तापमान

अधिकतम 29.4 डिग्री
न्यूनतम 7.1 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि

रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर, 2025

12 रिले रेस व खो-खो स्पर्धा में खिलाड़ियों ने जीते पदक

12 वल्लभभाई पटेल की जयंती पर सरदार @150 यूनिटी मार्च का आयोजन

खबर संक्षेप

श्री दत्तोपंत ठेंगड़ी स्मृति व्याख्यान आज से

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग के सौजन्य से 18 व 19 नवंबर को विश्वविद्यालय के सीआरएस सभागार में श्री दत्तोपंत ठेंगड़ी स्मृति व्याख्यान आयोजित किए जाएंगे। इनमें प्रतिष्ठित वक्ता ठेंगड़ी जी के विचारों और विकसित भारत@2047 के संदर्भ में उनकी प्रासंगिकता पर चर्चा करेंगे। प्रो. एनके बिश्नोई ने बताया कि 18 नवंबर को होने वाले प्रथम व्याख्यान में माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा के ओएसडी डॉ. राज नेहरू 'राष्ट्रीय एजेंडा विकसित भारत@2047 में श्री दत्तोपंत ठेंगड़ी के विचारों का समावेशन' विषय पर विचार सांझा करेंगे।

रेड स्क्वेयर मार्केट से हटाया अतिक्रमण

हिसार। नगर निगम की तहबाजारी टीम लगातार अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई कर रही है। तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा ने बताया कि सोमवार को अभियान की शुरुआत रेड स्क्वेयर मार्केट के बरामदों में किए गए अतिक्रमण को हटाकर की गई। इसके साथ ही टीम ने पूजा मार्केट और राजगुरु मार्केट में भी अवैध अतिक्रमण हटवाया। इसके अलावा पड़ाव चौक से जहाजपुल चौक, जहाजपुल चौक से मुलतानी चौक, पुरानी सब्जी मंडी रोड और पुरानी सब्जी मंडी से सैनियान मोहल्ला रोड तक पत्थर कारोबारियों द्वारा सड़क पर किए गए अतिक्रमण को भी हटाया गया।

स्वच्छता के नियम तोड़ने पर 5 चालान

हिसार। नगर निगम सीटीएल प्रदीप जाखड़, तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुण्डू ने सोमवार को सिरसा चुंगी व सेक्टर 15 के आस-पास के क्षेत्र में निरीक्षण किया। इस दौरान एक दुकानदार के द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग करने व तीन दुकानदारों के द्वारा डस्टबिन प्रयोग न करने पर उनके चालान किए गए। इसके अलावा एसआई विजेता ने इंड्रस्टियल कॉलोनी में एक दुकानदार के द्वारा खुले में कचरा डालने पर उसका चालान किया गया।

9.65 ग्राम हेरोइन सहित एक गिरफ्तार

हिसार। पुलिस की नशा निरोधक टीम ने जिंदल पुल के नीचे से एक व्यक्ति को काबू कर 9.65 ग्राम हेरोइन बरामद की है। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि उक्त आरोपी ये नशीला पदार्थ सैनियान मोहल्ला निवासी एक व्यक्ति से लेकर आए हैं। आरोपी सुखजीत उर्फ बिट्टू को पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

हांसी में एकता पदयात्रा 20 दिसंबर को

हांसी। लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य पर 20 नवंबर को हांसी में एकता पदयात्रा का आयोजन किया जाएगा। यह पदयात्रा एसडी महिला महाविद्यालय से प्रातः 8:30 बजे प्रारंभ होगी। पदयात्रा को लेकर एसडीएम राजेश खोथ ने सोमवार को संयुक्त कार्यालय परिसर में विभिन्न विभागों के अधिकारियों की एक संयुक्त बैठक की।

वरिष्ठ नागरिकों को जागरूक किया

हिसार। हरियाणा विधिक सेवाएं प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार सोमवार को मोक्ष वृद्धाश्रम, सेक्टर-14 स्थित सुभाष पार्क व वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। सीजेएम एवं सचिव अशोक कुमार कहा कि पोषण एवं कल्याण अधिनियम 2007 अधिनियम के तहत माता-पिता और वरिष्ठ नागरिक अपने बच्चों या जिम्मेदार से भरण-पोषण का दावा कर सकते हैं।

सिक्स लाइन करने की दिशा में पर्यटन विभाग को छोड़कर सभी विभागों से मिली अनुमतियां

कमेटी की तीसरी बैठक में फैसला

लक्ष्मी बाई चौक से टाउन पार्क तक मुख्य मार्ग सिक्स लाइन बनाएंगे, ट्रैफिक दबाव कम होगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

प्रदेश के लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर सिंह गंगवा की अध्यक्षता में सोमवार को हिसार शहर की यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने की दिशा में गठित कमेटी की तीसरी बैठक आयोजित की गई। इस परियोजना का उद्देश्य शहर में बढ़ते ट्रैफिक दबाव को कम करना, सड़क सुरक्षा को सुनिश्चित करना और भविष्य में शहरी विस्तार को सुनिश्चित करना है। कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने अधिकारियों से अभी तक हुई कार्रवाई की रिपोर्ट ली। इस पर उन्हें अवगत करवाया गया कि लक्ष्मी बाई चौक से टाउन पार्क के समीप तक मुख्य मार्ग को सिक्स लाइन करने की दिशा में पर्यटन विभाग को छोड़कर अन्य सभी विभागों से अनुमतियां प्राप्त हो चुकी हैं।

बिजली के खंभे शिफ्ट होंगे

इस मार्ग पर बिजली आपूर्ति तारों को भूमिगत किए जाने की दिशा में भी कार्रवाई आरंभ कर दी गई है। मार्ग के निर्माण के लिए प्रशासनिक स्वीकृति प्राप्त हो चुकी है। डाबड़ा चौक जंक्शन के निर्माण को भी प्रशासनिक अनुमति के अलावा बजट की स्वीकृति मिल चुकी है। अगले तीन सप्ताह में बिजली के खंभे शिफ्ट करने तथा वन विभाग की अनुमति मिलने के बाद यहां निर्माण कार्य आरंभ हो जाएगा। इसी प्रकार से डाबड़ा माइनर पर नए रोड के निर्माण की दिशा में 714 लाख रुपये की प्रशासनिक स्वीकृति मिल चुकी है। वन विभाग को फोरेस्ट लैंड के लिए अन्य स्थान पर भूमि देने के स्थान का चयन कर लिया गया है।

हिसार। बैठक में उपस्थित कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा, विधायक रणधीर पनिहार, मेयर प्रवीण पोपली, डीसी अनीश यादव व एसपी शशांक कुमार सावन।

सुबह 8 से रात 10 बजे तक नगर में भारी वाहनों पर प्रतिबंध

हिसार। पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने कहा है कि शहर की यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने तथा दुर्घटना-निरोधक दृष्टि से हिसार नगर क्षेत्र में सुबह 8 बजे से रात्रि 10 बजे तक भारी वाहनों के प्रवेश पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है। उन्होंने बताया कि भारी वाहनों के लिए रूट डायवर्जन किया गया है। पुलिस विभाग की नई योजना के अनुसार तोशाम व राजगढ़ की ओर से आने वाले भारी वाहनों को दिल्ली, सिरसा तथा चंडीगढ़ की दिशा में जाने के लिए साउथ बाइपास का प्रयोग करने की सलाह दी गई है। इसी तरह सलाह दी गई है कि दिल्ली व हांसी की ओर से आने वाले वाहन राजगढ़ एवं तोशाम की दिशा में जाने के लिए साउथ बाइपास का ही प्रयोग करें, चंडीगढ़, कैथल व सिरसा की ओर से आने वाले वाहन राजगढ़ व तोशाम की तरफ जाने के लिए बगला रोड होकर साउथ बाइपास से गुजरें। किसी भी प्रकार का भारी सामान शहर के किसी भी क्षेत्र में उतारने या ले जाने का कार्य रात्रि 10 बजे के बाद ही किया जाएगा। पुलिस ने चेताया है कि आदेशों की उल्लंघना पाए जाने पर संबंधित वाहनों के विरुद्ध मोटर व्हीकल एक्ट के तहत उचित कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

इन परियोजनाओं की भी स्वीकृतियां

इसी प्रकार से राजगढ़ रोड जंक्शन, गुजवि से ऑटो मार्केट के चौक पर जंक्शन, तुलसी चौक के सामने से स्लीप रोड बनाने इत्यादि की परियोजनाओं की भी प्रशासनिक स्वीकृतियां मिल गई हैं। टाउन पार्क के समीप स्लीप रोड के निर्माण का कार्य पूरा हो चुका है। बस अड्डे के सामने तलाकी गेट के पास बने फुटओवर ब्रिज को हटाने के लिए इसकी ऑक्शन कर मौके से इसे हटाने की कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

सभी परियोजनाओं में तेजी लाने के निर्देश

कैबिनेट मंत्री ने बस अड्डा परिसर में मल्टी स्टोरी पार्किंग बनाने, सिरसा चुंगी से सिविल अस्पताल तक के मार्ग को सिक्स लाइन करने, साउथ बाइपास पर रोटरी बनाने, तलाकी गेट के रास्ते से अतिक्रमण हटाते हुए इस चौड़ा करने तथा सेक्टर 14 के दोनों मुख्य मार्गों पर भी स्लीप रोड बनाने की दिशा में जल्द से जल्द आगामी कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए।

घिराय में ट्रैक्टर के नीचे दबने से किसान की मौत

हांसी। हादसे के बाद खेत में खड़ा क्षतिग्रस्त ट्रैक्टर।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हांसी

उपमंडल के गांव घिराय में सोमवार सुबह ट्रैक्टर के नीचे दबने से एक किसान की दर्दनाक मौत हो गई। मृतक की पहचान घिराये निवासी 45 वर्षीय जयपाल के रूप में हुई है। जयपाल के ट्रैक्टर के नीचे दबने की सूचना मिलते ही आसपास के लोग व ग्रामीणों ने तत्काल मौके पर पहुंच जेसीबी की मदद से ट्रैक्टर को सीधा कर जयपाल को बाहर निकाला और उसे उपचार के लिए नागरिक अस्पताल लाया गया, जहां चिकित्सकों ने जांच के उपरांत उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर भाटला चौकी पुलिस ने नागरिक अस्पताल पहुंच शव को अपने कब्जे में लेकर परिजनों के बयान पर इत्तेफाकिया मौत की कार्रवाई करते हुए, शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया।

जयपाल की फाइल फोटो

जयपाल के चचेरे भाई बजरंग ने बताया कि जयपाल सोमवार सुबह खेत की जुताई व उसे समतल करने के लिए खेत में गया था और खेत की जुताई व समतल करने का काम निपटाकर जब वह सुबह करीब 9 वापस घर लौट रहा था कि इसी दौरान ट्रैक्टर का संतुलन बिगड़ गया और ट्रैक्टर के पीछे रोटावेटर लगे होने के कारण वह सड़क किनारे खेत में ही पलट गया। हादसा इतना अचानक और जल्दी हुआ कि जयपाल को संभलने का मौका भी नहीं मिला और वह ट्रैक्टर के नीचे दब गया।

