गठिया के लक्षणों को देखते हुए समय-समय पर चिकित्सीय सलाह लेते रहना आवश्यक है ताकि बीमारी को नियंत्रित किया जा सके और जीवन की गुणवत्ता बनी रहे। इस प्रकार, गठिया और मानसून के बीच गहरा संबंध होता है, जिसके प्रति सजग रहना रोगियों के लिए अत्यंत कारगर है।'

ऐसे करें पेन मैनेजमेंट: मानसून में ज्वाइंट पेन को मैनेज करने के लिए अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक, **डॉ. मिहिर थानवी** सलाह देते हैं, 'मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द का प्रभावी प्रबंधन करने के लिए सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक है। इस मौसम में शरीर में नमी और ठंडक बढ़ जाती है, जिससे जोड़ों में अकड़न और सूजन की संभावना अधिक होती है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम, हल्की सैर और योग जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ये क्रियाएं मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं, जो जोड़ों के दबाव को कम करती हैं और दर्द को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं। दर्द की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से ही दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा, गर्म पानी से स्नान करना जोड़ों के दर्द को कम करने में लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। मानसून में सूती और गर्म कपड़े पहनना भी महत्वपूर्ण है ताकि शरीर ठंड और नमी से सुरक्षित रह सके। फिजियोथेरेपी की मदद से भी जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाई जा सकती है और दर्द को कम किया जा सकता है। डॉक्टर की देखरेख में उचित फिजियोथेरेपी उपचार से सूजन कम होती है और जोड़ मजबूत बनते हैं। इसके साथ ही आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में शामिल हो। ये पोषक तत्व जोड़ों की मजबूती और स्वस्थ रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समग्र रूप से, मानसून के मौसम में जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, सावधानीपूर्ण आहार, और चिकित्सीय सलाह का पालन करना आवश्यक है। यहां पर बताई गई इस तरह की सावधानियां अपनाकर जोड़ों का दर्द कम किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बनी रहती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मिथक एवं तथ्य

मानसून और जोड़ों के दर्द को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, **डॉ. मानव लूथरा** कहते हैं, 'बहुत से लोग मानते हैं कि बारिश की बूंदों या नमी के सीधे संपर्क में आने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है, लेकिन चिकित्सा दृष्टि से यह धारणा सही नहीं है। असल में नमी और तापमान में बदलाव शरीर के अंदर मौजूद जोड़ों के ऊपर प्रभाव डालता है, खासकर उन जोड़ों पर जो पहले से कमजोर या पिछली चोटों या बीमारी से प्रभावित होते हैं। गठिया एक जटिल बीमारी है, जिसमें केवल मौसम ही नहीं, बल्कि आनुवंशिकता, जीवनशैली, पोषण और अन्य पर्यावरणीय कारक भी इसकी तीव्रता और लक्षणों को प्रभावित करते हैं। इसलिए यह कहना गलत होगा कि गठिया पूरी तरह से मौसम पर आधारित है। हालांकि कई मरीजों में सूजन और दर्द मौसम के बदलाव से बढ़ सकते है।'

फिटनेस फंडा

मोहम्मद सऊद मंसूरी

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'उफ्फ ये लव है मुश्किल' में बिस्किट का किरदार मोहम्मद सऊद मंसूरी निभा रहे हैं। वे अपनी एक्टिंग के साथ ही फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

मेरा फिटनेस प्लान बहुत टफ नहीं है

मेरे लिए फिटनेस को मेंटेन करना बहुत इंपॉर्टेंट है। इसके लिए मैं अपनी डाइट और वर्कआउट दोनों का ध्यान रखता हूं।

डाइट प्लान: मैं 14 घंटे का इंटरमिटेंट फास्ट करता हूं। लंच में आमतौर पर उबला हुआ चिकन और चावल लेता हूं और डिनर में हाई-फाइबर चिकन पुलाव। मेरा डाइट प्लान बहुत टफ नहीं बल्कि फ्लेग्जिबल होता है, जिसमें खासतौर पर पोर्शन कंट्रोल पर ध्यान देता हूं। खाने-पीने को लेकर टफ रूल्स फॉलो नहीं करता हूं।

वर्कआउट रूटीन: मेरे वर्कआउट रूटीन में वेट लिफ्टिंग, 5 किलोमीटर की रनिंग, बैडमिंटन और साइक्लिंग शामिल हैं। जब भी शूटिंग से जल्दी पैकअप होता है। मैं इन एक्टिविटीज को करना पसंद करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: मुझे वर्कआउट के लिए अलग से टाइम निकालने के लिए बहुत एफर्ट नहीं करना पड़ता है क्योंकि सच में मुझे अपना काम (एक्टिंग प्रोफेशन) बहुत पसंद है और मेरी टीम भी शानदार है, इसलिए कभी वर्क प्रेशर जैसा लगता ही नहीं है। छुट्टियों में मैं जरूर एक दिन ट्रैवलिंग, पार्टी को देता हूं, इससे मैं तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करता हूं। सुबह-शाम जब टाइम मिलता है वर्कआउट कर लेता हूं।

मेंटली हेल्दी रहने के लिए: मेंटली हेल्दी और पीसफुल रहने के लिए मैं हर सुबह मेडिटेशन और प्रार्थना करता हूं। भगवान और अपने परिवार के करीब रहना, मुझे जमीन से जुड़ा रखता है। ईश्वर हमेशा सुनने के लिए मौजूद रहते हैं, भले ही मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त न कर पाऊं।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल एक्टर विद्युत जामवाल हैं। मैं उनके फिटनेस के प्रति विचारों की बहुत सराहना करता हूं, चाहे बर्फीले एरिया में ध्यान लगाना हो या फिल्मों में उनके शानदार स्टंट्स, वे हमेशा खुद को पिछले स्तर से ज्यादा बेहतर करने की चुनौती देते रहते हैं।

रीडर्स को सजेशन: मैं अपने फैंस और इस अखबार के रीडर्स को यही कहना चाहूंगा कि सिर्फ कैलोरी इनटेक और बर्न करने पर ही नहीं बल्कि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स इनटेक पर भी ध्यान दें। इससे आप फिटनेस को आसानी से मेंटेन कर सकते हैं। साथ ही, खाना हमेशा छोटी प्लेट में लेकर खाना चाहिए। इससे अपनी प्लेट का खाना जब आप खा लेते हैं तो दिमाग को यह महसूस होता है कि पेट भर गया है। इससे आप ओवर ईटिंग से बचते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-
- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com
हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

नकदी और आभूषण चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हिसार। थाना सदर पुलिस ने सोने चांदी के आभूषण और नकदी चोरी के मामले में एक आरोपी गांव नियाना निवासी गौतम को गिरफ्तार किया है। आरोपी को आगामी गहन पूछताछ और चोरीशुदा आभूषण और नकदी की बरामदगी के लिए 2 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस ने अब तक आरोपी से कुछ चोरी शुदा आभूषण और 3 हजार रूपए बरामद किए है। मामले में जांच अधिकारी उप निरीक्षक गौतम कुमार ने बताया कि थाना सदर हिसार में 23 अगस्त 2025 को गांव नियाना निवासी हुसैन खान ने उसके घर से सोने चांदी के आभूषण और 4500 रुपये की नकदी चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी।

