

लंबे अरसे से कई अधूरे पड़े प्रोजेक्ट नववर्ष में हो सकते हैं पूरे

उम्मीदें नए साल में फिरोजा नगरी 2026 को मिलेगी कई सौगातें

महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट हिसार के पास इंटीग्रेटेड मैन्युफैक्चरिंग क्लस्टर योजना चढ़ेगी परवान !



हरिभूमि न्यूज | हिसार

नववर्ष 2026 जिला वासियों को कई बड़ी सौगातों मिलने वाली है। कुछ ऐसी सौगातों पर कार्य शुरू होगा, जिनके निकट भविष्य में पूरा होने पर लोगों को फायदा पहुंचेगा। महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट हिसार के पास इंटीग्रेटेड मै-न्यु फैक्चरिंग क्लस्टर, हिसार एयरपोर्ट से दूसरे कई राज्यों के लिए शुरू हो सकती है प्लाइट

पीडब्ल्यूडी विभाग की नई बिल्डिंग, नया रैस्ट हाउस, लुवास के नए परिसर में डेयरी कॉलेज की शुरुआत, गुजवि में नए छात्रावास का निर्माण, अमृत-टू के तहत शहर में सीवरेज व पेयजल लाइन का कार्य सौगात के तौर पर मिलने की संभावना है। इसके अलावा नए साल में राजकीय महाविद्यालय अग्रोहा, राजकीय महाविद्यालय बालसमंद के नए भवन पर काम शुरू होने की उम्मीदें हैं। नए साल में नारनौद तथा बरवाला में न्यायिक परिसर की आधारशिला रखी जाएगी। नववर्ष में रेल मंत्रालय के ओर से लंबी दूरी की कई ट्रेनों की सौगात क्षेत्रवासियों को मिलने वाली है। इंदौर-नई दिल्ली एक्सप्रेस का विस्तार महम-रोहतक के रास्ते हिसार तक करने की मंजूरी मिल चुकी है।

एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर के लिए 2988 एकड़ भूमि चिन्हित

महाराजा अग्रसेन हवाई अड्डा के समीप सरकार द्वारा एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर स्थापित किए जाने की कार्य योजना के परवान चढ़ने का कार्य शुरू होगा। एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर स्थापित किए जाने का लक्ष्य औद्योगिक विकास की गति को तेज करने के साथ-साथ बड़ी संख्या में लोगों के लिए प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार पैदा करना है। एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर के लिए लगभग 2988 एकड़ भूमि चिन्हित की गई है। पहले चरण में 1605 एकड़ भूमि को विकसित किया जाएगा। एनआईसीडीसी हरियाणा आईएमसी हिसार प्रोजेक्ट लिमिटेड केंद्र सरकार व हरियाणा सरकार का ज्वाइंट वेंचर है, जो एकीकृत विनिर्माण क्लस्टर को विकसित करने के लिए है और अमृतसर-कोलकाता औद्योगिक गलियारे का हिस्सा है।

जम्मू-कटड़ा तथा अहमदाबाद के लिए प्लाइट शुरू होने की उम्मीद

महाराजा अग्रसेन हिसार एयरपोर्ट का लगातार विस्तार जारी है। 14 अप्रैल 2025 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा हिसार हवाई अड्डे से अयोध्या मार्ग के लिए उड़ान का उद्घाटन किया गया। कुछ समय बाद हिसार एयरपोर्ट से चंडीगढ़ तथा जयपुर के बीच भी प्लाइट का शुभारंभ हो चुका है। नववर्ष में देश के दूसरे राज्यों खासकर जम्मू-कटड़ा तथा अहमदाबाद के लिए प्लाइट शुरू होने की उम्मीद है। साथ ही एयरपोर्ट पर नाइट लैंडिंग की सुविधा भी नववर्ष में शुरू होने के आसार रहेगी। एयरपोर्ट पर 503 करोड़ की लागत से तैयार होने वाले हवाई अड्डे के नए टर्मिनल-2 भवन की आधारशिला रखी जा चुकी है और उस पर भी नए वर्ष में कार्य शुरू होगा।

सिटी थाना के सामने मल्टी स्टोरी पार्किंग का निर्माण किया जाएगा

शहर में सिटी थाना के सामने 2 एकड़ एक कनाल 12 मरला जमीन पर मल्टी स्टोरी पार्किंग का निर्माण किया जाएगा। इसके निर्माण पर करीब 167 करोड़ रुपये खर्च आने का अनुमान है। यह प्रोजेक्ट पीपीपी (पब्लिक प्राइवेट पार्टनरशिप) मोड पर सिरे चढ़ाया जाएगा। इसके तहत एजेंसी को 99 साल के पट्टे पर यह जमीन दी जाएगी। निगम अधिकारियों के अनुसार इसमें तीन मंजिला बेसमेंट के ऊपर तीन मंजिला भवन का निर्माण किया जाएगा। बेसमेंट का इस्तेमाल नगर निगम करेगा। वहीं तीन मंजिला भवन का एजेंसी व्यावसायिक रूप से इस्तेमाल करेगी। मल्टीस्टोरी पार्किंग में करीब 850 वाहन खड़े किए जा सकेंगे।

डेयरी प्लाजा का निर्माण बगला रोड साउथ बाइपास पर

डेयरी प्लाजा का निर्माण बगला रोड साउथ बाइपास पर किया जाएगा। यह 50 एकड़ जमीन पर बनाया जाएगा। डेयरी शिप्टिंग के नए पारूप में कुल 342 प्लॉट का प्रावधान है। इनमें 250 गज के 239 प्लॉट, 350 गज के 68 प्लॉट, 500 गज के 27 प्लॉट, 1000 गज के 8 प्लॉट शामिल हैं। इसके अलावा 1170 गज में मिल्क चिलिंग प्लांट, 5360 गज में गोबर गैस प्लांट, 3688 गज में वाटर वर्क्स का प्रावधान किया है। 41.08 करोड़ रुपये की लागत से डेयरी प्लाजा को विकसित किया जाएगा। शहर में संचालित करीब 396 पशु डेयरियों को यहां शिप्ट किया जाएगा।