रेलवे जंक्शन पर रनिंग कर्मियों ने किया प्रदर्शन

हिसार। रेलवे स्टेशन पर प्रदर्शन करते हुए रनिंग कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

नॉर्थ वेस्टर्न रेलवे एम्प्लॉईज यूनियन (एनडब्ल्यूआरईयू) के बैनर तले उत्तर पश्चिम रेलवे की विभिन्न रनिंग लॉबी में लंबे समय से लंबित मांगों को लेकर सोमवार को रनिंग कर्मचारियों का गुस्सा फूट पड़ा। कर्मचारियों ने हिसार रेलवे जंक्शन पर प्रदर्शन करते हुए रेलवे बोर्ड द्वारा रनिंग स्टाफ से जुड़े मुद्दों पर निर्णय न लेने और जोनल प्रशासन द्वारा मनमर्जी से कार्रवाई करने का आरोप लगाया। प्रदर्शन का नेतृत्व यूनियन के हिसार शाखा मंत्री कृष्ण कौशिक ने किया। उन्होंने बताया कि यह आंदोलन ऑल इंडिया रेलवे मेंस फेडरेशन की कोलकाता में संपन्न हुई कार्यकारिणी की बैठक में लिए गए निर्णय के अनुसार देशभर में एक साथ आयोजित किया गया। देश के अधिकांश जोनों में रनिंग कर्मचारियों ने अपनी आवाज बुलंद की, जिनमें हिसार प्रमुख केंद्र रहा। नॉर्थ वेस्टर्न रेलवे एम्प्लॉईज यूनियन के हिसार शाखा मंत्री कृष्ण कौशिक ने कहा कि केंद्र सरकार ने महंगाई भत्ते को 50 प्रतिशत हो जाने पर अन्य सभी भत्तों में 25 प्रतिशत की दर से वृद्धि कर दी है, लेकिन रनिंग कर्मचारियों के किलोमीटर भत्ते में अभी तक कोई बढ़ोतरी नहीं की गई। इससे हजारों रनिंग स्टाफ आर्थिक रूप से प्रभावित हो रहे हैं।

ब्लाइंड मर्डर मामले में चौथा आरोपी गिरफ्तार

हिसार। स्पेशल स्टाफ टीम ने गत 6 अक्टूबर को सुंदर नगर में रह रहे राजेश की गोली मारकर की गई हत्या के ब्लाइंड मर्डर मामले में चौथे आरोपी उत्तर प्रदेश के राजपुर निवासी अभिषेक को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि 6 अक्टूबर की शाम को शहर थाना क्षेत्र के सुंदर नगर में रह रहे राजेश की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। पुलिस ने इस संबंध में मृतक के भाई की शिकायत पर केस दर्ज करके ब्लाइंड मर्डर के इस मामले में पहले भी एक नाबालिग सहित तीन आरोपियों को पकड़ा था। अब चौथे आरोपी अभिषेक को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के अनुसार पकड़े गए तीसरे आरोपी अभिषेक ने मामले में मुख्य आरोपियों अमित उर्फ धोला को वारदात में प्रयुक्त हथियार उपलब्ध करवाया था। जांच के दौरान यह तथ्य सामने आया कि मुख्य आरोपी अमित उर्फ धोला और मृतक राजेश के बीच दूर की रिश्तेदारी संबंधी विवाद चल रहा था। इसी रंजिश के चलते अमित ने अपने साथियों सोनू उर्फ सरपंच के साथ राजेश की रेकी कर योजनाबद्ध तरीके से हत्या की।

उकलाना के अपरोच रोड पर मकान में आग, धमाकों के साथ फटने लगे गैस सिलेंडर, परिवार ने भागकर बचाई जान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ उकलाना मंडी

सोमवार प्रातः काल का समय, जब लोग परमात्मा का सिमरन कर अपने कार्यों के लिए उठते हैं, उसी शांत माहौल को अपरोच रोड पर अलसुबह चीख-पुकार और आग की लपटों ने तोड़ दिया। उकलाना के जगदंबा करियाना स्टोर संचालक कमल सिंगला के परिवार के लिए यह सुबह किसी भयावह सपने से कम नहीं थी।

नींद खुली तो घर में चारों ओर आग होगी। कमल सिंगला ने बताया कि सुबह अचानक गर्मी का अहसास हुआ। जैसे ही दरवाजा खोला तो देखा कि तीन मंजिला इमारत के हर हिस्से में आग भड़क रही थी। नीचे ग्राउंड फ्लोर पर करियाना स्टोर है तथा ऊपर के दोनों फ्लोर पर परिवार का निवास। पीवीसी और लकड़ी का काम होने के चलते आग तेजी से फैलती चली गई। कुछ ही देर में घर के अंदर रखे सिलेंडर में तेज धमाका हुआ। कमल सिंगला ने बताया कि सब कुछ जलकर खत्म हो गया, पर परिवार सुरक्षित है ये ही सबसे बड़ी बात है। उकलाना दमकल विभाग से 3 व बरवाला से 2 अग्निशमन गाड़ियां ने कई फेर लगाकर करीब एक घंटे बाद आग पर काबू पाया। इस दौरान एसडीआरएफ की टीम ने भी बचाव कार्यों में सहयोग दिया।

नपा अध्यक्ष ने सरकार से आर्थिक मदद की मांग की

नगर पालिका अध्यक्ष सुशील साहूवाला ने कहा कि इस हादसे में कमल सिंगला को भारी आर्थिक नुकसान हुआ है। गैस सिलेंडर फटने की जानकारी गैस एजेंसी को दे दी गई है। मकान और दुकान दोनों जलकर राख हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि सरकार को आर्थिक सहायता प्रदान करनी चाहिए।

सिलेंडर के जोरदार धमाके से दीवार फटी

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार जैसे ही आग लगने की सूचना आसपास के लोगों को मिली, लोग पानी की बाल्टियां लेकर मौके पर पहुंचे और आग बुझाने का प्रयास किया लेकिन आग इतनी तेज थी कि किसी के बस में नहीं थी। किसी ने तुरंत दमकल विभाग को सूचना दी। कुछ ही देर में उकलाना और आसपास से दमकल की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। दमकल कर्मियों ने करीब एक घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग इतनी भयंकर थी कि मकान में रखा लगभग सारा घरेलू सामान, फर्नीचर, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और कीमती वस्तुएं जलकर राख हो गईं। गैस सिलेंडरों के फटने से मकान के अंदरूनी हिस्सों को भारी नुकसान पहुंचा। सिलेंडर के जोरदार धमाके से सीढ़ियों के पास की दीवारों में दरारें आ गईं। जानकारी के अनुसार, घर से 4–5 गैस सिलेंडर और बाहर निकाले गए, वरना नुकसान और भयावह हो सकता था। आग लगने के कारणों का अभी तक खुलासा नहीं हो पाया है।

दमकल विभाग में कर्मचारियों का टोटा

दमकल विभाग में कर्मचारियों को टोटा है। दमकल विभाग के कर्मचारियों ने बताया कि विभाग के पास 3 अग्निशमन गाड़ियां हैं, परंतु एक शिफ्ट में मात्र 4 कर्मचारी नियम के अनुसार 12 कर्मचारी एक शिफ्ट में होने आवश्यक बार-बार विभाग को लिखित में अवगत करवाया गया, पर सुनवाई नहीं। हादसों के समय 4 कर्मचारियों से तीन गाड़ियों को संभालना, पानी भरना, पाइप लगाना और राहत कार्य करना अत्यंत कठिन है। उन्होंने कहा कि जब एक कर्मचारी को स्टेशन पर रहना पड़ता है तो तीन कर्मचारियों से इतनी बड़ी आग पर नियंत्रण पाना बहुत मुश्किल हो जाता है।

हांसी पुलिस की बड़ी कार्रवाई, अपराधियों पर कसा शिकंजा

ऑपरेशन ट्रैक डाउनः गिरोह के सरगना सहित तीन पकड़े

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हांसी

ऑपरेशन ट्रैक डाउन के तहत कार्रवाई करते हुए पुलिस ने रविवार को विनोद उर्फ काना गिरोह पर कार्रवाई करते हुए गिरोह के सरगना लोहारी राघो निवासी विनोद उर्फ काना व राजेश तथा मोठ करनैल निवासी नरेश को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को न्यायालय में पेश किया गया जहां न्यायालय राजेश को न्यायिक हिरासत में जेल तथा विनोद व नरेश को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा दिया। रिमांड के दौरान आरोपियों से गहनता से पूछताछ जा रही है।

पुलिस प्रवक्ता कुलदीप सिंह ने बताया कि पुलिस जांच में सामने आया है कि नारनौंद थाना क्षेत्र में सक्रिय गिरोह युवाओं को बहला-फुसलाकर अपराध की दुनिया में शामिल कर उनकी जिन्दगी भटकाने का कार्य करने में सक्रिय है व सोशल मीडिया ग्रुपों के माध्यम से युवाओं को भटकाने और अपराध की दुनिया में शामिल करने का नेटवर्क तैयार किया हुआ था। अपने साथ युवाओं को जोड़ने और गलत गतिविधियों में शामिल कराने का काम कर रहे थे। सोशल मीडिया के माध्यम से गिरोह निरंतर नए सदस्यों को लुभाने की कोशिश कर रहा थे जिस पर हांसी पुलिस की पैनी नजर बनी हुई थी। गिरोह से जुड़े अन्य सदस्यों की पहचान की जा रही है तथा उनके विरुद्ध कार्रवाई होगी।

हांसी। ऑपरेशन ट्रैक डाउन के तहत पकड़े गए गिरोह के सदस्य पुलिस गिरफ्त में।

संदिग्ध या भ्रामक सोशल मीडिया ग्रुपों से दूर रहें : एसपी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने युवाओं से अपील करते हुए कहा कि युवा वर्ग किसी भी तरह के संदिग्ध या भ्रामक सोशल मीडिया ग्रुपों से दूर रहें। ऐसे समूह न केवल अपराध को बढ़ावा देते हैं बल्कि युवाओं का भविष्य भी बर्बाद करते हैं। अभिभावक अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों पर ध्यान रखें और किसी भी संदिग्ध सूचना को तुरंत पुलिस को दें।

घर में भट्ठी चलाने के प्रयास में काबू, 1600 लीटर लाहान व भट्ठी में प्रयुक्त अन्य सामान बरामद