शराब ठेके में आग लगाने वाला तीसरा आरोपी काबू

नारनौंद। पुलिस ने गांव गुराना के शराब ठेके में पट्रोल छिड़ककर आग लगाने वाले मामले मे तीसरे आरोपित युवक को पकड़ने में सफलता हासिल की है। इसकी पहचान गांव गुराना निवासी सुमित उर्फ मिता के रूप में हुई हैं। पुलिस चौकी खेड़ी चौपटा में तैनात सब इंस्पेक्टर महेंद्र ने बताया कि आरोपित युवक सुमित ने अपने साथियों के साथ मिलकर 17 अगस्त 2025 को रात को गांव गुराना के शराब ठेके में पेट्रोल छिड़ककर आग लगा दी थी।

एसपी ने बास थाने का किया औचक निरीक्षण

नारनौंद। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने बास थाने का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली। पुलिस अधीक्षक ने थाना के रिकॉर्ड, मालखाना, आपराधिक रिकॉर्ड के निरीक्षण के साथ साइबर डेस्क व महिला डेस्क की जांच की। उन्होंने थाना के मुंशी कक्ष और शस्त्रागार में रखे असलहे की जांच की। कंप्यूटर रूम के साथ वायरलेस कक्ष की भी व्यवस्था देखी। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने थाना प्रभारी मनदीप सिंह को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा कि थाना में आने वाली शिकायतों को दर्ज करके उन पर कार्रवाई करे। सभी अपनी ड्यूटी पूरी ईमानदारी से निभाए।

744 ग्राम सुल्फा का सप्लायर गिरफ्तार

नारनौंद। सीआईए स्टाफ ने 744 ग्राम सुल्फा के असल सप्लायर अक्षय उर्फ बच्ची निवासी बीड़ फार्म को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए स्टाफ नारनौंद में तैनात एएसआई फिरोज खान ने बताया कि आरोपित युवक ने कुछ दिनों पहले नरेश निवासी बीड़ फार्म हांसी को 744 ग्राम चरस (सुल्फा) सप्लाई किया था। आरोपित युवक के खिलाफ थाना शहर हांसी में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज हुआ था। आरोपित को अदालत में पेश कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

175 बोतल व 25 लीटर लाहन के साथ 7 काबू

हांसी। विशेष अभियान के तहत थाना सदर हांसी पुलिस ने घिराय निवासी राजेश को 12 बोतल, थाना नारनौंद पुलिस ने राजथल निवासी बलजीत को 25 लीटर लाहन, थाना बास पुलिस ने बडाला निवासी अनवर 12 बोतल देशी शराब व गढ़ी निवासी जयबीर को 12 बोतल तथा थाना शहर हांसी पुलिस ने ढाणी पीरवाली निवासी राधेश्याम को 12 बोतल व डडल पार्क निवासी मनीष को 12 बोतल तथा लक्ष्मण चौतरा निवासी अनिल को 112 लीटर अवैध देशी शराब व 3 बोतल अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर मामला दर्ज किया है।

पूर्व मंत्री डॉ. कमल गुप्ता नें सुनी जनसमस्याएं

हिसार। पूर्व कैबिनेट मंत्री डॉ. कमल गुप्ता ने भाजपा जिला कार्यालय में जनता की विभिन्न समस्याएँ सुनीं। शिकायतकर्ताओं की समस्याओं पर गंभीरता से विचार करते हुए डॉ. गुप्ता ने सम्बंधित विभागीय अधिकारियों से मौके पर ही टेलीफोन पर बातचीत की और तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए। मौके पर सुरेश गोयल धूपवाला, रामचंद्र गुप्ता, प्रो. मनदीप मलिक, लोकेश असीजा, राहुल सैनी, दीपक अग्रवाल, नरेश सिंघल, कृष्ण बिश्नोई, विनोद तोशावाड़, धर्मवीर पानू अनुज जैन, शंकर गोस्वामी आदि उपस्थित रहे।

पशुओं को भगाने के मामले में तीन पशुपालकों की पुलिस में शिकायत

डीसी के आदेश के बाद बेसहारा पशु पकड़ो अभियान में बाधा डालने वालों पर निगम सख्त

अगस्त माह में अब तक लगभग 750 पशुओं को पकड़कर गो-अभ्यारण भेजा

निगम प्रशासन ने पूरी रात चलाया बेसहारा पशु पकड़ो अभियान अधिकारियों के साथ निगमायुक्त नीरज रात को खुद फील्ड में उतरे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम की ओर से बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान निरंतर जारी है। नगर निगम द्वारा मंगलवार को दिन में 40 बेसहारा पशुओं को पकड़ा वहीं रात्रि के समय 70 बेसहारा पशुओं को पकड़कर गौ-अभ्यारण भेजा गया। रात्रि अभियान के दौरान निगमायुक्त नीरज सेक्टर 14 पहुंचे। इस दौरान अतिरिक्त निगमायुक्त वीरेन्द्र सहारण भी मौजूद रहे। मंगलवार रात्रि के समय अभियान के दौरान टीम की रैकी करने वाले और पशुओं को भगाने वाले मामले में तीन के खिलाफ एफआईआर के लिए चौकी में शिकायत दी गई है। इस दौरान पुलिस विभाग की टीम, तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा व उनकी टीम, यूनियन प्रधान सुरेन्द्र मौजूद रहे। बेसहारा पशुओं पकड़ो अभियान के सह नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि दिन के अलावा रात को भी पशुओं को पकड़ने का कार्य जारी रहा। नगर निगम द्वारा मंगलवार रात्रि साढ़े 11 बजे से सुबह साढ़े 5 बजे तक 70 पशुओं को पकड़कर गौ-अभ्यारण भेजा। एक अगस्त से अब तक लगभग 750 पशुओं को पकड़कर गौ-अभ्यारण भेजा गया है।

सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि इस दौरान पशुपालक बाइक और कार द्वारा टीम की रैकी की जा रही थी और पशुपालकों ने पशुओं को भी भगाया। वर्मा ने बताया कि करीब रात के 12 बजे 2 बाइक सवार पशुओं को भगाते हुए पकड़े गए जिनकी एफआईआर के लिए शिकायत नई अनाज मंडी पुलिस चौकी में दी गई और उन पशुपालकों का बाइक पुलिस द्वारा इंपाउंड किया गया। करीब रात्रि अढ़ाई बजे एक पशुपालक पशुओं को भगा रहा था। पुलिस द्वारा उसे पकड़कर पड़ाव चौकी में दिया गया। वर्मा ने बताया कि इन तीनों पशुपालकों के खिलाफ टीम की रैकी करना, पशुओं को भगाना, सरकारी कार्य में बांधा डालना और अभ्रद व्यवहार करने की शिकायत दी गई है। इसके अलावा एक पशुपालक शराब के नशे में भी था।