सातरोड में स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण

सातरोड में स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण करवाया जाएगा। स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में मुख्य रूप से स्वीमिंग पूल, हॉकी स्टेडिअम, हॉकी बाक्सिंग हॉल, आउटडोर बॉक्सिंग एरिया, जैवलिन थो ग्राउंड, फुटबॉल, क्रिकेट ग्राउंड, बास्केटबॉल ग्राउंड, स्क्वैश कोर्ट, कुश्ती हॉल, बॉक्सिंग कोर्ट व रनिंग ट्रैक बनाया जाएगा। इसके लिए सातरोड की 50 एकड़ जमीन का चयन किया गया है। यह दो चरणों में बनाया जाएगा। अधिकारियों ने पहले चरण के लिए 73 करोड़ रुपये का एस्टीमेट तैयार किया है। इस कॉम्प्लेक्स में खिलाड़ियों के लिए हॉस्टल की भी सुविधा होगी। लड़कों व लड़कियों के लिए अलग-अलग हॉस्टल बनाए जाएंगे।

पंचनल थीम पर बने पार्क का होगा उद्घाटन

नगर निगम की ओर से पंचमूल थीम पर टाउन पार्क के नवीनीकरण व सौंदर्यकरण का कार्य पूरा हो चुका है। पार्क का औपचारिक उद्घाटन नए साल में होगा। पार्क के नवीनीकरण कार्य पर 10 करोड़ रुपये से अधिक की लागत आई थी। सौंदर्यकरण के तहत म्यूजिकल फाउंटेन झील के बीच विशेष टापू टापू पर सूर्य नमस्कार करती फाइबर से बनी योगी की मूर्तियां, टापू के केंद्र में 10 फीट ऊंची स्टेनलेस स्टील प्रतिमा, जो सामने से अदृश्य और साइड से छाया रूप में नजर आएगी और सिंथेटिक ट्रैक का निर्माण किया गया है। उद्घाटन से पहले ही टाउन पार्क के सुंदरीकरण को देखने के लिए भीड़ उमड़ रही है।

लुवास के नए कैंपस में शुरू होगा डेयरी कॉलेज

सिरसा बाइपास स्थित लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) के नए कैंपस में कुलपति कार्यालय की स्थानांतरित कर दिया गया है। डेयरी ऑफ कॉलेज साइंस को लुवास के नए कैंपस में शिक्षा सत्र 2026-27 में शुरू किया जाएगा। इसके अलावा नए परिसर में लड़के-लड़कियों के लिए छात्रावास भी बनकर तैयार होंगे। उपर, गुजवि में नए छात्रावास के लिए करीब 8 करोड़ रुपये का बजट मिला है। केंद्र सरकार के समाज कल्याण विभाग की ओर से यह बजट दिया गया है। जिनसे नए छात्रावास की बनाए जाएंगे।

खबर संक्षेप

गुजवि में आरसीआई कोर्स में दाखिला लेने की अंतिम तिथि आज

हिसार। गुरु जम्पेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में रिहैबिलिटेशन कौंसिल ऑफ इंडिया (आरसीआई) द्वारा एडीसीसीसी-एडवांस डिप्लोमा इन चाइल्ड गाइडेंस एंड काउन्सलिंग कोर्स कोर्स में दाखिला लेने की अंतिम तिथि एक जनवरी 2026 है। दाखिले के लिए प्रवेश परीक्षा 6 जनवरी को होगी। मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. संजय परमार ने बताया कि विश्वविद्यालय को यह कोर्स को शुरू करने की अप्रूवल मिल चुकी है।

नववर्ष पर आज किया जाएगा हवन-यज्ञ

हिसार। नव वर्ष के उपलक्ष्य में पंजाबी कल्याण मंच व अखिल भारतीय सेवा संघ के संयुक्त तत्वाधान में एक जनवरी को सुबह अमर शहीद मदनलाल ढींगड़ा प्रतिमा स्थल पर हवन-यज्ञ करके नये साल का आगाज व स्वागत किया जाएगा। हवन से पूर्व देश की आजादी में अपनी बलिदानी देने वाले अमर शहीद मदनलाल ढींगड़ा की प्रतिमा पर पुष्पांजलि व माल्यार्पण किया जाएगा उसके पश्चात मंत्रोच्चारण कर विश्व शान्ति के लिए हवन-यज्ञ होगा। मंच के प्रवक्ता जी.सी. नारांग ने बताया कि इस आयोजन में हिसार नगर निगम के मेयर प्रवीण पोपली मुख्य अतिथि होंगे।

राजीव नगर में घर के बाहर फायरिंग से क्षेत्र में सनसनी

हिसार। राजीव नगर में कपिला गोशाला के पास अज्ञात युवकों ने एक घर के बाहर फायरिंग करके सनसनी फैला दी। सीसीटीवी फुटेज के अनुसार फायरिंग करने वाले तीन युवक थे, जो बाइक पर आए और फायरिंग करके फरार हो गए। इस घटना से इलाके में हड़कंप मच गया। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची। फायरिंग की घटना की एक सीसीटीवी फुटेज भी सामने आई है। राजीव नगर के रहने वाले ईश्वर ने बताया कि मंगलवार रात को वह अपने घर के बाहर अलाव ताप रहा था। तभी कपिला गोशाला की दिशा से बाइक सवार तीन युवक उसके घर के सामने रुके और अचानक गोली चलाकर मौके से भाग गए। फायरिंग की आवाज सुनकर आसपास के लोग मौके पर जमा हो गए और इलाके में अफरा-तफरी मच गई। डायल 112 पर सूचना दी गई, जिसके बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने घटनास्थल का मुआयना किया और गोली का एक खाली खोल बरामद किया। शिकायतकर्ता ईश्वर ने पुलिस को लिखित शिकायत दी। पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ

न्यायिक हिरासत में भेजे बाइक चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार, मोटरसाइकिल बरामद

हरिभूमि न्यूज | हिसार

अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में दो आरोपियों न्यू मॉडल टाउन निवासी विकास और विद्युत नगर निवासी सागर को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों से चोरी शुदा मोटरसाइकिल बरामद की है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि इस संबंध में शहर के राजेंद्र एनक्लेव निवासी हरीश कुमार ने ज़िंदल चौक से मोटरसाइकिल चोरी होने के बारे में शिकायत दी थी। इस पर केस दर्ज करके छानबीन करते हुए पुलिस ने उक्त दो आरोपियों को गिरफ्तार करके उनसे चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद की है। आरोपियों को पृथक्ता के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