हांसी। सीआईए स्टाफ पुलिस ने घर भट्ठी चलाकर अवैध शराब निकालने के प्रयास में युवक को 1600 लीटर लाहन के साथ डाटा निवासी कर्मबीर उर्फ पहलवान को हिरासत में लिया गया है। इंचार्ज एसआई प्रदीप कुमार ने बताया कि सीआईए स्टाफ को गश्त पड़ताल के दौरान सूचना मिली थी की डाटा गांव में एक व्यक्ति अपने मकान में भट्ठी लगाकर अवैध शराब निकालने की तैयारी कर रहा है। सूचना के आधार पर सीआईए स्टाफ ने तत्परता से कार्रवाई करते हुए मौके पर दबिश देकर आरोपी को हिरासत में लेकर मौके से 1600 लीटर लाहान, भट्ठी में प्रयुक्त अन्य सामान बरामद कर कब्जा पुलिस में लेकर आरोपी के खिलाफ सदर थाना में शराब अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ओवरलोड वाहनों पर कसा शिकंजा, 9 चालान, 6 जब्त

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

सीएम फ्लाइंग टीम ने ओवरलोड वाहनों व नियमों का पालन न करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान टीम ने 9 वाहनों के चालान किए और 6 ओवरलोड वाहनों को जब्त कर लिया। चालानों के रूप में कुल 2 लाख 17 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया। यह कार्रवाई सीएम फ्लाइंग हिसार रेंज इंचार्ज सुनैना के नेतृत्व में की गई। उनके साथ आरटीए कार्यालय के यातायात निरीक्षण हरमिंदर सिंह, एएसआई सुरेंद्र तथा एचसी विजय भी मौजूद रहे।

दस्तावेजों की गहन जांच

सीएम फ्लाइंग हिसार रेंज इंचार्ज सुनैना ने बताया कि जांच के दौरान टीम ने वाहनों के रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट, ड्राइविंग लाइसेंस, बीमा, प्रदूषण कार्ड, टैक्स भुगतान की रसीद तथा वाहन में लोड किए गए माल की चौड़ाई व वजन तक की गहनता से जांच की। नियमों का उल्लंघन करने वाले 9 वाहनों के मौके पर ही चालान किए गए और 2 लाख 17 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है। जिन वाहन मालिकों ने मौके पर ऑनलाइन चालान राशि जमा करवा दी, उन्हें आगे जाने की अनुमति दी गई जबकि चालान की राशि जमा न कराने वाले 6 वाहनों को जब्त (इंपाउंड) कर लिया गया।

हरिभूमि
सहेली

एआई इमेज

सोशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि शोध बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदादिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है।

थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सोशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमेंशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना।

बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पौष्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिसफंक्शन हो सकता है। इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है।

जीवन भर खुश रखते हैं करीबी रिश्ते: हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और समृद्ध जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है।

फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाएं: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है।

सफलता दिलाएं: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता को आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहवर्धन मिलता है तो आपकी राह आसान हो जाती है।

बैड हैबिट्स छुड़ाएं: मित्र अच्छे हों तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिंदास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बता सकते हैं।

अकेलेपन से बचाएं: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ क्वालिटी टाइम बिताया जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है: स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए मानव संपर्क बहुत जरूरी हैं। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिऐ। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है।

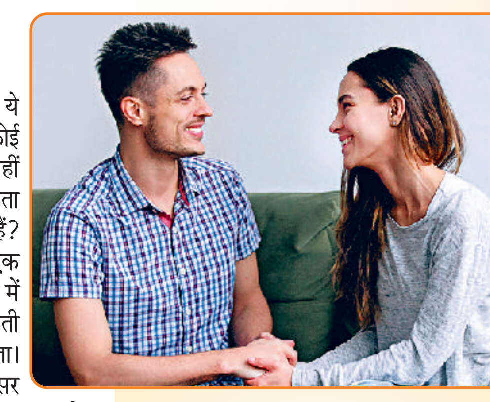
सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजू जैन



अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है?

पुरुषों को भी तारीफ चाहिए: पुरुषों को अकसर टेकेन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जॉब कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शौक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शौक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शौक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए।

उनकी बातें ध्यान से सुनें: बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफ, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डोंट वरी बी हैप्पी, मैं हूं न।' सुनने का प्रभावी तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं।

आत्मीय स्पर्श भी है कारगर: मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गाइ' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन सभी पुरुष या स्त्री एक जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वाई जोएल वोंग और आरोन बी. रोचलेन ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डेमिस्टिफाइंग मेंस इमोशनल बिहेवियर' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता- पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले एक-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबर्दस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए-

तारीफ करें: बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस ओर ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबर्दस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपने विवेक से जो क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीख उन्हें ताउम्र काम आती है।

बच्चे की भावनाओं को समझें: अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है।

बच्चे का ध्यान बटाएं: अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

हेयर केयर

ललिता गोयल

बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे मे कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं।

नियमित करें ऑयल मसाज: बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है।

डाइट का ध्यान रखें: बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-भुनी चीजों से दूरी रखें।

गुनगुने पानी से ही बाल धोएं: ज्यादा गरम पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें।

गीले बालों में कंघी न करें: गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंघी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंघी का इस्तेमाल करें।

हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें: हेयर ड्रायर, स्ट्रेटनर और कर्लर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं।

हेयर मास्क जरूर लगाएं: हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है।

(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

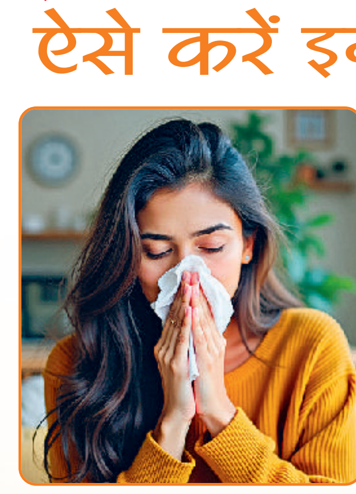
डाइट सजेशन

डॉ. निधि सहाई
हेड-डायटेटिक्स एंड न्यूट्रिशन
मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल एनसीआर

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बॉडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं।

विटामिन-सी युक्त फल: विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नीबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए।

सजेशन: रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है।



हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी, सरसों का साग, ब्रोकली और चौलाई जैसी हरी सब्जियों में विटामिन-ए, बी, आयरन और फोलेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये शरीर को डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।

सजेशन: इन सब्जियों को सूप या स्टर-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें।

लहसुन-अदरक: लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं।

सजेशन: सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं।

प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स: प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबॉडीज बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सजेशन: अंडा, दालें, चना, राजमा, सोया, पनीर और दही का सेवन करें। हर मील में प्रोटीन का एक स्रोत जरूर शामिल करें।

दही और छाछ: दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ आंतें, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं।

सजेशन: लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें।

मिलेट्स और साबुत अनाज: बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं।

हर्बल चाय या काढ़ा: तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है।

सजेशन: बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं।

पानी पर्याप्त मात्रा में: पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।

ध्यान रखें: संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकती हैं।

प्रस्तुति: निकिता चौहान

खबर संक्षेप

वोट चोरी के मुद्दे पर यूथ कांग्रेस का प्रदर्शन कल

सिरसा। जिला यूथ कांग्रेस पदाधिकारियों की एक आवश्यक बैठक कांग्रेस भवन सिरसा में सोमवार को यूथ कांग्रेस जिलाध्यक्ष गोबिंद सिंह (बग्गा नंबरदार) की अध्यक्षता में हुई। बैठक में बतौर मुख्यातिथि यूथ प्रभारी मीमांसा आर्य पहुंचे। बैठक में सहप्रभारी मीमांसा आर्य ने सभी पदाधिकारियों से विचार-विमर्श करने के बाद पार्टी हाईकमान के आदेशानुसार 19 नवंबर को गांव गोरीवाला (डबवाली) में भाजपा द्वारा वोट चोरी के मुद्दे पर प्रदर्शन को लेकर रणनीति बनाई। उन्होंने इस प्रदर्शन के लिए सभी पदाधिकारियों की ड्यूटियां लगाई और उन्हें अधिक से अधिक युवाओं को पार्टी से जोड़ने का आह्वान किया। मीमांसा आर्य ने कहा कि हरियाणा ही नहीं, बल्कि पूरे देश में मतदाता सूचियों के साथ खेल किया जा रहा है।

कागदाना में जगाई खेल की अलख

चौपटा। गांव कागदाना के सरपंच प्रतिनिधि मांगेराम बेनीवाल द्वारा नशा मुक्ति अभियान के तहत गांव में खेल को बढ़ावा देने के लिए व युवाओं को प्रोत्साहित करने हेतु गांव के कागदाना बैडमिंटन क्लब को 50 बॉक्स शटल कॉक, 10 रेकेट और 4 सिटिंग बेंच देकर खेल को बढ़ावा दिया।
इस अवसर पर मागेंराम बेनीवाल ने युवाओं को नशे से दूर रहकर स्वस्थ शरीर व देश, प्रांत और गांव का नाम रोशन करने के लिए खेल खेलने के लिए उत्साहित किया और कहा कि बैडमिंटन खेल को ग्रामीण स्तर पर बढ़ावा देने के लिए इनडोर मैदान की भी व्यवस्था करने का हर संभव प्रयास किया जाएगा। इस अवसर पर कागदाना बैडमिंटन क्लब के अध्यक्ष अजय गढ़वाल, सचिव रवि पूनिया, प्रदीप व्याख्याता, सुभाष शर्मा मौजूद रहे।

हेल्प डेस्क लगाकर लोक अदालत की दी जानकारी

सिरसा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 13 दिसंबर को सिरसा सहित उपमंडल ऐलनाबाद व डबवाली में चौथी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा।लोक अदालत की जानकारी देने के उद्देश्य से जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव प्रवेश सिंगला के निर्देशानुसार रिटेनर एडवोकेट मूर्ति ने कोर्ट परिसर में हेल्प डेस्क लगाकर आगामी लोक अदालत के बारे में जानकारी दी। एडवोकेट ने जानकारी दी कि राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए विभिन्न बैंकों, सरकारी विभागों इत्यादि के उच्च अधिकारियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास किया जाता है ताकि आम जनता को लोन रिकवरी केस में अधिकतम छूट व वाहन दुर्घटना मुआवजा में अधिकतम मुआवजा सहमति के आधार पर दिया जा सके।

पूर्व प्राचार्य ने सांझा किए अपने अनुभव

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, भरोखां के पूर्व प्राचार्य विजय चुघ ने सोमवार को स्कूल का भ्रमण किया व स्कूल में अपने कार्यकाल में बिताए पलों को याद किया व अनुभव सांझे किए। उन्होंने प्राचार्य वेद रोज के कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि इस समय विद्यालय का शिक्षास्तर, विद्यार्थी नामांकन, छात्रा परिवहन, वार्षिक परिणाम, विद्यालय सौंदर्यकरण, मिड-डे-मील व्यवस्था, स्कूल पुस्तकालय, किचन गार्डन, भौगोलिक पार्क, विद्यालय अनुशासन में सकारात्मक बदलाव हुआ है। उन्होंने प्रत्येक माह 1100 रूपए स्कूल के कल्याण के लिए देने का आश्वासन दिया। चुघ ने कहा कि विद्यालय पूरे सिरसा जिले में अव्वल दर्जे के शिक्षण संस्थाओं में उल्लेखनीय कार्यों के लिए जाना जाता है।