हिसार। बेसहारा पशु पकड़ो अभियान को लेकर चर्चा करते निगमायुक्त नीरज व पशु पकड़ते नगर निगम की टीम।

कड़ी कार्रवाई की जाएगी

जिला प्रशासन और नगर निगम की और से पशुपालकों को मीटिंग के दौरान ये स्पष्ट कहा गया है कि खुले में पशुओं को न छोड़ें। इसके बावजूद भी शहर में खुले में पशु छोड़े जा रहे है। अब खुले में पशुओं को छोड़ने वालो की पहचान कर पशुपालकों पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। मंगलवार को 3 पशुपालकों के खिलाफ एफआईआर के लिए शिकायत दी गई है। **नीरज, निगमायुक्त।**

रात को इन जगह से पकड़े गए पशु

- ▶▶| सेक्टर 14 से 13 पशु
- ▶▶| नई अनाज मंडी से 11 पशु
- ▶▶| धोबी घाट के पास से 12 पशु
- ▶▶| वाल्मीकि चौक और तेलियान पुल से 11 पशु
- ▶▶| सिविल अस्पताल रोड और बस स्टैंड से 11 पशु
- ▶▶| डीएन कॉलेज रोड और बस स्टैंड के पीछे से 12 पशु

निगम का सहयोग करें

पशुपालकों से अपील हैं कि खुले में पशुओं को न छोड़े। पशुओं को खुले में छोड़ने से दुर्घटनाए होने का खतरा बना रहता है। नगर निगम के इस अभियान में शहरवासी सहयोग करें। **प्रवीण पोपली, मेयर।**

बच्चों को नशे के दुष्प्रभाव के बारे में बताया

हिसार। गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में नेशनल लीगल सर्विसेज अथॉरिटी (नालसा) एवं एनएसएस के संयुक्त तत्वावधान में एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एडवोकेट मीनू शर्मा एवं एडवोकेट सुरेश कुमार शर्मा ने संस्थान के लगभग 120 विद्यार्थियों को एंटी ड्रग अवेयरनेस तथा बाल विवाह समाप्ति की पहल विषय पर महत्वपूर्ण व्याख्यान प्रस्तुत किए। दोनों वक्ताओं ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए इससे दूर रहने की प्रेरणा दी। समापन पर संस्थान के प्राचार्य डॉ. सुनील कुमार ने दोनों अतिथि वक्ताओं को सम्मानित किया।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में जाह्नवी ने मारी बाजी

हिसार। दयानंद कॉलेज में में वाणिज्य, प्रबंधन व अर्थशास्त्र विभाग ने फाइन आर्ट क्लब के साथ विश्व उद्यमिता दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्पर्धा में प्रथम स्थान पर जाह्नवी व द्वितीय स्थान पर खुशी रहे। सांत्वना पुरुस्कार के रूप में प्रथम स्थान पर दीपिका एवं द्वितीय स्थान पर भारती रहे। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि पोस्टर मेकिंग संदेशों को रचनात्मक और प्रभावशाली तरीके से संप्रेषित करने का एक प्रभावी माध्यम है। इस मौके पर फाइन आर्ट क्लब की संयोजिका डॉ. वलेरिया सेठी, वाणिज्य विभाग की इंचार्ज डॉ. रेनू राठी व प्रबंधन एवं अर्थशास्त्र विभाग की इंचार्ज डॉ. सुरुचि शर्मा, डॉ. शम्मी नागपाल व सहायक प्राध्यापक स्मृति, भावना ने विद्यार्थियों को इस तरह की प्रतियोगियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

तीन सरकारी विद्यालयों में सेवार्थ भाव से निर्मित करवाए शौचालय

हिसार। जैन महावीर चैरिटेबल फ्री स्टडी सेंटर ने तीन सरकारी विद्यालयों में अपने खर्चे पर शौचालय बनवाकर सराहनीय कार्य किया है। जेएमसी फ्री स्टडी सेंटर ने बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के माध्यम से पटेल नगर के राजकीय माध्यमिक विद्यालय, सातरोड खुर्द के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एवं सातरोड खास की प्राथमिक पाठशाला में लाखों रुपये की लागत से शौचालयों का निर्माण करवाकर विद्यार्थियों को राहत प्रदान की है। जेएमसी फ्री स्टडी सेंटर के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने विभिन्न विद्यालयों का सर्वेक्षण करके पता लगाया कि किन स्कूल में शौचालय की आवश्यकता है। बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के ट्रस्टी राजेंद्र प्रसाद जैन ने बताया कि नई दिल्ली की बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी के अध्यक्ष बिमल प्रसाद जैन की रचनात्मक सोच के चलते विभिन्न सरकारी विद्यालयों में विभिन्न सुविधाएं सेवार्थ भाव से उपलब्ध करवाई जा रही हैं। उन्होंने बताया कि सरकारी विद्यालयों में लाइब्रेरी की स्थापना, शेड का निर्माण, टॉयलेट का निर्माण व वाटर कूलर की स्थापना में भी बिमल सरोज चैरिटेबल सोसायटी का विशेष योगदान रहा है।

एनसीसी चयन प्रक्रिया संपन्न

हिसार। थर्ड हरियाणा गर्ल्स बटालियन एनसीसी के मार्गदर्शन में बुधवार को गुरु गोरख नाथ जी राजकीय महाविद्यालय खेल ग्राउंड में एनसीसी की चयन प्रक्रिया सफलतापूर्वक संपन्न हुई। चयन प्रक्रिया में 100 छात्राओं ने भाग लिया। यह प्रक्रिया दो चरणों में संपूर्ण हुई।

पहले चरण में छात्राओं का मेडिकल चैकअप किया गया तथा दूसरे चरण में लिखित परीक्षा लेकर सामान्य ज्ञान की जांच की गई। सभी छात्राओं ने एनसीसी चयन प्रक्रिया में भाग लिया। एनसीसी ऑफिसर कैप्टन स्नेह लता ने छात्राओं को मनोबल बढ़ाया व एनसीसी के महत्व के बारे में भविष्य की में बताया। वहीं प्राचार्य डॉ. विवेक कुमार सैनी ने छात्राओं को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी।

समाजसेवियों के सहयोग के बिना पशु मुक्त हिसार करना संभव नहीं : सत्य काम आर्य

हिसार। गोसेवक एवं समाजसेवी सत्य काम आर्य ने कहा है कि प्रदेश सरकार द्वारा अनेक बार पशु मुक्त महाअभियान चलाया गया। पूर्व में एडीजीपी श्रीकांत जाधव ने कई बार वार्निंग दी, अब जिला उपायुक्त वार्निंग दे रहे हैं। विगत दिवस 15 गौवंश को महाअभियान के तहत पकड़ा गया। सत्य काम आर्य ने कहा कि पहले हमारे पास एक पुरानी छोटी गाड़ी थी तब 130 पशु एक दिन में पकड़े गए थे। अब हमारे पास तीन बड़ी गाडियां हैं व महअभियान के तहत 15 पशु पकड़े जाते हैं। यह सिस्टम अकेले सरकारी कर्मचारियों के सहारे कामयाब नहीं हो सकता। जब तक समाजसेवियों को आगे नहीं लाया जाएगा, अभियान पूरी तरह सफल नहीं हो सकेगा। इसलिए नगर निगम की टीम समाजसेवियों का सहयोग लेकर आगे बढना चाहिए। ऐसा करने से परिणाम सौ प्रतिशत सामने आएगा।