सुरेवाला चौक से उकलाना लोकल बस सेवा आज से फिर शुरू

उकलाना। सुरेवाला चौक से उकलाना बस स्टैंड तक लंबे समय से बंद पड़ी लोकल बस सेवा नव वर्ष 1 जनवरी से एक बार फिर शुरू होने जा रही है। यह जानकारी हरियाणा वेयरहाउसिंग कारपोरेशन के पूर्व अध्यक्ष श्रीनिवास गोयल ने दी। गोयल ने बताया कि उन्होंने इस संबंध में हरियाणा रोडवेज के महाप्रबंधक हिसार से बातचीत कर क्षेत्रवासियों की समस्या को गंभीरता से रखा, जिसके बाद लोकल बस सेवा को पुनः शुरू करने का निर्णय लिया गया। रेलवे पुल निर्माण कार्य के चलते काफी समय पहले यह बस सेवा बंद कर दी गई थी।

आप सभी को नव-वर्ष लोहड़ी व मकर संक्रान्ति की हार्दिक शुभकामनाएं

विनोद भयाना भाजपा, विधायक हांसी

HINDU SR. SEC. SCHOOL SISAI ROAD, HANSI (An English Medium Co-Educational CBSE Affiliated) Ph. 01663-256989, M. 92554-48873, 8059176555

Anil Kumar Principal M.A., B.Ed.

Sunita Garsha Vice-Principal M.A., B.Ed.

आप सभी को नव-वर्ष लोहड़ी व मकर संक्रान्ति की हार्दिक शुभकामनाएं

ST. J. R. P. Public School, Hansi



डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

ठंड-प्रदूषण की वजह से जब आए लगातार खांसी



मेरी उम्र 31 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर निकलने पर मेरी यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

—विशाल, रायपुर

मौजूदा समय में खांसी का एक बड़ा कारण प्रदूषण भी है। सर्दी के मौसम में शहरों में बढ़ते प्रदूषण की वजह से खांसी की समस्या बढ़ रही है। इसके लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलें तो मास्क लगाकर ही जाएं। साथ ही अगर सर्दी की वजह से खांसी आ रही है तो आप ठंडा पानी न पिएं। हल्का गुनगुना या नॉर्मल करके पानी पिएं। इसके अलावा सुबह और शाम गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारा करें। फ्रिज में रखी ठंडी चीजें फिलहाल खाना बंद कर दें। मेरी उम्र 49 वर्ष है। डेढ़ महीने से आंतों में सूजन का ट्रीटमेंट चल रहा है। डॉक्टर कहते हैं हमेशा दवा खानी पड़ेगी। क्या इसका कोई पर्मानेंट ट्रीटमेंट संभव नहीं है ?

—राकेश, ईमेल से

ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना सही नहीं है। अगर आपको किसी तरह की शंका है तो आप एक बार सेकेंड ओपिनियन ले सकते हैं। यानी, किसी दूसरे डॉक्टर से सलाह कर सकते हैं। पर खान-पान में आपको ध्यान रखना चाहिए। अधिक ऑयली और तली चीज बिल्कुल ही नहीं खानी चाहिए, साथ ही फास्ट फूड खाने से भी बचना चाहिए। मेरी उम्र 28 वर्ष है। मैं जब भी शोव करता हूं, मेरे चेहरे पर रेशोज आ जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज बताएं कि ऐसा क्यों होता है ?

—कुणाल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको स्किन की एलर्जी है और जब आप

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



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया

सीनियर डायरेक्टर एंड हेड-इंटर्नल मेडिसिन मेदांता रि मेडिसिटी, गुडगांव

ते साल स्वास्थ्य के संदर्भ में जिन बातों पर आप अमल नहीं कर पाए, उन्हें इस साल पूरा कर सकते हैं। इसके लिए यहां बताए जा रहे सजेशंस को फॉलो करना होगा।

माइंडफुल ईटिंग की आदत डालें

माइंडफुल ईटिंग से आशय है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यकर है और कौन-सा अस्वास्थ्यकर, यह सोच-समझकर या जानकर ही उसे खाने की आदत डालें। समुचित मात्रा में संतुलित-पोषिक भोजन अच्छी तरह चबाकर खाना और खाने की प्रक्रिया के दौरान टेलीविजन देखने या अन्य किसी व्यक्ति या स्थान पर ध्यान केंद्रित करने से बचना ही माइंडफुल ईटिंग है। बेहतर रहेगा कि इस संदर्भ में आप अपने डॉक्टर या फिर डाइटिशियन से परामर्श लें।

स्क्रीन टाइम की अधिकता ठीक नहीं: लैपटॉप, कंप्यूटर, सेल फोन, टेलीविजन और वीडियो गेम्स आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स, आज की जीवनशैली में शामिल हो गए हैं। कितने घंटे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर काम करना है, इस संदर्भ में कोई नियम या समयवधि तय नहीं की जा सकती, किंतु किसी भी हैबिट की अधिकता नुकसानदेह होती है, यह बात इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के संदर्भ में भी लागू होती है। बच्चों से लेकर वयस्कों तक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का प्रचलन काफी बढ़ गया है, जिसके कारण कंप्यूटर विजन सिंड्रोम समेत आंखों की समस्याएं जैसे ड्राइनेस, आंखों में जलन, आंखों का भारी होना आदि, बढ़ रही हैं। ऐसी समस्याओं को कम करने और उनकी रोकथाम के लिए इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद रहेगा।

- दिन में कुछ घंटे या सोने से एक घंटा पहले इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूरी बनाएं।
- सोशल मीडिया और गेम्स के नोटिफिकेशन बंद कर दें ताकि बार-बार फोन चेक करने की आदत कम हो सके।
- बेडरूम, डाइनिंग टेबल और बाथरूम में 'नो-फोन जोन' का पालन करें।
- नियम 20-20-20 यानी हर 20 मिनट पर 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर मौजूद किसी चीज को कंसट्रेट होकर देखें।
- प्रत्येक 45 मिनट पर 5-10 मिनट का ब्रेक लें और स्क्रीन से दूर रहें।