अब तक 21 किसानों पर पराली जलाने पर एफआईआर

पराली जलाने वालों की 'मेरी फसल मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर दर्ज होगी रेड एंट्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

टोहाना। पराली जलाने की सूचना पर मौके पर पहुंचे एसडीएम।

जिले के टोहाना क्षेत्र में पराली जलाने की अब तक कुल 44 लोकेशन चिन्हित मिली है। मौके पर की गई जांच में इनमें से 21 लोकेशन सही पाई गई। यह जानकारी एसडीएम आकाश शर्मा ने दी। पराली जलाने की घटनाओं पर नियंत्रण के उद्देश्य से एसडीएम गांवों का दौरा कर पराली प्रबंधन की वास्तविक स्थिति का जायजा ले रहे हैं। सोमवार को उन्होंने गांव कन्हेड़ी, समैण, ललौदा, चितैन और भीमेवाला सहित कई क्षेत्रों में पहुंचकर किसानों से बातचीत की तथा फील्ड में पराली प्रबंधन के प्रयासों की समीक्षा की। एसडीएम आकाश शर्मा ने स्पष्ट किया कि पराली जलाने की पुष्टि होने पर त्वरित और सख्त कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में 21 मामलों में एफआईआर दर्ज की गई है तथा 21 किसानों को 'मेरी फसल मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर रेड एंट्री की गई है। साथ ही एक लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। उन्होंने कहा कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण को प्रदूषित करता है, बल्कि भूमि की उपजाऊ क्षमता को भी गंभीर रूप से प्रभावित करता है। उन्होंने किसानों से आह्वान करते हुए कहा कि पराली जलाना किसी भी स्थिति में समाधान नहीं है। इससे मिट्टी की ऊपरी परत नष्ट होती है, सूक्ष्म जीव मरते हैं और अग्नि से खेतों की संरचना भी प्रभावित होती है।

पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक तरीकें अपनाएं

एसडीएम ने किसानों से अपील की कि वे पराली प्रबंधन के वैज्ञानिक तरीकों को अपनाएं और सरकार द्वारा उपलब्ध करवाए जा रहे यंत्रों तथा योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उन्होंने कहा कि पराली प्रबंधन उपकरणों की सुविधा, सब्सिडी योजनाएं और विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं, जिनसे किसान बिना पराली जलाए इसे प्रभावी प्रक्रिया में बदल सकते हैं। उन्होंने कहा कि प्रशासन गांव-गांव जाकर किसानों से संवाद कर रहा है और जागरूकता अभियान निरंतर जारी है, ताकि आने वाले दिनों में पराली जलाने की घटनाओं पर पूर्ण रोक लगाई जा सके। इस दौरान कृषि अधिकारी मुकेश मेहला सहित अन्य संबंधित अधिकारी और कर्मचारी भी मौजूद रहे।

पराली जलाने वालों को करें जागरूकः एसपी

सिरसा। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने जिला के सभी थाना प्रभारियों को निर्देश देते हुए कहा है कि अपने-अपने थाना क्षेत्रों में पड़ने वाले गांव में जाकर किसानों को पराली न जलाने के लिए जागरूकता अभियान को गति प्रदान करें। उन्होंने सभी थाना प्रभारियों से कहा कि पुलिस की टीमें गांवों और खेतों का दौरा कर किसानों से सीधे बातचीत करें और उन्हें पर्यावरण और जन स्वास्थ्य पर पराली जलाने के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करें। उन्होंने बताया कि कटाई के बाद धान के अवशेषों को जलाने से वायु प्रदूषण में भारी वृद्धि हुई है, जिसका न केवल मानव स्वास्थ्य पर बल्कि पशुओं और पर्यावरण पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। उन्होंने बताया कि पराली जलाने से मिट्टी की उर्वरता कम होती है और भूमि की समग्र गुणवत्ता खराब होती है। एसपी ने किसानों से सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए कस्टम हायरिंग सेंटर और फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों का अधिकतम उपयोग करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि इन मशीनों की मदद से फसल अवशेषों को मिट्टी में मिलाया जा सकता है, जिससे मिट्टी को नुकसान पहुंचाने के बजाय उसकी उर्वरता बढ़ती है। एसपी ने किसानों को बताया कि पराली जलाना न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक है, बल्कि कानूनन दंडनीय अपराध भी है। उन्होंने किसानों से वैज्ञानिक तरीकों से पराली का निपटान करने और स्वच्छ व प्रदूषण मुक्त वातावरण बनाए रखने में योगदान देने की अपील की। उन्होंने कहा कि एनजीटी के नियमों व सरकार के आदेशों की अवहेलना करने पर पराली जलाने वाले व्यक्तियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई कर मामलें दर्ज किए जाएगें। जिला उपायुक्त द्वारा भी बीएनएसएस की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए गए है, पराली जलाने वालों के खिलाफ मामला दर्जकर भारी जर्माना भी किया जाएगा।

■ कटाई के बाद धान के अवशेषों को जलाने से वायु प्रदूषण में भारी वृद्धि हुई है, जिसका न केवल मानव स्वास्थ्य पर बल्कि पशुओं और पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है।

पुलिस ने किया सावधान : ब्रांड की आड़ में बढ़ रही साइबर जालसाजी, सचेत रहें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिलावासियों को सतर्क करते हुए कहा कि डिजिटल क्रांति के इस दौर में जहां तकनीक ने जीवन को आसान बनाया है, वहीं साइबर अपराधियों ने भी अपनी चालबाजियों को अत्याधुनिक स्वरूप दे दिया है।

हाल के दिनों में जिस साइबर अपराध ने सबसे चिंताजनक रूप धारण किया है, वह है ब्रांड इम्पर्सोनेशन फ्रॉड एक ऐसा संगठित जाल, जिसमें अपराधी प्रतिष्ठित ब्रांडों, बैंकों, सरकारी संस्थाओं और ई-कॉमर्स प्लेटफार्मों की पहचान चुराकर नागरिकों को ठगने का प्रयास करते हैं। उन्होंने बताया कि इस फ्रॉड की सबसे खतरनाक बात यह है कि ठग स्वयं को इतना विश्वसनीय और पेशेवर तरीके से प्रस्तुत करते हैं कि आम नागरिक बिना किसी शक के उनकी बातों पर विश्वास कर लेते हैं। अपराधी न केवल असली लोगो, रंग-रूप और भाषा की नकल करते हैं, बल्कि ऐसा आभास पैदा करते हैं कि जैसे संचार वास्तव में किसी प्रतिष्ठित संस्था की ओर से ही हो। यही कारण है कि अनजान नागरिक अपनी निजी, संवेदनशील और वित्तीय जानकारी अनजाने में उनके हवाले कर बैठते हैं।

एसपी जैन ने बताया कि ब्रांड इम्पर्सोनेशन फ्रॉड में साइबर जालसाज फर्जी वेबसाइट, नकली मोबाइल ऐप, भ्रामक ई-मेल, व्हाट्सएप संदेश एवं स्रूस के माध्यम से लोगों तक पहुंचते हैं। वे आधिकारिक संस्थानों से मिलते-जुलते नाम और लोगोज़ का उपयोग कर भरोसा जीतते हैं। कई मामलों में पाया गया है कि ये अपराधी अग्रणी बैंकों, नामी कंपनियों और सरकारी सेवाओं के नाम पर लोगों से ओटीपी, बैंक विवरण, डेबिट/क्रेडिट कार्ड जानकारी और निजी डेटा चुरा लेते हैं। उन्होंने कहा कि अपराधी कई तकनीकों का संयोजन कर इस धंधे को अंजाम देते हैं। कुछ ठग असली वेबसाइट जैसी हू-ब-हू दिखने वाली नकली साइटें बनाकर लिंक भेजते हैं, जिन पर क्लिक करते ही उपयोगकर्ता की संवेदनशील जानकारी चोरी हो जाती है।

स्कैमर्स के नकली ऐप से बचें

कई मामले ऐसे भी सामने आए हैं, जिनमें स्कैमर्स नकली ऐप डाउनलोड करवाते हैं जिनमें स्पाइवेयर और डेटा चोरी करने वाला मैलवेयर छिपा होता है। इसी तरह केवाईसी अपडेट, खाता ब्लॉक, इनाम जीतने या ऑफर खत्म होने जैसे छलपूर्ण संदेश भेजकर लोगों को भ्रमित किया जाता है। कई अपराधी खुद को कंपनी का 'कस्टमर केयर अधिकारी' बताकर सीधे फोन करते हैं और नागरिकों से गोपनीय जानकारी निकलवा लेते हैं। एसपी ने इस गंभीर खतरे से बचने के लिए नागरिकों को विशेष सतर्कता बरतने की अपील की। उन्होंने कहा कि किसी भी लिंक या यूआरएल पर क्लिक करने से पहले उसकी सावधानीपूर्वक जांच अवश्य करें, क्योंकि फर्जी साइटों में अक्सर स्पेलिंग, डोमेन नाम या डिजाइन में मामूली बदलाव होते हैं। मोबाइल एप्लिकेशन हमेशा आधिकारिक ऐप स्टोर से ही डाउनलोड करें।

भवानी सिंह बने यूथ विंग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

■ तंवर सहित समस्त शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया

अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा द्वारा फतेहाबाद के प्रमुख समाजसेवी एवं समाज को नशामुक्त करने को लेकर अभियान चला रहे भवानी सिंह को महत्वपूर्ण जिम्मेवारी सौंपी गई है। महासभा द्वारा भवानी सिंह को अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा के युवा प्रकोष्ठ का राष्ट्रीय उपाध्यक्ष के अलावा अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी का सदस्य एवं युवा प्रकोष्ठ का प्रदेश प्रभारी नियुक्त किया गया है। अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय स्क्रीनिंग कमेटी और अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष छगन सिंह राठौर की अनुशंसा पर राष्ट्रीय अध्यक्ष महेन्द्र सिंह तंवर ने भवानी सिंह को नियुक्ति पत्र जारी किया है।