भूखे को भोजन खिलाने से अच्छी सेवा नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर प्रशादम् माता की रसोई ट्रस्ट की ओर से प्रशादम् भोजन सेवा वाहन का सेक्टर 14 स्थित प्रशादम माता की रसोई के सामने से शुभारंभ किया गया। यह वाहन लखीराम परिवार की ओर से भेंट किया गया। कार्यक्रम में डिविजनल कमिश्नर एवं हिसार मेट्रोपॉलिटन डेवलपमेंट अथॉरिटी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी आईएएस अशोक गर्ग मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने बाबा श्याम की ध्वजा लहराकर वाहन को रवाना किया और कहा कि इस तरह की सेवा करना भगवान की असली भक्ति है। कहा भी जाता है कि नर सेवा नारायण सेवा। भूखे आदमी को भोजन खिलाने से अच्छी सेवा कोई नहीं हो सकती, इसके लिए संस्था और इससे जुड़े लोग बधाई के पात्र हैं। प्रशादम् ट्रस्ट के फाउंडर मेंबर पंकज गर्ग ने बताया कि ट्रस्ट का उद्देश्य है कि कोई भी भूखा न सोए। उन्होंने बताया कि अभी तक सेक्टर-14 स्थित प्रशादम् में प्रतिदिन 500 से 600 लोगों को भोजन कराया जाता है। अब इस नए प्रशादम् भोजन सेवा वाहन के माध्यम से रोज़ाना 500 और लोगों को शुद्ध एवं सात्विक भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। विशेष रूप से अस्पतालों में उपचार के लिए आने वाले मरीजों के परिजनों के लिए यह सेवा राहत का कार्य करेगी। यह वाहन फिलहाल सेवक सभा अस्पताल, ऋषि नगर के बाहर खड़ा होकर ज़रूरतमंदों को निशुल्क भोजन उपलब्ध कराएगा। वहां ये वाहन सुबह 11 बजे से डेढ़ बजे तक भोजन उपलब्ध करवाएगा।

लखी राम परिवार के बुजुर्ग रामनिवास गोयल ने कहा कि पूरी उम्र समाज से ही कमाया है, इसलिए समाज को वापस देना भी हर व्यक्ति का दायित्व बनता है। जब सक्षम लोग ज़रूरतमंदों की मदद करते हैं तभी समाज आगे बढ़ता है। कार्यक्रम में मौजूद गणमान्य लोगों ने भी इस सेवा कार्य की सराहना की और इसे समाज के लिए प्रेरणादायक पहल बताया। मोके पर प्रशादम के वरिष्ठ सदस्य शशि लोहिया, सुनील गोयल, अजय गोयल, प्रमोद गोयल, आनंद गोयल, विनोद बाबा आदमपुरिया, अरुण गोयल, राजेंद्र लावट सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

हिसार। वाहन को झंडी दिखाकर रवाना करते मंडल आयुक्त अशोक गर्ग।

पांच स्थानों पर स्लिप रोड निर्माण तथा अन्य कार्यों के लिए 1241.03 लाख की राशि स्वीकृत

कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने दी जानकारी

■ लोक निर्माण तथा अन्य संबंधित विभागों को निर्देश जारी कर दिए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने बताया कि हिसार शहर से ट्रैफिक दबाव कम करने को लेकर हरियाणा सरकार द्वारा 5 स्थानों पर निर्माण कार्यों के लिए 1241.03 लाख रुपये की राशि स्वीकृत की है। इस संबंध में गठित की गई कमेटी की अभी तक हुई बैठकों में चर्चा उपरांत लघु अवधि की योजनाओं का प्रस्ताव लोक निर्माण विभाग द्वारा तैयार किया गया था।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि क्लॉथ मार्केट के नजदीक तुलसी चौक टी जंक्शन पर स्लिप रोड बनाने के लिए 76.93 लाख रुपये, ऑटो मार्केट टी जंक्शन नजदीक जीजेयू के पास स्लिप रोड निर्माण के लिए 174.30 लाख रुपये, लघु सचिवालय के समीप हिसार राजगढ़ रोड तथा साउथर्न बाईपास पर स्लिप रोड निर्माण के लिए 385.81 लाख रुपये की राशि स्वीकृत की गई है। इसी प्रकार से डाबड़ा चौक जंक्शन के सुधार के लिए स्लिप रोड निर्माण के लिए 94.78 लाख रुपये तथा हिसार राजगढ़ रोड व दक्षिण बाईपास के समीप बालसमंद सब ब्रांच पर आरसीसी बॉक्स टाइप पुल सहित स्लिप रोड के निर्माण के लिए 509.21 लाख रुपये की राशि स्वीकृत की गई है। कैबिनेट मंत्री गंगवा ने बताया कि उपरोक्त सभी कार्यों पर जल्द से जल्द कार्य आरंभ करने के बारे में लोक निर्माण तथा अन्य संबंधित विभागों को निर्देश जारी कर दिए गए हैं।

हिसार व हांसी न्यायिक परिसरों में राष्ट्रीय लोक अदालत 13 सितंबर को

हिसार। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण के दिशा-निर्देशों के तहत आगामी 13 सितंबर को हिसार एवं हांसी स्थित न्यायिक परिसरों में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी व जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव अशोक कुमार ने बताया कि जिन नागरिकों के केस न्यायालयों में लंबित हैं, वे इस अवसर का लाभ उठाकर अपने मामलों का निपटारा शांतिपूर्ण ढंग से करवा सकते हैं। इस राष्ट्रीय लोक अदालत में वैवाहिक व पारिवारिक विवादों के साथ-साथ आपराधिक मामले, भूमि अधिग्रहण, श्रम संबंधी विवाद, बैंक ऋण वसूली, बिजली से जुड़े मसले, पेंशन, हाउस टैक्स सहित कई प्रकार के मामलों का समाधान सुनिश्चित किया जाएगा।