सलाद खाने की आदत डालें: दोपहर और रात के भोजन से पहले सलाद खाने की आदत डालें। गाजर, मूली, खीरा और टमाटर आदि अच्छी तरह धोकर खाइए। भोजन से पहले सलाद खाने से आपको कब्ज आदि समस्या नहीं होगी और प्राकृतिक रूप से शरीर को विटामिंस और मिनिरल्स मिलेंगे।

पैकेज्ड फूड्स से बचे रहें: आमतौर पर लोग भूख लगने पर नमकीन, चिप्स या ब्रिस्किट का पैकेट खोलकर खा लेते हैं। बेशक इसे खाने पर पेट भरा



आस-पास मिलने वाली वस्तुएं लेने के लिए। इसलिए अगर संभव हो, तो एकाधिक किलोमीटर की दूरी के लिए बाइक, ऑटो या कार का इस्तेमाल न करें, पैदल ही जाएं। इसी बहाने सुबह-शाम टहलना हो जाएगा। टहलने के कई फायदे हैं। जैसे टहलने से वजन का प्रबंधन करने, रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित करने और शरीर के जोड़ों की सेहत को अच्छा करने में मदद मिलती है।

प्यास लगने पर पिएं पानी: एक बड़ी संख्या में लोग घर से बाहर होने पर गला सूखने या प्यास लगने पर तुरंत कोल्ड ड्रिंक खरीदकर पी लेते हैं। यह आदत सेहत के लिए लाभप्रद नहीं है, क्योंकि ऐसे ड्रिंकस में शुगर अधिक मात्रा में होती है।

आज वर्ष 2026 का पहला दिन है। निश्चित ही आपने इस वर्ष के लिए कई प्लानिंग्स की होंगी। वे सभी प्लानिंग तभी पूरी हो सकती हैं, जब आप पूरी तरह हेल्दी रहेंगे। इसलिए आज आपको अपनी सभी प्लानिंग्स के साथ ही हेल्थ को लेकर भी कुछ रेजोल्यूशंस करने होंगे। इन पर अमल करने से आप इस पूरे साल हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहेंगे।

न्यू ईयर पर लें हेल्थ रेजॉल्यूशंस

पूरे साल रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक



महसूस होता है, कैलोरीज भी मिल जाती हैं, लेकिन पोषक तत्व के नाम पर कुछ नहीं मिलता। इसलिए हमेशा अपने बेग में ड्राई फ्रूट्स या कोई मौसमी फल रखिए। मूंगफली, चना या मखाना रख लीजिए ताकि भूख लगने पर पैकेज्ड फूड्स न खाएं।

सौदियों का ही इस्तेमाल करें: वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार सौदियां चढ़ने से हर मिनट लगभग 8 से 11 कैलोरी बर्न होती है। अगर आपके पास सामान ज्यादा नहीं है और कोई बीमारी नहीं है तो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां चढ़ना आपकी सेहत के लिए लाभप्रद है। **बाइक-कार के बजाय पैदल चलें:** एक बड़ी संख्या में लोग 500 से 1000 कदम चलने के लिए भी कार और बाइक का इस्तेमाल करते हैं। दूध और सब्जियां आदि

इसलिए प्यास लगने पर सिर्फ पानी ही पिएं और पानी की एक बोतल हमेशा साथ रखें। ऐसा करने से आप एसिडिटी, कब्ज और गैस की समस्या से दूर रहेंगे और आपके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी।

कराते रहें हेल्थ चेकअप: नए साल में यह संकल्प लें कि आप अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर हेल्थ चेकअप रेग्युलर कराते रहेंगे, भले ही आपको कोई बीमारी हो या नहीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि अनेक लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या थायरॉइड आदि समस्याएं बिना लक्षणों के बढ़ती रहती हैं। इनका पता तब तक नहीं चल पाता है, जब तक कि शरीर पर इसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव न दिखने लगे। याद रखें समय रहते डॉक्टर के परामर्श से कुछ जांचें कराने से बीमारियों का पता पहले ही चल जाता है, जिसके परिणामस्वरूप इलाज की प्रक्रिया समय रहते शुरू हो सकती है। साल में दो बार हेल्थ चेकअप कराने से शरीर के आंतरिक भागों की पूरी तस्वीर सामने आ सकती है। ब्लड टेस्ट, ब्लड प्रेशर, शुगर, लिपिड प्रोफाइल, लीवर और किडनी फंक्शन जैसे टेस्ट डॉक्टर के परामर्श से कराए जा सकते हैं।

डायबिटीज से बचाव-प्रबंधन: देश में 10 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह (डायबिटीज) के रोगी हैं। डायबिटीज के मामले देशभर में तेजी से बढ़त पर हैं। आमतौर पर शुरुआत में यह बीमारी बिना किसी लक्षण के उभरती है। इस बीमारी का पता लगाने के

लिए डॉक्टर के परामर्श से ब्लड शुगर टेस्ट कराए जा सकते हैं। वैसे इन दिनों ग्लूकोमीटर के जरिए घर पर ही आप ब्लड शुगर चेक कर सकते हैं। वहीं जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या पहले से ही है। उन्हें हर तीन महीने में एचबी, 1सी टेस्ट कराने की सलाह दी जाती है। इस टेस्ट की मदद से पिछले 2-3 महीनों के औसत ब्लड शुगर का पता लगाया जा सकता है। टेस्ट की रिपोर्ट के आधार पर डॉक्टर से कंसल्ट कर सही खान-पान, वजन नियंत्रण और नियमित व्यायाम की मदद से डायबिटीज का प्रबंधन किया जा सकता है।

लिपिड प्रोफाइल टेस्ट: देश और दुनिया भर में

सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोगों से ही होती हैं। लिपिड प्रोफाइल टेस्ट से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर का पता चलता है। मानक से बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल और ट्राइ-ग्लिसराइड्स दिल की धमनियों में अवरोध (ब्लॉकेज) का कारण बनता है। यह स्थिति

कालांतर में दिल के दौर (हार्ट अटैक) का कारण बन सकती है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच से हृदय रोगों के खतरे का पता लगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के बढ़े हुए स्तर को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर कुछ दवाएं और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव का परामर्श देते हैं ताकि दिल की समस्याओं के खतरे को कम कर उन्हें टाला जा सके। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फिटनेस रेजोल्यूशन

ऐसे रहेंगे हम हेल्दी-फिट

नए साल में अपनी हेल्थ को लेकर आम लोग ही नहीं, एक्टर्स भी रेजोल्यूशंस करते हैं। यहां तीन टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, इस साल वे किस तरह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान रखेंगे?