बता दें कि भवानी सिंह के नेतृत्व में महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा प्रदेश को नशामुक्त करने की मुहिम को फतेहाबाद जिला से शुरू किया गया है। इस मुहिम के चलते फतेहाबाद जिले में काफी संख्या में युवा नशे जैसी सामाजिक बुराई को छोड़ चुके हैं। ऐसे में भवानी सिंह को मिली यह नई जिम्मेवारी क्षत्रिय समाज को मजबूती देने के साथ-साथ समाज के युवाओं में फैल रही सामजिक बुराईयों को भी दूर करने में मील का पत्थर साबित होगी। राष्ट्रीय अध्यक्ष महेन्द्र सिंह तंवर का कहना है कि भवानी सिंह जैसे युवा समाज को एक नई दिशा देने का काम कर रहे हैं। ऐसे शख्सियत समाज के युवाओं के लिए रोल मॉडल का काम करेंगी। उन्होंने विश्वास जताया कि भवानी सिंह के सहयोग और समर्थन से महासभा हरियाणा एवं अन्य निकटवर्ती राज्यों में और अधिक सशक्त होगी। अपनी नियुक्ति पर भवानी सिंह ने राष्ट्रीय अध्यक्ष महेन्द्र सिंह तंवर सहित समस्त शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया और कहा कि जिम्मेवारी का निष्ठा से निर्वाह करेंगे।

विज्ञान प्रदर्शनी में पीएमश्री स्कूल रूपावास का प्रदर्शन सराहनीय रहा

चौपटा। खंड नाथुसरी चौपटा के पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, रूपावास का खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी, पोस्टर मेकिंग और रोलप्ले प्रतियोगिताओं में सराहनीय प्रदर्शन रहा। रसायन विज्ञान प्रवक्ता डॉ. कृष्ण ढाका ने बताया कि विज्ञान प्रदर्शनी, रोल प्ले और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, विभिन्न सात थीम पर आधारित थी। साइंस रोल प्ले में हेल्थ और हाइजीन थीम में मीनाक्षी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस थीम में नीतू और स्पेस साइंस थीम में स्नेहा प्रथम स्थान पर रही। साइंस रोल प्ले में ही वेस्ट मेनेजमेंट थीम में रीतिका और इमर्जिंग टेक्नोलॉजी थीम में बबीता दूसरे स्थान पर रही। विज्ञान प्रदर्शनी में वेस्ट मेनेजमेंट थीम में मनीष और इमर्जिंग टेक्नोलॉजी थीम में सत्यवान दूसरे स्थान पर और सतत कृषि थीम में आयुष तथा रोबोटिक्स थीम में विवेक तीसरे स्थान पर रहे। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में हेल्थ और हाइजीन थीम में योगिता और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस थीम में आरती दूसरे स्थान पर रही। प्रधानाचार्य कमलजीत सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी।

कृष्ण बेदी आज फतेहाबाद में, नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ पर राज्य स्तरीय कार्यक्रम में लेंगे भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ पर 18 नवंबर को साढ़े 10 बजे डीपीआरसी हॉल में राज्य स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी मुख्यातिथि के तौर पर शामिल होंगे। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेंद्र सिंह बबली व पूर्व विधायक दुड़ाराम भी मौजूद रहेंगे। अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया ने राज्य स्तरीय कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा बैठक लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि नशा मुक्त भारत अभियान युवाओं को नशे से दूर रखने और समाज को स्वस्थ व सुरक्षित वातावरण प्रदान करने की दिशा में अत्यंत महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने सभी विभागों को निर्देश दिए कि वे 18 नवंबर को आयोजित गतिविधियों की रिपोर्ट, फोटो व विवरण पोर्टल पर अपलोड करें, ताकि जिले के कार्यों को राज्य व केंद्र स्तर पर प्रभावशाली रूप से प्रदर्शित किया जा सके। जिला स्तर पर स्कूलों, कॉलेजों व अन्य संस्थानों में जागरूकता कार्यक्रम और नशे के विरुद्ध शपथ दिलवाई जाएगी। जिला समाज कल्याण अधिकारी सत्यवान ढ़िलौड़ ने बताया कि पिछली बार फतेहाबाद जिले को नशे के विरुद्ध शपथ कार्यक्रम में पूरे देश में द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ था।

गांव कुतियाना में राष्ट्रीय चौपटा पत्रकार संघ ने करवाई प्रतियोगिता

एमपीएल क्रिकेट स्पर्धा में नोहर की टीम बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चौपटा

चौपटा। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए आयोजक।

गांव कुतियाना के क्रिकेट स्टेडियम में राष्ट्रीय चौपटा पत्रकार संघ द्वारा नशा मुक्ति अभियान के तहत एमपीएल क्रिकेट प्रतियोगिता और पत्रकार मिलन समारोह संपन्न हुआ। इस दो दिवसीय क्रिकेट महाकुंभ में नोहर पत्रकार संघ की टीम विजेता व सच कहूं की टीम उपविजेता बनी।

समापन समारोह में मुख्यतिथि सीईओ सुभाष चंद्र, डीएसपी संजीव बल्हारा, पूर्व विधायक बलवान पूनिया, पवन बैनीवाल, समाजसेवी सज्जन सोनी, समाजसेवी रघुबीर कड़वासरा, अनिल कासनियां, पंचायत समिति के चेयरमैन सूरजभान बूमरा, चमड़ावाला ग्रुप से कुलदीप सिंह, बी.डी स्पोट्स से दीपक राव, सोहनपाल, सरपंच हरविंद्र गोदारा, गायक दी नंदा ने विजेता व उपविजेता टीम को सम्मानित किया। इस मौके पर कुतियाना के सरपंच विनोद बांगड़वा ने आए हुए मेहमानों का स्वागत किया। क्रिकेट प्रतियोगिता के फाइनल में नोहर की टीम ने 6 ओवर तीन विकट के नुकसान पर 58 रन बनाए। सच कहूं की टीम ने लक्ष्य का पीछा करते हुए 6 ओवर में 48 रन बना सकी। नोहर की टीम ने विजेता बन ट्राफी पर कब्जा किया।

मैन आफ द सीरिज का खिताब राजेश फेफाना को

प्रतियोगिता में मैन आफ दा सीरिज का खिताफ राजेश फेफाना, बेस्ट फिलडर जोनी शर्मा को दिया। इन खिलाड़ियों को बी.डी स्पोट्स द्वारा सम्मानित किया गया। विजेता व उपविजेता टीम को राष्ट्रीय चौपटा पत्रकार संघ द्वारा सम्मानित किया गया। दो दिवसीय क्रिकेट महाकुंभ में नोहर पत्रकार संघ की टीम विजेता व सच कहूं की टीम उपविजेता बनी। विजेता टीम को 21 हजार रुपए की नकद राशि व ट्राफी उपविजेता टीम को 11 हजार रुपए की नकद राशि व ट्राफी दी गई। इस मौके पर डीएसपी संजीव बल्हारा ने कहा कि युवा वर्ग खेलों की तरफ विशेष ध्यान दें। इससे जहां से नशे से दुर रहेंगे। वहीं सेहत भी अच्छी बनी रहेगी। पूर्व विधायक बलवान पूनियां ने कहा कि राष्ट्रीय चौपटा पत्रकार संघ ने हरियाणा व राजस्थान के खिलाड़ियों के लिए खेलों का आयोजन कर बहुत ही सराहनीय कार्य किया है। इस पहल से हरियाणा व राजस्थान के युवा प्रेरणा लेकर नशे से दूर रहे। इस अवसर पर राष्ट्रीय पत्रकार संघ के अध्यक्ष नरेश बैनीवाल, महेंद्र सिंह मेहरा, साहब राम, जगत परदेशी, सतवीर सहारण, हनुमान पुनियां भगतराम ने सफल आयोजन के लिए सभी का आभार व्यक्त किया। प्रतियोगिता व मिलन समारोह में कुतियाना के सरपंच विनोद बांगड़वा का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर सरपंच रूपेश बैनीवाल, सुरेश पुनियां, विनोद कासनियां, श्यामलाल खोड, सीएम विंडो सदस्य सरपंच निरंजन, जयवीर शीलू, सरपंच अमर सिंह बरासरी, विकास पुनियां मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

बच्चों का पेड़ पौधों के प्रति लगाव देख सभी रह गए दंग

फतेहाबाद। दो जुड़वा भाई नील व नक्श पूनिया का पेड़ों के प्रति लगाव से हर कोई प्रभावित हो रहा है। दोनों भाइयों ने यहां अपने घर से पौधे ला करके सब्जी मंडी में लगाए वहां पौधों में पानी भी डाला गया और पहले से लगाए गए पौधों की देखरेख कर रही। टीम के साथ मिलकर पौधों की देखभाल भी की। दोनों बच्चों ने बताया कि उन्होंने सब्जी मंडी में पौधे लगाते हुए लोगों का वीडियो देखा था तभी उनके मन में उत्सुकता थी कि वे भी ऐसे काम में भागीदार बने और आज अपने पिता दिनेश पूनिया के साथ पौधे लेकर आये। इस कार्यक्रम का हिस्सा बनना उनके लिये गर्व की बात है। कार्यक्रम का संचालन कर रहे महेंद्र कुमार धारनिया एडवोकेट ने बताया कि इस प्रकार से बच्चों का अपने पेरेंट्स के साथ मिलकर के सार्वजनिक जगह पर पौधारोपण करना एक बहुत ही सुखद अनुभव है और एक उम्मीद जागती है कि हमारे भविष्य की पीढ़ी भी पर्यावरण के प्रति लगाव रखती है और हमारा आने वाला समय उज्जवल होगा, यदि हम अपने भविष्य के प्रति सजग होंगे।

अपना घर आश्रम में वरिष्ठ नागरिकों के लिए जागरूकता शिविर, अधिकारों से करवाया अवगत

फतेहाबाद। नेशनल हाइवे बाइपास पर स्थित सद्गुरु कृपा अपना घर वृद्ध आश्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में वरिष्ठ नागरिकों के लिए माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण पोषण एवं कल्याण अधिनियम 2007 के तहत कानूनी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने कहा कि वरिष्ठ नागरिक समाज की अनमोल धरोहर है जिनके अनुभव व आशीर्वाद से नई पीढ़ी सही दिशा पाती है। कैंप में पैनल अधिवक्ता कमलेश वशिष्ठ ने वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण अधिनियम, 2007 के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी देते हुए बताया कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण ने वरिष्ठ नागरिकों के लिए कानूनी सेवाएं योजना, 2016 की स्थापना की है।