कुतियाना माईनर टूटी, 20 एकड़ में फसल जलमग्न

चोपटा। नाथूसरी चोपटा क्षेत्र से गुजरने वाली कुतियाना माईनर रात को अचानक टूट गई। नहर में करीब 30 फीट चोड़ी दरार आ गई, जिससे करीब 20 एकड़ में नरमा, मुंगफली, मूंग की फसल जल मग्न हो गई। और कई गांवों के किसान सिंचाई पानी से वंचित रह गए। ग्रामीणों ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने नहर टूटने की सूचना दे दी है। चोपटा में से गुजरने वाली कुतियाना माईनर नहर जोड़किया और हंजीरा गांव के बीच किसान सतवीर पूनिया के खेत में रात को अचानक टूट गई। जिससे किसानों पकाने के कगार पर खड़ी करीब 14 एकड़ नरमे की फसल, तीन एकड़ मूंगफली, तीन एकड़ मूंग की फसले पूरी तरह पानी से डूब गई। और नलकूपों व खेत में बनी पानी की डिग्गी के आसपास भी पानी भर गया। किसान विकास, सतबीर, रोहतास का कहना है कि उन्होंने नरमा, मुंगफली, मूंग इत्यादि की फसल की बिजाई कर रखी थी और अब अचानक नहर टूटने से फसल पूरी तरह से जल मग्न हो गई है। अब जब तक पानी नहीं सुखेगा तब तक फसल बर्बाद हो जाएगी। यह फसल तो बर्बाद हो गई। पूरे साल की मेहनत पर पानी फिर गया। इनका कहना है कि सरकार व प्रशासन को मुआवजा देना चाहिए। कुतियाना माईनर से मंजीरा, जोड़किया, कुतियाना, बरासरी, जमाल सहित कई गांवों के खेतों में पानी से सिंचाई की जाती है। अब नहर टूटने से इन गांवों के पानी की बारी वाले किसानों कि फसलें बीना सिंचाई के ही रह गई।

सायना नेहवाल प्रशिक्षण संस्थान में विभिन्न प्रशिक्षण होंगे आयोजित : डॉ. गोदारा

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय स्थित सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान में सितम्बर मास के दौरान तीन दिवसीय विभिन्न प्रशिक्षण आयोजित किए जाएंगे। ये प्रशिक्षण शिविर जरूरतमंदों को स्वरोजगार उपलब्ध करवाने में सहायक होंगे। संस्थान के सह-निदेशक (प्रशिक्षण) डॉ. अशोक कुमार गोदारा ने बताया कि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.बआर कम्बोज के मार्गदर्शन में समय-समय पर विभिन्न विषयों से संबंधित प्रशिक्षण दिए जा रहे हैं। इसी कड़ी में 2 से 4 सितंबर तक मशरूम उत्पादन तकनीक, 8 से 10 सितंबर तक फल एवं सब्जी परिरक्षण, 10 से 12 सितंबर केंचुआ खाद उत्पादन/ वर्मी कंपोस्टिंग, 15 से 17 सितंबर कृषि में ड्रोन की उपयोगिता तथा 24 से 26 सितंबर तक मधुमक्खी पालन पर प्रशिक्षण दिया जाएगा।

जिलास्तरीय अंडर 14 वर्ग के खेलों का आयोजन

पहले स्थान पर रिद्धि, दूसरे स्थान पर अंशु, तीसरे पर अंशिका तथा चौथे स्थान पर नैंसी रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

शिक्षा विभाग द्वारा जिलास्तरीय अंडर 14 आयु वर्ग के लड़के तथा लड़कियों के लिए टेबल टेनिस खेलों का आयोजन 26 अगस्त को एसबीएस स्कूल माढ़ा में किया गया। इसमें हिसार जिले के विभिन्न स्कूलों से लगभग 80 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इसमें लड़के तथा लड़कियों में से 5-5 खिलाड़ियों का राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन होना था। जिसमें लड़कों में स्कूल के नवम तथा शौर्य का स्लेक्शन हुआ तथा लड़कियों में पांच में से चार लड़कियाँ का एसबीएस स्कूल चयन हुआ है। इसमें पहले स्थान पर रिद्धि, दूसरे स्थान पर अंशु, तीसरे पर अंशिका तथा चौथे स्थान पर नैंसी रही। इस पर स्कूल के डायरेक्टर डा सुनील चहल ने बताया कि टेबल टेनिस की सभी कैटेगरियो में अंडर 14 आयु वर्ग, अंडर 17 आयु वर्ग तथा अंडर 19 आयु वर्ग में कुल 30 खिलाड़ियों का स्लेक्शन होना था। जिसमें अकेले एसबीएस स्कूल के 21 खिलाड़ियों का चयन हुआ है।

नारनौंद। विजेता खिलाड़ियों के साथ स्कूल के डायरेक्टर सुनील चहल व अन्य।

महेन्द्र बडोला चेयरमैन व मुकेश रावत बने प्रधान

हिसार। श्री बद्री केदार रामलीला समिति द्वारा इस साल भी हर वर्ष की भांति रामलीला का 45वाँ आयोजन किया जाएगा। रामलीला समिति द्वारा वर्ष 2025-26 की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया, जिसमें चेयरमैन महेन्द्र बडोला, प्रधान मुकेश रावत बनाया गया है। इनके अलावा वरिष्ठ प्रधान जगतराम जोकर, उपप्रधान उपेन्द्र शर्मा, महासचिव अनील भट्ट, सचिव उमेद बोहरा, कैशियर गजेन्द्र सिंह, स्टेज सेक्रेट्री हीरो सिंह रावत, ओडिटर नवनीत जोशी, निर्देशक दयाकृष्ण हरबोला, माल मंत्री कल्पेश्वर जोशी, प्रबंधक नवीन नेगी, चीफ मार्शल सुनील चौहान, स्टेज-ड्रेकोरेटर अनिल नेगी और राजेन्द्र सिंह, प्रेस सचिव सचिव हरीश भट्ट, मुख्य सलाहकार पीताम्बर दत्त पांडेय एवं अनुसुईया प्रसाद, सलाहकार विनोद रावत और नवीन बडोला को कार्यकारिणी मेंबर चुना गया। रामलीला का मंचन 23 सितंबर से 2 अक्टूबर तक किया जाएगा, इस वर्ष भी तीसरी बार वृंदावन के कलाकारों द्वारा आचार्य देवेन्द्र बृजवासी के सानिध्य में उनके कलाकारों द्वारा सुन्दर रामलीला और मन मोहक दृश्यों के साथ दिखाई जाएगी।

बीमार व मृत पशुओं के उठान के लिए प्रशासन ने जारी किए मोबाइल नंबर

हिसार। लघु सचिवालय परिसर स्थित वीडियो कांफ्रेंसिंग सभागार में बुधवार को नगराधीश हरिराम की अध्यक्षता में पशु क्रूरता निवारण सोसायटी समिति के सदस्यों की बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें समिति सदस्यों द्वारा रखे गए विभिन्न एजेंडों पर विस्तृत चर्चा की गई। नगराधीश ने बताया कि जिला हिसार में दुर्घटनाग्रस्त या बीमार पशुओं के उठान के लिए मोबाइल नंबर 7419300051 जारी किया गया है। इस नंबर पर आम लोग सूचना दे सकते है। इसके अतिरिक्त, बेसहारा गौवंश व मृत पशुओं के उठान हेतु नगर निगम हिसार द्वारा भी हेल्पलाइन नंबर 96135-52222 और 90346-83881 जारी किए गए हैं।