कितना भी बिजी रहू डेली वर्कआउट करूंगा

सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इम्पॉसिबल' में ऋषभ का किरदार निभाने वाले **श्रेय मराडिया** नए साल के अपने हेल्थ रेजोल्यूशन के बारे में बताते हैं, 'इस साल मैं अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहता हूं। चाहे मेरी शूटिंग का शेड्यूल कितना भी व्यस्त क्यों न हो, मैं कोशिश करूंगा कि डेली वर्कआउट जरूर करूँ और खुद को शारीरिक रूप से सक्रिय रखूं। व्यस्त दिनों में भी मैं थोड़ा समय निकालकर अपनी हेल्थ को प्रायोरिटी देने की कोशिश करूंगा। मानसिक स्वास्थ्य के लिए, मैं रोज कम से कम 15-20 मिनट मेडिटेशन करने की कोशिश करूंगा ताकि मेरा फोकस और स्पष्टता बेहतर हो सके। एक एक्टर के तौर पर, फिट रहने के लिए मैं जिम, योग और डांस का भी अभ्यास करूंगा, ताकि मेरा शरीर एक्टिव और फ्लेक्सिबल बना रहे। मैं अपनी डाइट हैबिट में भी सुधार करना चाहता हूं, जैसे जितना हो सके अनहेल्दी फूड से बचूंगा और घर का बना न्यूट्रिशंस फूड ही खाऊंगा। इस साल मैं अपने डाइट और स्लीप रूटीन पर भी ध्यान दूंगा। कुल मिलाकर, इस साल मैं अपनी रूटीन लाइफ में पॉजिटिव हैबिट्स लाना चाहता हूं और हर दिन खुद को और बेहतर बनाने की कोशिश करूंगा।' *

इस साल बॉडी-माइंड दोनों पर ध्यान दूंगा

सन निथो चैनल पर आ रहे शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' में प्रेम का किरदार निभा रहे **सूरज प्रताप सिंह** ने भी नए साल के लिए हेल्थ से रिलेटेड प्लान बनाए हैं। वह बताते हैं, 'इस साल मैंने अपने लिए एक ही प्रॉमिस किया है कि एक्टिंग बॉडी और माइंड, दोनों का बराबर ध्यान रखूंगा। नॉर्मली हम शरीर पर तो ध्यान दे देते हैं, लेकिन कई बार मन की सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं। इसलिए नए साल में मैं कुछ नई चीजें शुरू कर रहा हूं। जैसे सुबह के समय योग का अभ्यास करना, ब्रॉदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन। इसकी वजह यह है कि एक एक्टर के रूप में मानसिक संतुलन मेरे लिए उतना ही जरूरी है, जितना फिजिकल फिटनेस। जब मन शांत रहता है, तब काम में फोकस और एनर्जी दोनों बर्न रहते हैं। एक बुरी आदत जो मैं इस साल छोड़ना चाहता हूं, वह है शूट के बीच में जंक फूड खाना। मेरे ऑनगोइंग शो 'दिव्य प्रेम: प्यार और रहस्य की कहानी' के सेट पर जब सभी साथ बैठते हैं, चाहे वो टी टाइम हो या कभी-कभार लंच टाइम हो, तो बाहर से फूड ऑर्डर कर दिया जाता है। लेकिन अब मैंने तय कर लिया है कि सेट पर सिर्फ घर का हेल्दी खाना ही खाऊंगा। इसके अलावा जो आदत मैं जरूर इस साल भी बनाए रखना चाहता हूं, वह है मेरा डेली वर्कआउट डिस्प्लिन। चाहे शेड्यूल कितना भी टाइट क्यों न हो, मैं एक घंटा एक्सरसाइज के लिए जरूर निकालूंगा। यह सिर्फ फिटनेस नहीं, बल्कि मेरे लिए सेल्फ-लव दिखाने का भी तरीका है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मेरा फिटनेस मंत्र होगा हेल्दी बॉडी-पॉजिटिव माइंड

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का रोल प्ले कर रहे **पारस अरोड़ा** कहते हैं, 'हर साल हम बहुत सारे रेजोल्यूशन करते हैं, लेकिन इस बार मैंने तय किया है कि मैं सिर्फ उन्हीं चीजों पर फोकस करूंगा, जो मुझे अंदर और बाहर से बेहतर बना सकें।

मेरी फिटनेस जर्नी हमेशा से अप-डाउन रही है, लेकिन 2026 में मैं इसे लगातार बनाए रखना चाहता हूं। सबसे पहले, मैं अपनी सुबह की शुरुआत योग और मेडिटेशन से करूंगा। ये दोनों मेरे लिए सिर्फ शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी बहुत मददगार साबित हुई हैं। वर्कआउट के लिए मैंने तय किया है कि चाहे शूटिंग कितनी भी टाइट क्यों न हो, दिन में कम से कम एक घंटा अपने शरीर के लिए निकालूंगा। कभी जिम, कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रक्चली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूं कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिस्प्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' *

कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रक्चली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूं कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिस्प्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' *

कभी रनिंग या कभी डांस वर्कआउट के रूप में मैं वर्कआउट करूंगा। इस साल मैं अपने डाइट प्लान को भी स्ट्रक्चली फॉलो करने की कोशिश करूंगा। बाहर का जंक फूड और शुगर ड्रिंक्स से दूरी बनाकर, हेल्दी होम-कुकड मीलस और हाइड्रेशन पर ज्यादा ध्यान दूंगा। मेरी एक बुरी आदत है देर रात तक फोन चलाना, इससे नींद पूरी नहीं हो पाती है। इस साल इसे बदलना मेरी प्रायोरिटी में है। क्योंकि मैंने महसूस किया है कि फिटनेस सिर्फ बॉडी की नहीं, माइंड की भी जरूरत होती है। मैं चाहता हूं कि 2026 मेरे लिए बैलेंस और डिस्प्लिन का साल हो। हेल्दी बॉडी, पॉजिटिव माइंड और क्लियर गोलस यही मेरा फिटनेस मंत्र है और सबसे जरूरी बात, खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालना, ताकि मैं हर दिन नई एनर्जी और स्माइल के साथ अपना काम कर सकूँ।' *



योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

जाड़े के दिनों में धुंध, कोहरा और सूख की कम रोशनी से सिर्फ बाहर की दृश्यता ही नहीं घटती, मन में भी सुस्ती, उदासी, बेचैनी और आलस्य बढ़ा देते हैं। ऐसे में शरीर को गर्म करने, फेफड़ों को सक्रिय रखने और मन में स्पष्टता लाने के लिए प्राणायाम बहुत कारगर है। इससे मानसिक स्पष्टता बढ़ती है, सोच में किसी तरह की उलझन नहीं रहती और ध्यान भटकता नहीं है। वास्तव में अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, मानसिक धुंध को दूर करने का एक सरल, सुरक्षित और वैज्ञानिक रूप से प्रभावी उपाय है बशर्ते इसका सही तरीके से उपयोग किया जाए।

क्या है अनुलोम-विलोम: अनुलोम-विलोम नासिका-श्वास का अभ्यास है। इसमें बारी-बारी से दाएं और बाएं नथुने से श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया दोहराई जाती है। योगशास्त्र के अनुसार बाएं नथुने से इड़ा नाड़ी (शांत, शीतल, मानसिक) और दाएं से पिंगला नाड़ी (ऊर्जावान, उष्ण, क्रियाशील) सक्रिय होती है। मानसिक धुंध पैदा ही तब होती है, जब इन दोनों नाड़ियों में असंतुलन आ जाता है। इसलिए अनुलोम-विलोम इस असंतुलन को ठीक करता है। आधुनिक विज्ञान की भाषा में कहें तो यह प्राणायाम-मस्तिष्क के दोनों हिस्सों को संतुलित करता है। इसके कई फायदे हैं— जैसे— इससे शरीर में ऑक्सीजन सप्लाई बेहतर होती है। स्ट्रेस हार्मोन (कॉर्टिसोल) कम बनते हैं। पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है। यही कारण है कि इसके कुछ ही दिनों के अभ्यास से हमारी सोच साफ हो जाती है, मन हल्का हो जाता है और एकाग्रता बेहतर होने लगती है।

जरूरी है सही तरीका: अनुलोम-विलोम करने से पहले की तैयारी बहुत जरूरी है, तभी सही तरीके से इसे किया जा सकता है। इसके लिए

सर्दी के मौसम में होने वाले टेपेरी सीजनल डिपेशन या उलझन को विंटर ब्लूज कहते हैं। इससे बचने के लिए रोजाना कुछ मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करना बहुत लाभकारी हो सकता है। इसके फायदे और विधि के बारे में जानिए।

रोज करें अनुलोम-विलोम विंटर ब्लूज से मिलेगी राहत



समय, स्थान और आसन जैसी छोटी-छोटी बातों का भी ध्यान रखना चाहिए। जहां तक समय की बात है तो इसे सुबह खाली पेट करना चाहिए। लेकिन अगर सुबह समय न मिले, तो दूसरा विकल्प यह है कि शाम को तब करें, जब दोपहर भोजन खाए हुए कम से कम 4 घंटे हो चुके हों। जहां तक इसे करने की उपयुक्त जगह का सवाल है तो ऐसी जगह पर करें, जो शांत, हवादार लेकिन ठंडी हवा से मुक्त जगह हो। जब मौसम में धुंध या सर्दी का प्रकोप हो, तब खुले में प्राणायाम न करें। जहां तक इसे करने के लिए आसन की बात है तो पद्मासन या सुखासन की स्थिति में करें या फिर कुर्सी पर सीधे बैठकर भी इसे कर सकते हैं बशर्ते इस बात का ध्यान रखें कि उस समय आपकी रीढ़ सीधी और कंधे ढीले हों। जल्दबाजी या तनाव की स्थिति में यह प्राणायाम न करें।

करने की सही विधि: इसलिए इसे समझना सबसे जरूरी है। सबसे पहले दाएं हाथ की तर्जनी और मध्य

अंगुली मोड़ लें। अंगुठे से दाएं नथुने को बंद करें। बाएं नथुने से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें, इसके लिए एक से चार तक की गिनती गिनें। अब दोनों नथुने बंद करके 2 सेकेंड रोके। हालांकि अगर शुरुआत कर रहे हैं तो रोकना जरूरी नहीं है। अब दाएं नथुने से धीरे श्वास छोड़ें और इस दौरान एक से 6 तक गिनती गिनें। अब दाएं नथुने से श्वास लें और इस दौरान एक से चार तक गिनती गिनें, फिर 2 सेकेंड के लिए श्वास रोके और इसके बाद बाएं से श्वास छोड़ें, इस दौरान एक से 6 तक गिनती गिनें। इस तरह यह एक पूरा चक्र हुआ।

विशेष अनुपात: अगर मानसिक उलझन ज्यादा महसूस हो रही है तो इसे हटाने के लिए विशेष अनुपात में इसे करना जरूरी होता है। सिर्फ सांस लेने से बात नहीं बनती। वास्तव में इसके लिए एक विशेष अनुपात मायने रखता है। इसके लिए श्वास लेना (पूरक) चार बार जरूरी है। (कूपक) दो बार और रैचक यानी श्वास छोड़ने की प्रक्रिया छह बार दोहराएं। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़े, इस अनुपात 6-3-9 तक ले जाएं। वास्तव में लंबा श्वास त्याग, मस्तिष्क को गहरी शांति और स्पष्टता देता है। शुरुआत में अनुलोम-विलोम पांच मिनट तक करें। फिर अभ्यास हो जाए तो समय 10 मिनट तक बढ़ा दें और हां, मानसिक धुंध जब ज्यादा हो तो इस प्रक्रिया को 12 से 15 मिनट तक दोहराएं। *