जुलाना रैली को लेकर जजपा प्रभारियों ने ली बैठक

फतेहाबाद। जुलाना में 7 दिसंबर को होने वाली जननायक जनता पार्टी की तैयारियों के लिए जाट धर्मशाला में जिला प्रभारी सर्वजीत मसीता व एडवोकेट सुरेंद्र की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान रविंद्र बैनीवाल ने की। दोनों प्रभारियों ने रैली के लिए कार्यकर्ताओं की ड्यूटियां लगाई। उन्होंने कहा कि इस रैली से पूरे प्रदेश में एक नई लहर उठेगी। रैली में प्रदेश भर से लाखों लोग शामिल होंगे। जिला प्रधान रविंद्र बैनीवाल ने प्रभारियों को आश्वस्त किया कि रैली को लेकर गांव-गांव व हर शहर में जजपा की टीम जाएगी और लोगों को रैली में भाग लेने के लिए आमंत्रण देगी। रैली में फतेहाबाद जिले से हजारों की संख्या में लोग भाग लेंगे। यह रैली प्रदेश में अन्य सभी रैलियों को रिकार्ड तोड़ देगी। इस अवसर पर राष्ट्रीय महासचिव कुलजीत कुलड़िया, हल्का अध्यक्ष सुभाष गोरछिया, सरपंच धर्मबीर गोरछिया, खैरातीलाल भूना, टोहाना हल्का अध्यक्ष कुलदीप सिहाग, रघुवीर दहिया, कार्यालय सचिव सतीश गढ़वाल, बीसी सेल के जिला अध्यक्ष आनंद गुर्जर, हनुमान सोनी, रतनलाल शर्मा जांडवाला बागड़, जिला मीडिया प्रभारी कुलदीप सिगड़, अभिजीत तामसपुरा कृष्ण नुनिया सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

बारहवां पुरस्कार (लंच बॉक्स-150 नग) (51 से 100)

❖ विरेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह, गांव कबलाना, झज्जर ❖ श्री रामसरूप बैनीवाल सुपुत्र श्री छोटूराम बैनीवाल, कृष्णा कॉलोनी, कुंदन सिनेमा, जीन्द ❖ प्रवीन सुपुत्र श्री सत्यवीर, जहाजगढ, बेरी, झज्जर ❖ प्रवीन कुमार वर्मा सुपुत्र श्री कस्तूरी लाल वर्मा, जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ कर्ण सिंह सुपुत्र श्री मुण्डे राम, मदाना झज्जर ❖ विजेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र वार्ड नं. 2, जुलाना, जीन्द ❖ ईश्वर (इंश्वर हेयर सैलून, पिल्लूखेड़ा) जामनी रोड, जीन्द ❖ अभय सिंह सुपुत्र स्व. श्री मामचन्द, दौगड़ा अहीर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ मुस्कान योगी सुपुत्री श्री खुशीराम योगी, जाँट, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ सौरव सुपुत्र श्री संजय कुमार, वार्ड 1, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ राजरानी धर्मपत्नी श्यमलाल मोहल्ला देदेवाडा मन्दिर गुढा, झज्जर ❖ संदीप कुमार जांगड़ा सुपुत्र श्री चांद सिंह, गांव रभड़ा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, गोहाना जिला सोनीपत ❖ दया राम सुपुत्र श्री शम्भू राम, बोचारिया, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ हर्ष कुमार बावलिया सुपुत्र श्री जयवीर बावलिया, साल्हावास, झज्जर ❖ अजंलि सुपुत्री श्री प्रभात सिंह, गांव सिवाना, बेरी, झज्जर ❖ राजकुमार शर्मा सुपुत्र श्री रामानन्द शर्मा, पाना बैठ्यान वार्ड नं. 12, कस्बा बेरी, झज्जर ❖ ईन्द्र मोहन सुपुत्र श्री रघुवीर प्रसाद, गांव बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामबिलास सैनी सुपुत्र श्री मेहर स्हि सैनी, वार्ड 1, सिनेमा रोड, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री टेकराम फौजी सुपुत्र भूप सिंह, सेठों वाली गली, हरिपुरा मोहल्ला, वार्ड नं. 9, झज्जर ❖ विदित सिंगल सुपुत्र श्री सन्दीप सिंगल, महेश फैन्सी क्लॉथ स्टोर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ स्नेहा सुपुत्री श्री संजीव कुमार, कनीना, वार्ड नं. 8, महेन्द्रगढ़ ❖ दिव्या सुपुत्री श्री संदीप रूहिल, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ सुमित रूहिल सुपुत्र श्री कृष्ण, गांव व डा. दहकोरा, बहादुरगढ, झज्जर ❖ विजय भाटिया सुपुत्र श्री लाल चंद भाटिया, 5149/50, टॉपची वारा, रेवाड़ी ❖ सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री रायचन्द जैन निवासी मकान नं. 263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी ❖ विधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल मुसेपुर (बेरली) रेवाड़ी ❖ अमित कुमार सुपुत्र श्री जगराम, नाजरा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी ❖ अजय यादव सुपुत्र श्री हरकेश यादव, गांव गोलियाका, पुन्सिका, मनेठी, रेवाड़ी ❖ यश वर्मा सुपुत्र श्री प्रवीन कुमार वर्मा जहाजगढ, बेरी, झज्जर ❖ ज्योत्सना पत्नी श्री संदीप निवासी 109/14, चरखी दादरी ❖ प्रदीप ग्रेवाल पुत्र श्री दयानन्द ग्रेवाल निवासी न्यू डिफेन्स कालोनी, रोहतक रोड़, गली नं.1, भिवानी ❖ श्री ओमप्रकाश सुपुत्र श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी ❖ राजवंती पत्नी श्री महाबीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत ❖ भारती आंतिल सुपुत्री श्री परवीन आंतिल, गांव व डा. कुराड़, इब्राहिम पुर मं नं. 122 ❖ विपिन सुपुत्र श्री राजीव, बछराना, बावल, रेवाड़ी ❖ उपराव सिंह पुत्र श्री नानु राम निवासी गांव सांखोल, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ जयभगवान पुत्र श्री पोहकर मल निवासी धर्म विहार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ नरेन्द्र सिंह पुत्र श्री महेन्द्र सिंह निवासी कोर्ट रोड़, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी ❖ राजेन्द्रा कुमार पुत्र श्री चिरन्जी लाल निवासी 906ए, सूर्या नगर, कोर्ट रोड़, भिवानी ❖ वेद प्रकाश पुत्र श्री भूप सिंह निवासी गांव मातन, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ इन्द्रसिंह सुपुत्र श्री देशराज सिंह गांव जै जैवन्ती, जुलाना, जीन्द ❖ सुरेन्द्र पुत्र श्री गोरधन, गांव बड़ौद, जींद ❖ उमेद सिंह सुपुत्र श्री शिवनारायण कुन्डू ❖ संजय कुमार सुपुत्र श्री दलबीर सिंह, गांव जामनी, सफीदों ❖ श्याम सुन्दर सुपुत्र श्री गोकुल राम, रेलवे रोड, नजदीक को-ऑपरेटिव बैंक, महेन्द्रगढ़ ❖ स्पर्श सुपुत्र श्री रमन, मं नं. 375/14, 4 मरला, सोनीपत ❖ महेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री रामस्वरूप, गांव अटेली, नांगल, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ मिनाक्षी सुपुत्री श्री सोमबीर, दगड़ोली, बाढ़ड़ा, चरखी दादरी

क्रमशः

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतू साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों ने जैसलमेर में किया शैक्षणिक भ्रमण

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के जनसंचार विभाग के विद्यार्थियों ने राजस्थान के जैसलमेर में तीन-दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण किया। इस यात्रा का मुख्य उद्देश्य भारत की विविध संस्कृति एवं इतिहास को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव कराना और मीडिया विद्यार्थियों को रिपोर्टिंग की व्यावहारिक तकनीकें सिखाना था। भ्रमण के प्रमुख स्थल- जैसलमेर का प्राचीन किला, तनोट माता मंदिर, लोंगेवाला वॉर म्यूजियम, बॉर्डर, सैम ड्यू के खूबसूरत दृश्य, पटवों की हवेली व गड़ीसर झील रहे।

श्री राम जन्मभूमि मंदिर ध्वजारोहण समारोह 25 को

हिसार। श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र न्यास, अयोध्या द्वारा श्री राम जन्मभूमि मंदिर ध्वजारोहण समारोह 25 नवंबर को आयोजित किया जाएगा। विहिप धर्म प्रसार के संत संपर्क सह प्रमुख संजीव कुमार चौहान ने बताया कि इस आयोजन में भाग लेने के लिए हरियाणा के नौ साधु संतों को निमंत्रण पत्र दिया गया है। उन्होंने बताया कि इस आयोजन में भाग लेने के लिए हिसार से दो संत स्वामी श्री विद्यानंद जी महाराज लालपुरा व महाराज गुरचरण, प्रांत सह प्रमुख संत सम्पर्क संजीव चौहान व विकास शर्मा 23 नवंबर को अयोध्या के लिए रवाना होंगे।

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने पदयात्रा को दिखाई हरी झंडी

वल्लभभाई पटेल की जयंती पर सरदार @150 यूनिटी मार्च का आयोजन

एकता, अखंडता और राष्ट्रभावना के संदेश के साथ उमड़ा युवाओं का उत्साह

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

हिसार। पदयात्रा के दौरान कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा, नलवा विधायक रणधीर पनिहार एवं अन्य।

सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में देशभर में चल रहे सरदार@150 पदयात्राओं के अभियान के तहत सोमवार को यूनिटी मार्च का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा व विधायक रणधीर पनिहार ने यूनिटी मार्च का नेतृत्व करते हुए यूनिटी मार्च को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान युवा बच्चों द्वारा योगाभ्यास एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों की भी प्रस्तुतियां दीं। कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने कहा कि इस पदयात्रा का आयोजन करने का उद्देश्य राष्ट्र की एकता, अखंडता और सेवा भावना को सुदृढ़ करना था। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा और नेतृत्व में देशभर में एक भारत, श्रेष्ठ भारत के संकल्प को सशक्त बनाने के लिए लौहपुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के अवसर पर यूनिटी मार्च का आयोजन देशभर में किया जा रहा है। यह राष्ट्रव्यापी अभियान 25 दिसंबर तक प्रत्येक लोकसभा क्षेत्र और जिले में आयोजित किया जाएगा। इसमें हजारों की संख्या में युवा सहभागिता कर रहे हैं और राष्ट्र की एकता एवं अखंडता का सशक्त संदेश दे रहे हैं। कैबिनेट मंत्री ने सरदार वल्लभभाई पटेल के योगदान को नमन करते कहा कि सरदार वल्लभभाई पटेल ने देश की एकता और अखंडता के लिए विभिन्न रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर स्वतंत्र भारत का स्वरूप देने का ऐतिहासिक कार्य किया। आज वही एकता की भावना प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की नीतियों और संकल्पों में जीवित है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का यह स्पष्ट संकल्प है कि जब भारत 2047 में आजादी की 100वीं वर्षगांठ मनाएगा तब भारत एक विकसित राष्ट्र के रूप में विश्व के समक्ष खड़ा होगा।