नीलामी सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत गुराना, खंड बरवाला, जिला हिसार में कंडम बिल्डिंग पुराना पंचायत घर, बाल्मिकी चौपाल के पास आंगनबाड़ी बिल्डिंग व पशु अस्पताल की बिल्डिंग की खुली बोली दिनांक 09-09-2025 को सुबह 11:00 बजे पंचायत घर में करवाई जाएगी। सिक्योरिटी राशि तीस हजार रूपए होगी। बोली कि तमाम शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी।

रामअवतार, सरपंच, ग्राम पंचायत, गुराना खंड बरवाला (हिसार)

प्रमोद कुमार ग्राम सचिव

स्कूलों में कार्यक्रम हुए, इंडस पब्लिक स्कूल में गणेश चतुर्थी का भव्य आयोजन

गणपति महोत्सव की धूम, बच्चों ने लगाए गणपति बप्पा मोरया के जयकारे, दिखा भक्ति का उत्साह

छात्रों ने गणेश नृत्य की प्रस्तुति से दर्शकों को किया मंत्रमुग्ध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

इंडस आरपीएस पब्लिक स्कूल में विशेष प्रार्थना सभा के साथ गणेश चतुर्थी का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने भगवान गणेश जी के प्रति अपनी आस्था और श्रद्धा व्यक्त की। कार्यक्रम की शुरुआत स्वागत गीत से हुई, जिसके पश्चात विद्यार्थियों ने गणेश वंदना पर भावपूर्ण कविता प्रस्तुत की। मंच पर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने सभी का मन मोह लिया। छात्रों ने गणेश नृत्य की ऐसी प्रस्तुति दी जिसने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विद्यार्थियों के आत्मविश्वास से परिपूर्ण भाषणों ने भी कार्यक्रम को और भी प्रभावशाली बनाया।

विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने भी भगवान गणेश के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह पर्व हमें धैर्य, नम्रता और सफलता की ओर बढ़ने की सीख देता है। विद्यालय की प्रधानाचार्या नीलम राठी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि गणेश चतुर्थी केवल उत्सव नहीं, बल्कि ज्ञान, विवेक और नई शुरुआत का प्रतीक है। उन्होंने विद्यार्थियों को जीवन में सदैव सकारात्मक सोच और अनुशासन अपनाने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण गणेशोत्सव के रंगों से सराबोर हो उठा। विद्यार्थियों और शिक्षकों ने मिलकर उत्सव को यादगार बना दिया।

हिसार। गणेश चतुर्थी पर शानदार प्रस्तुति देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

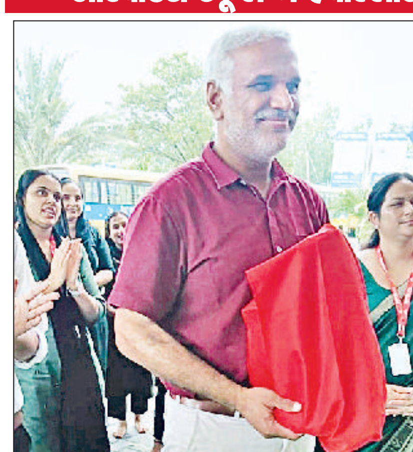
गणेश चतुर्थी पर निकाली शोभायात्रा, स्थापित की प्रतिमा

उकलाना। श्री गणेश मित्र मंडल के तत्वाधान में नगर में गणेश चतुर्थी के पावन पर्व पर शोभायात्रा निकाली। यह शोभा यात्रा एप्रोच रोड श्री श्याम मंदिर से शुरू हुई तथा एप्रोच रोड गोल मंडी तथा पुरानी अनाज मंडी की परिक्रमा करते हुए शेड के नीचे समारोह स्थल पर संपन्न हुई। सैकड़ों महिलाओं ने श्री गणेश जी की मूर्ति अपने हाथों में उठाई हुई थी। उसके बाद श्री गणेश जी की बड़ी प्रतिमा समारोह स्थल पर स्थापित की गई जिसमें मुख्य अतिथि समाजसेवी अशोक गर्ग पनवाड़ी थे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता अशोक गोयल बिन्टा ने की। पुजारी प्रभाकर झा ने विधिवत्त पूजा अर्चना कर श्री गणेश जी की मूर्ति स्थापित की। इस मौके पर प्रधान मदन सोनी, शेखर शर्मा, विपिन चक्रवर्ती, अजय सोनी, सुनील सोनी, विपिन गुप्ता, अमन सोनी, हनुमान, राहुल सोनी, पीयूष बंसल, लक्ष्मी गोयल, रजिया कौशिक, रेनू गुप्ता, कमलेश बांसल कालू दनोदा आदि उपस्थित थे।

गणपति बप्पा के जयकारे से गूंजा कृष्णा देवी गुरुकुल स्कूल

उकलाना। कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल में गणेश चतुर्थी का पर्व बड़े ही श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक गणेश वंदना से हुई, जिसके बाद विद्यार्थियों ने भजन और स्तुति प्रस्तुत कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने गणेश प्रतिमा की शोभायात्रा निकाली। हाथों में कलश, फूलों की थालियाँ और ढोल-नगाड़ों की गूंज के बीच छात्रों ने पूरे विद्यालय परिसर में गणपति बप्पा मोरया के जयकारे लगाए। शोभायात्रा के पश्चात विद्यालय की निदेशिका श्रीमती काजल धायल ने विद्यार्थियों के साथ मिलकर भगवान गणेश की आरती की, जिसमें सभी छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यालय की निदेशिका काजल घायल ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना की और उन्हें भगवान गणेश के आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य जय प्रकाश पांडेय ने कहा कि त्योहारों का उत्सव सादगी, आस्था और पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता के साथ मनाना चाहिए।

आरपीएस स्कूल में हर्षोल्लास से मनाया गणेश चतुर्थी पर्व



हांसी। विद्यालय परिसर में स्थापना के गणेश जी की प्रतिमा लेकर आते विद्यालय संचालक संदीप देसवाल।

हांसी। आरपीएस पब्लिक स्कूल में बुधवार को गणेश चतुर्थी के त्योहार के अवसर पर विशेष प्रार्थना-सभा का आयोजन किया गया। प्रार्थना सभा में सर्वप्रथम स्कूली बच्चों ने गणेश वंदना की व उनके जीवन से संबंधित भजन सुनाए और भाषण दिए। इस अवसर पर विद्यालय के संचालक डॉ. संदीप देसवाल, मुख्य अध्यापिका पूजा राणा व उपप्रधानाचार्य अरुणेश कुमार ने गणेश जी की प्रतिमा स्थापित की। उन्होंने गणेश जी को तिलक लगाकर माल्यार्पण किया और दीप प्रज्ज्वलित करके उनका विद्यालय परिसर में स्वागत किया तत्पश्चात गणेश जी भगवान की आरती की और उन्हें लड्डुओं का भोग लगाया। सभा के अंत में विद्यालय संचालक संदीप देसवाल ने विद्यार्थियों को गणेश जी के आदर्शों, उनकी बुद्धि, विवेक और विनम्रता को अपने जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम में विद्यालय के सभी शिक्षक और विद्यार्थियों ने मिलकर 'गणपति बप्पा मोरया' के जयघोष के साथ उत्सव को और भी भव्य बना दिया।