खबर संक्षेप



स्वयंसेवकों ने सीखे प्राकृतिक आपदा से सुरक्षा के तरीके

हिसार । गवर्नमेंट गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल में स्पेशल एनएसएस शिविर के तीसरे दिन स्वयंसेविकाओं ने कई गतिविधियां की। सुबह योगाभ्यास के उपरांत लक्ष्य गीत और वंदे मातरम गायन किया। अनिल चंद्र पांडे द्वारा दीप प्रज्जलवित कर शिविर शुरू करवाया गया। प्रोग्राम अधिकारी संतोष ओला ने स्वयंसेविकाओं की शिविर के तीसरे दिन की गतिविधि बताई। इस मौके पर अनिल चंद्र पांडे ने स्वयंसेविकाओं को ऐसी प्राकृतिक आपदाओं जिनका कोई समय निश्चित नहीं होता है और न ही उनके होने वाले नुकसान का अंदाजा लगाया जा सकता है जिनमें अग्नि, भूकंप, सुनामी, भूस्खलन आदि की जानकारी दी। इस दौरान होम साइंस प्रवक्ता ममता ने स्वयंसेवकों को सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमियों से होने वाली विभिन्न बीमारियों की जानकारी दी।

विद्यार्थियों-अभिभावकों के लिए खेल गतिविधियां

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार
रॉयल इंटरनेशनल रेंजिडेंशियल स्कूल में नर्सरी से कक्षा पांचवी तक के विद्यार्थियों के लिए अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) एवं वार्षिक खेल दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अभिभावकों ने शिक्षकों से संवाद कर अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति पर चर्चा की। इसके पश्चात विद्यार्थियों एवं अभिभावकों के लिए मनोरंजक एवं उत्साहपूर्ण खेल गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में गोरखपुर के सरपंच मनदीप योगी तिला योग भाग लेते हुए फतेहबाद के जिला समन्वयक कृष्ण बलदेव गोदारा उपस्थित रहे। वार्षिक खेल दिवस

चांदनी दशमी पर श्रद्धालुओं ने की बाबा रामदेव की विशेष पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद
श्री बाबा रामदेव सेवा समिति द्वारा संचालित शक्ति नगर स्थित प्राचीन बाबा रामदेव मंदिर रामदेवरा में पौष माह की चांदनी दशमी के उपलक्ष्य में बाबा रामदेव महाराज की विशेष पूजा-अर्चना व आराधना की गई। इस अवसर पर समिति प्रधान रमेश जोड़या ने समिति सदस्यों के साथ बाबा रामदेव महाराज को फूलों की माला अर्पित कर विधिवत पूजा अर्चना कर क्षेत्र की सुख, शांति व समृद्धि की कामना की। बाबा रामदेव महाराज की पावन एवं सांची जोत प्रज्ज्वलित होते ही श्रद्धालुओं ने जयकारे लगाए, जिससे मंदिर रामदेवरा परिसर भक्तिमय वातावरण में गुंज उठा। मंदिर के पुजारी द्वारा बाबा रामदेव महाराज की आरती संपन्न करवाई गई। आरती के उपरांत बाबा रामदेव महाराज को चूर्मा, मिश्री, मिष्ठान, फल, खीर, बताशे आदि का भोग अर्पित किया गया तथा प्रसाद श्रद्धालुओं में वितरित किया गया। समिति प्रधान रमेश जोड़या ने बताया कि प्रत्येक माह चांदनी दूज एवं चांदनी दशमी के अवसर पर बाबा रामदेव महाराज की विशेष पूजा-अर्चना की जाती है। इसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु श्रद्धाभाव से भाग लेते हैं और बाबा के दरबार में नारियल व ध्वजा चढ़ाकर अपनी आस्था व्यक्त करते हुए मन्नतें मांगते हैं।



फतेहाबाद । रामदेव मंदिर में पूजा अर्चना करते श्रद्धालु ।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर श्री बालरूप सभा के प्रधान रामनिवास शर्मा, जेजी गहलोत, राकेश जोड़या, किशन लाल चौहान, सुभाष गहलोत, सोनू शर्मा, मनेज चायल, राजा शर्मा, मोखम चंद जोड़या, राजकुमार चायल सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित रहे।

सेवा बस्ती में भोजन वितरण कर मेयर ने मनाया जन्मदिन

हिसार । मेयर प्रवीण पोपली ने अपना जन्मदिन समाज सेवा के रूप में मनाते हुए एक प्रेरणादायी उदाहरण प्रस्तुत किया। अपने विशेष दिन को यादगार बनाने के लिए उन्होंने शहर की सेवा बस्तियों में जाकर सहभोज किया व भोजन वितरण किया और लोगों के साथ खुशियां साझा कीं। मेयर प्रवीण पोपली ने अम्बेडकर बस्ती, सिंगी काट बस्ती और सेक्टर 1-4 की झुगियों में रह रहे जरूरतमंद परिवारों को सहभोज व भोजन वितरण किया। जन्मदिन जैसे अवसर केवल व्यक्तिगत खुशी तक सीमित नहीं होने चाहिए, बल्कि इन्हें समाज के अन्य लोगों के साथ बांटना चाहिए। भोजन वितरण के दौरान बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों के चेहरों पर खुशी साफ झलक रही थी। इस अवसर पर मेयर के पिता रामस्वरूप पोपली भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। उनके साथ मोहन ऐलावादी, सतीश सेहरा, भारती पोपली, मोहित गांधी, सरदार इन्द्रजीत, संदीप थरैया, रिंकू, भगत जी, चिम्न लाल, गोबिंद सहित कई गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

कार्यक्रम कर्मचारियों के सम्मान में सेवा सम्मान समारोह का आयोजन

गुजवि में दो प्रोफेसर समेत चार कर्मचारियों को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

■ कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से दो प्रोफेसर, एक हॉस्टल केयर टेकर तथा एक लेब अटेंडेंट सेवानिवृत्त हुए हैं। बुधवार को इन कर्मचारियों के सम्मान में विश्वविद्यालय के चौधरी रणबीर सिंह सभागार में सेवा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने समारोह की अध्यक्षता की। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार भी उपस्थित रहे।



हिसार । गुजवि में सेवानिवृत्त कर्मचारियों को सम्मानित करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई।
सेवानिवृत्त कर्मचारियों में हरियाणा स्कूल ऑफ बिजनेस के प्रो. एम.सी. गर्ग, गणित विभाग की प्रो. सुनीता पानू, हॉस्टल केयर टेकर कैलाश चन्द्र व लेब अटेंडेंट अजय कुमार शामिल हैं।
समारोह को गुजवि शिक्षक संघ के प्रधान इंजीनियर विनोद गोयल, प्रो. सुनीता रानी, प्रो. विनोद कुमार बिश्नोई, प्रो. संजीव कुमार, प्रो.