सरदार पटेल आज भी प्रेरणास्रोत : पनिहार

नलवा विधायक रणधीर पनिहार ने कहा कि भारत के पहले गृह मंत्री के रूप में सरदार पटेल ने जिस तरह देश की रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर अखंड भारत की नींव रखी, वह आज भी प्रेरणास्रोत है। यूनिटी मार्च के माध्यम से युवाओं को देश की एकता और राष्ट्रीय समरसता का संदेश देने की योजना बनाई जा रही है। कार्यक्रम में प्रदेश संगठन मंत्री फणींद्र नाथ, मेयर प्रवीण पोपली, पूर्व मंत्री अनूप धानक, हिसार जिलाध्यक्ष आशा खेदड़, जिला परिषद के चेयरमैन सोनू सिहाग डाटा, सतबीर वर्मा, सुमन कस्वां, हांसी एसडीएम राजेश खोथ, कृष्ण सरसाना, अशोक मित्तल सहित भारी संख्या में युवाओं, एनएसएस-एनसीसी कैडेट्स, छात्रों, सामाजिक संगठनों और नागरिकों ने भाग लिया।

रिले रेस व खो-खो स्पर्धा में जीते पदक

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हांसी

हांसी। जिला स्तरीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते स्कूल प्राचार्य नीतीश मिश्र उनके साथ है निदेशक साहिल यादव व अन्य

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस मिलकपुर के सभागार में सोमवार सुबह खेल एवं अन्य विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों का सम्मान किया गया। स्कूल प्राचार्य नीतीश मिश्र ने बताया कि 15 एवं 16 नवंबर को विद्यांतरिक्ष सीनियर सेकेंडरी स्कूल, भिवानी में आयोजित दो दिवसीय जिला स्तरीय वार्षिक खेल महाकुंभ में भी आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। छात्रों ने रेस, रिले रेस, सैक रेस, तथा खो-खो प्रतियोगिताओं में भाग लेकर कई पदक अपने नाम किए। स्कूल प्राचार्य नीतीश मिश्र ने बताया कि आनंद स्कूल के खिलाड़ियों ने आयु वर्ग 10 की सैक रेस में प्रतीक ने प्रथम स्थान, आयु वर्ग 14, लड़कियों ने रिले रेस में प्रथम स्थान, आयु वर्ग 19 लड़कियां रिले रेस में प्रथम स्थान, रिले रेस आयु वर्ग 19, लड़के ने तृतीय स्थान, खो-खो आयु वर्ग 11, लड़कियों की टीम ने द्वितीय स्थान, खो-खो आयु वर्ग 11, लड़कों की टीम ने द्वितीय, खो-खो आयु वर्ग 14, लड़के व लड़कियों की दोनों टीमों ने प्रथम स्थान तथा खो-खो आयु वर्ग 19 में लड़के एवं लड़कियों की टीमों ने प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक जीता।

खिलाड़ियों को दी बधाई

जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में पदक प्राप्त कर अपने विद्यालय और अपने अभिभावकों तथा क्षेत्र दोनों का नाम रोशन करने पर स्कूल चेयरमैन आनंद यादव ने सभी खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सम्मान समारोह में विद्यालय के निदेशक साहिल यादव, प्रिंसिपल नीतीश मिश्र, मंजू भारद्वाज, वाइस प्रिंसिपल गीता यादव, प्रोमिला यादव सहित समस्त स्टाफ ने खेल कोच नसीब व विजेता खिलाड़ियों का स्वागत कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

एसबीएस स्कूल माढा में धूमधाम से मनाया वार्षिक समारोह

नारनौंद। एसबीएस स्कूल में पुलिस अधीक्षक को सम्मानित करते हुए स्कूल के डायरेक्टर सुनील चहल व अन्य।

नारनौंद। एसबीएस स्कूल माढा में वार्षिक समारोह बड़ी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन एवं खंड शिक्षा अधिकारी देवेंद्र सिंह ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। स्कूल के डायरेक्टर सुनील चहल ने प्रतिभावान छात्रों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने छात्रों तथा अभिभावकों को साइबर क्राइम, यातायात नियम तथा नशे के हानिकारक परिणामों के बारे में बताया तथा उनके प्रति जागरूक किया। स्कूल के अध्यापक विकास ने बताया कि स्कूल के विद्यार्थियों ने खेल में राज्य स्तर पर पांच विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल, चार ने सिल्वर तथा चार ने ब्रांज मेडल जीते। वहीं एनएसएस में भी दो विद्यार्थी प्रथम रहे। साइंस प्रतियोगिता में एक विद्यार्थी पहले स्थान पर रहा। इस अवसर पर स्कूल की प्रिंसिपल सरोज चहल ने कार्यक्रम में आए मुख्य अतिथि तथा विशिष्ट अतिथियों का धन्यवाद किया।

भाजपा की नीतियों से जनता में रोष : चंद्रप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

- विधायक ने मंडी आदमपुर व बालसमंद में जनता दरबार लगाकर सुनी समस्याएं

हिसार। जनता दरबार में लोगों से मुलाकात करते विधायक चंद्रप्रकाश।

आदमपुर से कांग्रेस विधायक चंद्रप्रकाश ने मंडी आदमपुर व बालसमंद में जनता दरबार लगाकर लोगों से मुलाकात की और उनकी समस्याएं सुनीं। इस दौरान ग्रामवासियों ने दूषित पेयजल आपूर्ति, टूटी सड़कों व बिजली की उपलब्धता की कमी से संबंधित समस्याएं प्रमुखता से रखीं। विधायक चंद्रप्रकाश ने संबंधित अधिकारियों से बातचीत करके समस्याओं के निदान के निर्देश दिए। विधायक चंद्रप्रकाश ने कहा कि आदमपुर हलके के निवासी कई वर्षों से बहुत सी मूलभूत सुविधाओं के लिए जूझ रहे हैं। उन्होंने विधानसभा के विभिन्न सत्रों में आदमपुर के हक की आवाज भी उठाई है लेकिन अभी तक इस दिशा में गंभीरता से कोई कदम नहीं उठाया गया है। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा ने वोट चोरी करके हरियाणा में सरकार बनाई है।

जनता के सामने सच्चाई

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता व नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी इस बात को तथ्यों के साथ स्पष्ट कर चुके हैं। विधायक ने कहा कि अब जनता के सामने भाजपा की सच्चाई आ चुकी है। इसलिए कांग्रेस कार्यकर्ताओं व अन्य नागरिकों में भाजपा की नीतियों व कार्यशैली के प्रति रोष व्याप्त है। भाजपा ने सरकार बनाने के बाद गरीब, मजदूर, किसान, वंचित, शोषित व पिछड़ा वर्ग सहित अन्य वर्गों की सुध तक नहीं ली।

बालसमंद गांव के पूर्व सरपंच का निधन

हिसार। बालसमंद गांव के पूर्व सरपंच तथा वर्तमान में अमरदीप कॉलोनी हिसार में रह रहे समाजसेवी बलबीर सिंह लोरा का रविवार को निधन हो गया। 84 वर्षीय पूर्व सरपंच पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ थे और अस्पताल में उनका उपचार चल रहा था। विदित रहे कि बलबीर सिंह 1999 में गांव बालसमंद के सरपंच निर्वाचित हुए थे। उनके पुत्र प्रदीप लोरा दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम में आर्यनगर सब स्टेशन में इंचार्ज के रूप में कार्यरत है।

हिसार। मौके पर उपस्थित मलिक ऑटोस होंडा के प्रबंध निदेशक अक्षय मलिक व अन्य।

मलिक ऑटोस होंडा ने निकाला लकी ड्रॉ

हिसार। मलिक ऑटोस होंडा ने अपने बरवाला रोड पर स्थित शोरूम पर रविवार को लकी ड्रॉ निकाला और सभी विजेताओं को जीते हुए पुरस्कार वितरित किए। इस मौके पर मौजूद मलिक ऑटोस होंडा के प्रबंध निदेशक अक्षय मलिक ने बताया कि मलिक ऑटोस होंडा द्वारा त्योहारों के समय। सितंबर से 31 अक्टूबर तक इस लकी ड्रॉ स्कीम को चलाया गया था। इस दौरान मलिक ऑटोस होंडा से खरीदारी करने वाले ग्राहकों को लकी ड्रॉ कूपन दिए गए थे जिसका ड्रॉ रविवार निकाला गया। लकी ड्रॉ स्कीम में 10 से अधिक पुरस्कार बांटे गए जिसमें 3 बड़े पुरस्कार भी थे। प्रथम पुरस्कार की विजेता आजाद नगर हिसार निवासी प्रीति रहीं जिन्हें पुरस्कार में फ्रिज भेंट किया गया। दूसरे स्थान पर हांसी निवासी बंसी लाल को वाशिंग मशीन व तीसरे स्थान पर हिसार निवासी अंकित को 32 इंच एलईडी भेंट की गई। लकी ड्रॉ निकालते समय 100 से अधिक ग्राहकों के साथ मलिक ऑटोस होंडा की पूरी टीम भी मौजूद थी।

न्यूज डायरी

हिसार। गीता भवन मंदिर में प्रवचन देते संत गोपीराम महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

बच्चों को भारतीय संस्कृति से जोड़ें : संत गोपीराम

हिसार। मोहल्ला रामपुरा स्थित गीता भवन मंदिर में चल रही श्रीराम कथा के तीसरे दिन उपस्थित श्रद्धालुओं को प्रवचन देते हुए वृंदावन धाम से आये कथा व्यास संत गोपीराम महाराज ने कहा कि प्रभु श्रीराम बाललीलाओं के जरिये मानव जाति को अध्यात्म की ओर अग्रसर करते हैं क्योंकि प्रभु का जन्म और कर्म दोनों ही दिव्य एवं अलौकिक हुआ करता है। एक मानव जब कर्म करता है तो उसका परिणाम ये निकलता है कि उसके सामने गुलामी की जंजीरें तैयार हो जाती हैं और प्रभु एक इंसान को गुलामी के बंधनों से स्वतंत्र करता है। ये उसका आलौकिक कर्म होता है। उन्होंने कहा कि बच्चों को बचपन से ही अच्छे संस्कार देने की जरूरत है। जैसा बच्चों को वातावरण मिलेगा, बच्चे वैसा ही ग्रहण करेंगे। बच्चों को भारतीय संस्कृति से जोड़ें। इससे पहले गीता भवन मंदिर में पहुंचने पर श्रद्धालुओं ने संत गोपीराम महाराज का फूलमालाओं से स्वागत किया। मंच संचालन करते हुए भजन गायक सुमित मित्तल ने भजनों की वर्षा की।

दीप्ति एमकॉम प्रथम वर्ष की परीक्षा में प्रथम

बरवाला। छात्रा दीप्ति को सम्मानित कर बधाई देते प्राचार्य डॉ. सत्यपाल सिंह व अन्य।