लावट निवास पर गणपति बप्पा विराजित किए पांच दिन चलेगा उत्सव

हिसार। हर वर्ष की भांति इस बार भी ऋषि नगर स्थित लावट निवास पर छठा गणेश चतुर्थी महोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया जा रहा है। आज प्रातः गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर विधि विधान से गणपति बप्पा को विराजमान किया गया। आशीष पूजा लावट ने बताया कि गणपति बप्पा का उत्सव 5 दिन धूमधाम से मनाया जाएगा। प्रतिदिन सुबह सवा 10 बजे व शाम को सवा 5 बजे से महाकीर्तन होगा। सायं 7:15 बजे आरती व भोग लगाया जाएगा। 31 अगस्त को सायं 4 बजे गणपति बप्पा का धूमधाम से अबीर, गुलाल व ढोल-नगाड़ों के साथ बिना पर्यावरण को प्रदूषित किए इको फ्रेंडली गणपति का विसर्जन किया जाएगा।

शांति निकेतन स्कूल में गणेश चतुर्थी पर कार्यक्रम आयोजित

आदमपुर। शांति निकेतन पब्लिक स्कूल में गणेश चतुर्थी के अवसर पर बच्चों ने भगवान गणेश की वंदना प्रस्तुत की। इस दौरान नन्हें-मुन्ने विद्यार्थियों ने भगवान गणेश का रूप धारण कर आकर्षक मुद्राएं की और गणपति की महिमा व महत्व के बारे में जानकारी साझा की। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को भारतीय संस्कृति और परंपराओं से जोड़ना रहा। विद्यालय परिसर उत्साह और भक्ति से गूंज उठा। विद्यालय के चेयरमैन पपेंद्र ज्याणी ने कहा कि ऐसे आयोजन बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं और उन्हें अपनी जड़ों से जोड़ते हैं। डायरेक्टर अनिरुद्ध बिश्नोई और प्रिंसिपल राजेंद्र ने बच्चों के उत्साह की सराहना की।

खबर संक्षेप

खेलों में दिव्या शर्मा और माधव ने लहराया परचम

हिसार। एसजीएफआई द्वारा महावीर स्टेडियम में आयोजित 58वीं जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के अंतर्गत केएल आर्य डीएवी स्कूल के कक्षा 12वीं के छात्र माधव ने अंडर-19 वेट लिफ्टिंग प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल प्राप्त करते हुए स्कूल एवं माता-पिता को गौरवान्वित किया। माधव का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में हो गया है। इसी प्रकार हांसी में आयोजित सीबीएसई नॉर्थ जोन-II चैंपियनशिप में कक्षा सातवीं की छात्रा दिव्या शर्मा ने डिस्कस थ्रो प्रतियोगिता में अन्य प्रतिभागियों को पछाड़ते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त किया। दिव्या शर्मा ने ही अंडर-14 शॉट पुट प्रतियोगिता में कांस्य पदक प्राप्त करके विद्यालय एवं माता-पिता का नाम रोशन किया। दिव्या का चयन राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिता में हो गया है।

रेड रिबन क्लब ने छात्राओं को टीच एड्स नामक डॉक्यूमेंट्री दिखाई

हिसार। दयानंद कॉलेज में रेड रिबन क्लब की ओर से छात्राओं को टीच एड्स नामक डॉक्यूमेंट्री दिखाई गई। इस डॉक्यूमेंट्री का प्रसारण रेड रिबन क्लब की प्रभारी डॉ अर्चना मलिक की देखरेख में किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं ने बड़े ध्यान से डॉक्यूमेंट्री देखी और इसके माध्यम से उन्हें यह समझने में मदद मिली कि एड्स जैसी बीमारी के बारे में समाज में फैली भ्रांतियों को कैसे दूर किया जा सकता है। इस मौके पर रेड रिबन क्लब की संयोजिका डॉ. अर्चना मलिक, सह-संयोजिका डॉ. शर्मिला गुणपाल, डॉ. सुरेंद्र बिश्नोई, डॉ. नीरू बाला, डॉ. हेमंत शर्मा, डॉ. छवि मंगला तथा प्रो. शालू का सराहनीय योगदान रहा।

दिव्यांग केंद्र में कल लगेगा नि:शुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर

हिसार। जनकल्याण की सोच को चरितार्थ करते हुए 29 अगस्त को चौ. फतेहचंद व माता हरबंस कौर की स्मृति में दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किया जाएगा। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष सुरेंद्र कुच्छल ने बताया कि शिविर का आयोजन समाजसेवी अनिल महता द्वारा किया जाएगा। शिविर में आंखों के सफेद मोतियाबिंद के मरीजों का अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा ऑपरेशन किया जाएगा। इस दौरान यथासंभव दवाइयां भी निशुल्क उपलब्ध करवाई जाएंगी।

राव निहाल सिंह स्कूल की टीम बनी चैंपियन

- श्री कृष्णा प्रणामी पब्लिक स्कूल में सीबीएसई गर्ल्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप का समापन
- 318 स्कूलों की 1971 छात्राओं ने लिया भाग, हांसी स्टेडियम में बनाया जाएगा रनिंग कोर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

श्री कृष्णा प्रणामी पब्लिक स्कूल हांसी में आयोजित राज्यस्तरीय सीबीएसई एथलेटिक्स गर्ल्स क्लस्टर चैंपियनशिप का बुधवार को हिसार के गिरी सेंटर में भव्य समापन हुआ। प्रतियोगिता का शुभारंभ 25 अगस्त को श्री कृष्णा प्रणामी पब्लिक स्कूल के प्रांगण में हुआ था। लेकिन प्रतियोगिता के बीच में आई बरसात के कारण आयोजन स्थल बदलकर गिरी सेंटर के प्रांगण में शेष प्रतियोगिताएं पूरी करवाई गईं। मौसम की बाधाओं के बावजूद चैंपियनशिप बेहद सफल और उत्साहजनक रही। प्रतियोगिता में राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल दरौली जिला रेवाड़ी की टीम ने चैंपियन ट्रॉफी पर कब्जा किया।

हांसी। ओवरऑल विजेता टीम को ट्राफी प्रदान कर व खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित करते आयोजन समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

प्रतिभा का प्रदर्शन किया

प्रतियोगिता में विभिन्न जिलों से आए 318 स्कूलों की 1971 स्टूडेंट ने प्रदर्शन किया। इन खिलाड़ियों ने एथलेटिक्स मुकाबलों में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। खेल मैदान पर लड़कियों का जोश और जज्बा देखने लायक रहा। समापन समारोह में गिरी सेंटर के डीन एसके पाहुजा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और विजेता खिलाड़ियों को पदक दिए।

आधुनिक रनिंग कोर्ट का होगा निर्माण

इस अवसर भाजपा नेता और स्कूल प्रबंधक राजपाल यादव ने कहा कि हांसी के खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएं देने के लिए हांसी स्टेडियम में भी गिरी सेंटर की तर्ज पर आधुनिक रनिंग कोर्ट का निर्माण किया जाएगा। इससे स्थानीय और आसपास के जिलों के खिलाड़ी उच्चस्तरीय प्रशिक्षण ले सकेंगे और राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे। आयोजन की सफलता पर स्कूल प्रबंधन और खेल विभाग की संयुक्त टीम ने संतोष जताया और विश्वास दिलाया कि भविष्य में हांसी खेलों के क्षेत्र में एक नई पहचान बनाएगा।

होली चाइल्ड स्कूल के विद्यार्थियों ने किया मोक्ष वृद्धाश्रम का भ्रमण

हिसार। होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने विद्यालय के सोशल क्लब की ओर से मोक्ष वृद्धाश्रम का भ्रमण किया। इस अवसर पर कक्षा आठवीं के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए बुजुर्गों से भेंट की। विद्यार्थियों ने कहा कि उन्हें बुजुर्गों के जीवन अनुभव सुनकर और उनकी आत्मीयता पाकर बहुत अच्छा लगा। यह अनुभव उन्हें जीवन पर्यन्त याद रहेगा। विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु ने इस अवसर पर कहा कि विद्यालय केवल शिक्षा प्रदान करने का केन्द्र नहीं होते, बल्कि बच्चों में संस्कारों का समावेश करना भी आवश्यक है। यदि बचपन से ही बच्चों में बुजुर्गों के प्रति सम्मान और दया भाव विकसित हो जाए तो समाज में वृद्धाश्रमों की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। प्रधानाचार्या अनीता पन्नू दलाल ने कहा कि विद्यार्थियों को जिम्मेदार नागरिक बनाने के लिए इस प्रकार के कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक हैं। इस भ्रमण कार्यक्रम में शिक्षिका मोनिका और शिक्षक राहुल सिंह ने विशेष योगदान दिया।

एचकेएसडी स्कूल में इन्वेस्टिचर सेरेमनी का आयोजन

हिसार। नागोरी गेट स्थित एचकेएसडी गर्ल्ज सीनियर सेकेंडरी स्कूल में इन्वेस्टिचर सेरेमनी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हैड गर्ल अंशु, हैड ब्याय तरुण, डिसीप्लीन हैड वंशिका व स्पोटर्स हैड तृप्ति एवं अन्य चयनित सदस्यों को सैशे पहनाकर एवं बैज लगाकर कर्तव्य निर्वहन की शपथ दिलवाई गई। प्राचार्या रेनु मल्होत्रा ने नवगठित कैबिनेट के सदस्यों का हौंसला बढ़ाते हुए उन्हें उनके कर्तव्यों से अवगत करवाया। इस अवसर पर स्कूल के सभी छात्र व स्टॉफ सदस्य उपस्थित रहा।

डोगरान मोहल्ला में सीवरेज जाम, दुकानदार खफा

पार्षद ने भी विभाग को पत्र लिखा लेकिन ठोस कार्रवाई नहीं हुई

हिसार। डोगरान मोहल्ला में काका आइस फैक्ट्री के पास की मुख्य सडक़ पर महीनों से सीवरेज की समस्या का स्थाई हल न होने से दुकानदार खफा है। दुकानदारों ने कई बार वार्ड तीन की पार्षद ज्योति वर्मा को शिकायत की।

पार्षद ने जन स्वास्थ्य विभाग को लिखित में शिकायत दी किंतु आज तक कोई स्थाई समाधान नहीं निकल पाया है। इस सडक़ के आसपास के दुकानदारों को रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो गया है। दुकानदार सज्जन गोयल, राजेश कंसल, महेश कुमार, जगदीश चंद्र, नवीन कुमार, केशव गोयल आदि ने कहा है कि इस सडक़ पर महीनों से सीवरेज की समस्या मुंह बाए खड़ी है। आए दिन सडक़ पर गंदा पानी जमा हो जाता है। सैंकड़ों छात्र रोजाना स्कूल-कॉलेज आते-जाते हैं। स्कूल-कॉलेज पार्षद को कई बार शिकायत की। सीवरेज साफ करने वाले कर्मचारी आते हैं, फट्टी मारकर चले जाते हैं। पार्षद ने विभाग के उच्चाधिकारियों को लिखित पत्र में कहा है कि सख्त निर्देश देकर इस समस्या का स्थाई समाधान करवाया जाए ताकि दुकानदारों को राहत मिल सके।

हिसार। डोगरान मोहल्ला की मुख्य सडक़ पर जमा सीवरेज का गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

प्रयास | पठन कौशल को व्यक्तिव के विकास का महत्वपूर्ण स्तंभ : डॉ. यशुराय तायल

कॉलेज में विद्यार्थियों में पठन कौशल को बढ़ाने के लिए पुस्तक पाठन प्रतियोगिता हुई, आयुषी प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

दयानदं कॉलेज के अंग्रेजी विभाग की ओर से विद्यार्थियों के पठन कौशल को प्रोत्साहित करने के लिए पुस्तक पठन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर आयुषी द्वितीय स्थान पर पूजा तथा तृतीय स्थान पर लक्ष्या कुंडू रहे तथा कुसुम एवम रिशा को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किए गए। इससे पूर्व कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए विभागाध्यक्ष डॉ. यशुराय तायल ने पठन कौशल को व्यक्तिव के विकास का एक महत्वपूर्ण स्तंभ बताया। 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 पुस्तकें पढ़ना केवल ज्ञान अर्जन का माध्यम नहीं, बल्कि यह हमारे दृष्टिकोण को व्यापक बनाने और जीवन को एक नए दृष्टिकोण से देखने में भी मदद करता है। कार्यक्रम में मंच का संचालन परांतक ने किया एवं निर्णायक मंडल में मंजीत तथा मधुर वेदान्त शामिल रहे।

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में वार्षिक बैठक हुई

हांसी। संधि-सेतु एलुमनी एसोसिएशन, राजकीय महाविद्यालय की वार्षिक बैठक राजकीय महाविद्यालय हांसी परिसर में संपन्न हुई। इस अवसर पर एसोसिएशन की ओर से प्रधान सी.ए. परमजीत सिंह एवं अन्य पदाधिकारियों ने महाविद्यालय के नव-नियुक्त प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी का बुक्के एवं पुष्पमालाओं से स्वागत किया। प्राचार्य को एसोसिएशन द्वारा पूर्व में किए गए कार्यों से अवगत कराया गया तथा भविष्य में किए जाने वाले प्रस्तावित कार्यों पर भी विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। वार्षिक बैठक के लिए निर्धारित सदस्यों की संख्या अपेक्षित न होने के कारण यह निर्णय लिया गया कि सभा की तीसरी बैठक 11 अक्टूबर को आयोजित की जाएगी। बैठक के उपरांत एलुमनी एसोसिएशन के प्रधान सी.ए. परमजीत सिंह ने प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी तथा उपस्थित सभी सदस्यों का आभार व्यक्त किया।