बरवाला। राजकीय महाविद्यालय एम.कॉम प्रथम वर्ष की छात्रा दीप्ति ने गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के सभी महाविद्यालयों में सर्वोच्च स्थान प्राप्त कर इतिहास रच दिया। छात्रा दीप्ति ने मई 2025 की परीक्षा में 600 में से 508 अंकों के साथ प्रथम स्थान हासिल किया। प्राचार्य डॉ. सत्यपाल सिंह ने दीप्ति को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि उसकी कठिन मेहनत, दृढ़ निश्चय और अनुशासित अध्ययन का उत्कृष्ट परिणाम है। उन्होंने कहा कि दीप्ति ने न केवल अपने परिवार बल्कि महाविद्यालय व जिले का नाम भी रोशन किया है। कॉमर्स विभाग के श्वेता, आशीष कुमार, पंकज रहेजा, सुनील, राहुल तथा इंद्रा बिश्नोई ने दीप्ति की इस विशेष उपलब्धि पर गर्व प्रकट किया।

लाला लाजपत राय से लें प्रेरणा : वर्मा

- लाला लाजपत राय जी की पुण्यतिथि पर लुवास में श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार

हिसार। लाला लाजपत राय की प्रतिमा पर माल्यार्पण अवसर पर उपस्थित कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा व अन्य अधिकारी।

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास), में लाला लाजपत राय जी की पुण्यतिथि के अवसर पर छात्र कल्याण निदेशालय द्वारा एक श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कुलपति प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार वर्मा ने प्रतिमा पर माल्यार्पण करते हुए कहा कि पंजाब केसरी लाला लाजपत राय जी देश के महान स्वतंत्रता सेनानी, समाज सुधारक और प्रेरणादायी राष्ट्रभक्त थे। उन्होंने अपने साहस, नेतृत्व और राष्ट्रीय विचारों से देशभर में जागृति लाई और युवाओं को राष्ट्रसेवा के लिए प्रेरित किया।

प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर दी श्रद्धांजलि

सामाजिक सुधार, शिक्षा, स्वावलंबन और आत्मनिर्भरता के क्षेत्र में उनका योगदान सदैव स्मरणीय रहेगा। कुलपति ने कहा कि लाला जी के जीवन मूल्यों, देशभक्ति, सेवा और कर्तव्यनिष्ठा से प्रेरणा लेकर हमें एक सशक्त और आत्मनिर्भर राष्ट्र के निर्माण के लिए निरंतर कार्य करते रहना चाहिए। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. एसएस ढाका, छात्र कल्याण निदेशक एवं संपदा अधिकारी डॉ. संदीप गुप्ता, पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज रोज, अनुसंधान निदेशक डॉ. नरेश जिंदल, विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. गौतम, मानव संसाधन एवं प्रबंधन निदेशक डॉ. राजेश खुराना, डेयरी विज्ञान महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसबी पाटिल, आईपीवीएस निदेशक डॉ. पवन, लेखा नियंत्रक विकास खरब, स्टेट परचेज अधिकारी डॉ. परवीन गहलोत तथा जनसम्पर्क अधिकारी डॉ. निलेश सिंधु सहित अन्यों ने भी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

लुवास में लैब स्टाफ के लिए तृतीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के पशु रोग विज्ञान विभाग की ओर से अनुसंधान निदेशालय एवं मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय के संयुक्त तत्वावधान में लुवास के लैब स्टाफ के लिए 'पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान प्रयोगशाला तकनीक एवं प्रक्रियाओं की आवश्यकताएं' विषय पर तृतीय प्रशिक्षण कार्यक्रम, सोमवार से शुरू हुआ। प्रशिक्षण आयोजन में विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. नरेश जिंदल, एवं निदेशक, मानव संसाधन प्रबंधन डॉ. राजेश खुराना का विशेष सहयोग रहा। व्होंने प्रशिक्षण के लिए आवश्यक प्रशासनिक, शैक्षणिक एवं वित्तीय सहायता उपलब्ध करवाई। प्रशिक्षण समन्वयक डॉ. विकास नेहरा, वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं विभागाध्यक्ष एवं ट्रेनिंग कोऑर्डिनेटर, पशु रोग विज्ञान विभाग ने इस अवसर पर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. मनोज कुमार रोज का स्वागत किया।

हिसार। विजेताओं को सम्मानित करते अतिथिगण।

खेल दिवस पर बच्चों ने दिखाया दमखम

हिसार। बाल दिवस के अवसर पर दून इंटरनेशनल स्कूल में खेल दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना के साथ हुई खेल दिवस का मुख्य आकर्षण 100 मीटर रेस, रिले रेस, बटरफ्लाई रेस, फ्रॉग रेस, बकेट रेस, सैक रेस, थ्री लैग्ड रेस तथा व्हील बैरो रेस रही। सभी वर्गों के छात्रों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया तथा शानदार खेल भावना का परिचय दिया। बटरफ्लाई रेस, फ्रॉग रेस तथा व्हील बैरो रेस ने दर्शकों को खूब आनंदित किया। कार्यक्रम के अंत में विजेताओं को पदक देकर सम्मानित किया गया। खेल दिवस के शुभ अवसर पर स्कूल निदेशक सौरभ सिंगल, निदेशिका श्वेता सिंगल, प्राचार्या मंजू लता आदि उपस्थित थे।

राहत | 25 गलियों को इंटरलॉक टाइल्स और सीसी रोड के रूप में किया जाएगा विकसित

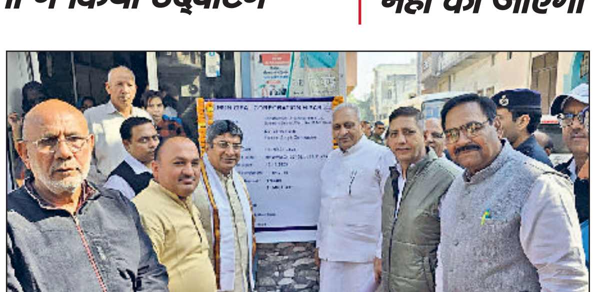
वार्ड 11 में 98.39 लाख के सड़क निर्माण कार्यों का उद्घाटन

कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा और मेयर प्रवीण पोपली ने किया उद्घाटन

जनहित से जुड़े कार्यों में देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी : रणबीर गंगवा

साफ-सफाई और नागरिक सुविधाओं से संबंधित मुद्दों पर अधिकारियों को निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▸▸ हिसार



हिसार। सड़क निर्माण कार्यों का उद्घाटन करते कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा व मेयर प्रवीण पोपली।

शहर में विकास कार्यों की गति लगातार तेज होती जा रही है। नगर निगम द्वारा प्रत्येक वार्ड में बुनियादी सुविधाओं को मजबूत बनाने तथा सड़क ढांचे को उन्नत करने के उद्देश्य से कई परियोजनाओं पर कार्य किया जा रहा है। इसी कड़ी में वार्ड 11 में 98.39 लाख रुपये की लागत से तैयार होने वाले सड़कों के निर्माण कार्य का उद्घाटन कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा और मेयर प्रवीण पोपली ने किया। कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने अपने संबोधन में कहा कि 98.39 लाख रुपये की लागत से गांव सातरोड़ में लगभग 25 गलियों को इंटरलॉक टाइल्स और सीसी रोड के रूप में विकसित किया जाएगा, जो क्षेत्र के बुनियादी ढांचे को नई मजबूती प्रदान करेंगी। कैबिनेट मंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सड़क निर्माण से पहले पेयजल और सीवरेज लाइनों की स्थिति का पूरा तरह निरीक्षण किया जाए, ताकि भविष्य में किसी प्रकार की समस्या न आए।

लोगों की समस्याएं सुनीं

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि जहां पर अभी तक लाइनों का बिछाव नहीं हुआ है, वहां जल्द से जल्द प्रस्ताव तैयार करने को कहा गया। इस दौरान उन्होंने क्षेत्रवासियों से संवाद कर उनकी समस्याओं को सुना। पेयजल, नाली, स्ट्रीट लाइट, साफ-सफाई और नागरिक सुविधाओं से संबंधित मुद्दों पर उन्होंने विभागीय अधिकारियों को तत्काल आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि किसी भी प्रकार की सार्वजनिक समस्या लंबित नहीं रहनी चाहिए और जनहित से जुड़े कार्यों में देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

मेयर ने दिए हाईमास्ट लाइट लगाने के निर्देश

मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि नगर निगम शहर के सभी वार्डों में समान रूप से विकास कार्य करवा रहा है। सातरोड़ क्षेत्र में लगभग एक करोड़ की लागत से 25 नई इंटरलॉक और सीसी सड़कों का कार्य शुरू किया गया है, जो क्षेत्र की मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। मेयर ने कहा कि वार्डवासियों की मांग पर गांव के प्रमुख चौकों पर हाईमास्ट लाइट लगाने के निर्देश भी अधिकारियों को दे दिए गए हैं, ताकि शाम के समय भी लोगों को बेहतर रोशनी और सुरक्षा मिल सके।

इस दौरान यह रहे उपस्थित

इस अवसर पर पार्षद नरेश छोवाल, मनोनीत पार्षद सुरजीत सैनी, पार्षद प्रतिनिधि विजेंद्र शर्मा, पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, राजेंद्र फौगाट, विकास सातरोडिया, एक्सईएन जयबीर डूडी, एमई अमित बेरवाल, जेई अंकुर चौहान, सीएसआई राजकुमार, जनस्वास्थ्य विभाग के एक्सईएन बलकार रेढ़ू, एसडीओ संजय ढूहन आदि उपस्थित रहे।

हिसार। नाइट आउट कैंप में आयोजित गतिविधियों में हिस्सा लेते विद्यार्थी।

विज्डम स्कूल में कक्षा पहली के छात्रों के लिए रोमांचक नाइट आउट कैंप आयोजित

हिसार। साउथ बाइपास स्थित सीआईएससीई मान्यता प्राप्त विज्डम स्कूल में अभिभावकों के लिए वर्कशॉप तथा विद्यार्थियों के लिए नाइट आउट कैंप का आयोजन किया गया जिसका उद्देश्य अभिभावकों और स्कूल के बीच बेहतर संवाद स्थापित करना और बच्चों के सर्वांगीण विकास में अभिभावकों की भूमिका को और सशक्त बनाना था। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय संचालक हरिपाल पिलानिया द्वारा किया गया जिसमें बच्चों के भावनात्मक विकास, सकारात्मक पालन-पोषण विषय पर और अभिभावकों का बच्चों के साथ संवाद बढ़ाने, स्क्रीन टाइम कम करने जैसे अनेक सुझाव दिए गए। साथ ही छात्रों के लिए एक रोमांचक नाइट आउट कैंप का आयोजन किया, जिसमें कई मजेदार आउटडोर गतिविधियां और टीम वर्क बढ़ाने वाले खेल शामिल थे। छात्रों ने उत्साह से भाग लिया और अपने दोस्तों और शिक्षकों के साथ यादगार पल बिताए। स्कूल प्रधानाचार्य नीलम पिलानिया ने इस नाइट आउट कैंप के महत्व को बताते हुए कहा कि इस गतिविधि ने न केवल छात्रों को मनोरंजन प्रदान किया, बल्कि उनमें एकजुटता, अनुशासन और आनंद की भावना भी जगाई।