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

बुड़ाक स्कूल के सीनियर शिक्षक हरपाल सिंह की सेवानिवृत्ति के अवसर पर स्कूल में विदाई समारोह का आयोजन किया। इसमें शिक्षकों व अन्यो बड़ चढ़कर भाग लिया। स्कूल की टीम ने मास्टर हरपाल व उनकी धर्मपत्नी ओमप्रभा को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। मंच का संचालन प्रवक्ता कृष्ण ने किया। इस दौरान डिप्टी कमिश्नर सैल टैक्स तरूणा लांबा, पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, नलवा के विधायक रणधीर पनिहार के पुत्र भूपेंद्र



हिसार । सेवानिवृत्ति पर शिक्षक हरपाल का स्वागत करते स्टाफ सदस्य ।

पनिहार, जाट कॉलेज के प्राचार्य सुरेंद्र बाजिया व जिला परिषद के सदस्य आशीष कुमार कुकी ने मास्टर हरपाल को स्मृति चिन्ह देकर व उन्हें शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में नारी निकेतन की



हांसी । मुख्य अतिथि डीएसपी विनोद शंकर को स्मृति चिन्ह देते विद्यालय के प्रबंधक डॉ. संदीप देसवाल । फोटो : हरिभूमि

आरपीएस पब्लिक स्कूल में मनाया संकल्प समारोह

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

आरपीएस विद्यालय में संकल्प समारोह का आयोजन हर्षोल्लास के साथ किया गया जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, लक्ष्य निर्धारण और अच्छे नागरिक बनने की भावना विकसित करना था। इस कार्यक्रम में कक्षा पांचवीं और छठी के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि डीएसपी विनोद शंकर, अध्यक्षता अनिल चावला व मोहित ठकराल एवं विद्यालय के प्रबंधक डॉ. संदीप देसवाल द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन से हुई। इसके बाद विद्यार्थियों ने गणेश वंदना प्रस्तुत की। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नृत्य, भाषण और कविता पाठ ने

दर्शकों का मन मोह लिया। नृत्य प्रस्तुतियों के माध्यम से बच्चों ने नए वर्ष के साथ अपने जीवन में जीत के संकल्प और सामाजिक जिम्मेदारियों का संदेश दिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथिगणों ने बच्चों की प्रस्तुतियों और विद्यालय द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में किए गए कार्यों की सराहना की। विद्यालय के प्रबंधक डॉ. संदीप देसवाल ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी अभिभावकों को नए वर्ष की शुभकामनाएं दी। विद्यालय की प्रधानाचार्या एकता सचदेवा ने अपने संबोधन में कहा कि संकल्प ही सफलता की पहली सीढ़ी है। यदि बच्चे छोटे-छोटे संकल्प लें और उन्हें पूरा करें, तो वे जीवन में अवश्य सफल होंगे।

गुजवि के पांच छात्रों का पोपली ग्राफिक्स प्राइवेट लिमिटेड में प्लेसमेंट

हिसार । गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के बीटेक (प्रिंटिंग एवं पैकेजिंग टेक्नोलॉजी) कार्यक्रम के पांच विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल की ओर से आयोजित ई-कैम्पस प्लेसमेंट ड्राइव के दौरान पोपली ग्राफिक्स प्राइवेट लिमिटेड में प्लेसमेंट हासिल किया है। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने इस उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने बताया कि कुल 34 बीटेक प्रिंटिंग एवं पैकेजिंग विद्यार्थियों ने चयन प्रक्रिया में भाग लिया, जिसमें प्री-प्लेसमेंट टॉक, ऑनलाइन मूल्यांकन और व्यक्तिगत वरुंचुअल साक्षात्कार शामिल थे।

बालिका वर्ग में टैगोर हाउस प्रथम

■ होली चाइल्ड में खेल उत्सव हुआ संपन्न

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विद्यार्थियों की खेल प्रतिभा को निखारने के उद्देश्य से खेल उत्सव के तहत इंटर-हाउस बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। बालिका वर्ग में टैगोर हाउस ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान टेरसा हाउस तथा तृतीय स्थान कलाम हाउस को प्राप्त हुआ। वहीं बालक वर्ग में भगत सिंह हाउस ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। द्वितीय स्थान कलाम हाउस तथा तृतीय स्थान टेरसा हाउस को



हिसार । इंटर हाउस बास्केटबॉल प्रतियोगिता में हिस्सा लेते विद्यार्थी ।

मिला। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में खेल विभागाध्यक्ष रामनिवास श्योकंद का विशेष योगदान रहा। कोच के रूप में नीतू मोर एवं सहायक कोच मीनाक्षी ने खिलाड़ियों का

कुशल मार्गदर्शन किया विद्यालय के प्रबंध निदेशक आर.एस. सिंघु एवं प्रधानाचार्या अनीता पन्नू दलाल ने सभी विजेता टीमों को बधाई दी।

20 तोले आभूषण व नकदी चोरी का आरोपी पकड़ा

■ गांव संतनगर स्थित मकान में की थी चोरी की वारदात

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

पुलिस ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर गांव संतनगर स्थित एक घर से 20 तोले सोना-चांदी के आभूषण व 45 हजार नकदी चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी को गांव संतनगर से गिरफ्तार कर लिया है। रानियां थाना प्रभारी गुरमिंदर सिंह ने बताया कि संतनगर निवासी रणजीत सिंह पुत्र हरभजन सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 16 दिसंबर को वह घर पर ताला लगाकर अपने परिवार सहित अमृतसर पंजाब में दवाई लेने गया हुआ गया था। अगले दिन वापस घर आकर देखा तो घर के मेन गेट का ताला टूटा हुआ मिला और जब घर में प्रवेश किया तो देखा कि घर का सारा समान बिखरा हुआ पड़ा था। पीड़ित ने बताया कि घर में रखी अलमारी वगैरह चैक की तो अलमारी से 20 तोले सोने-चांदी के

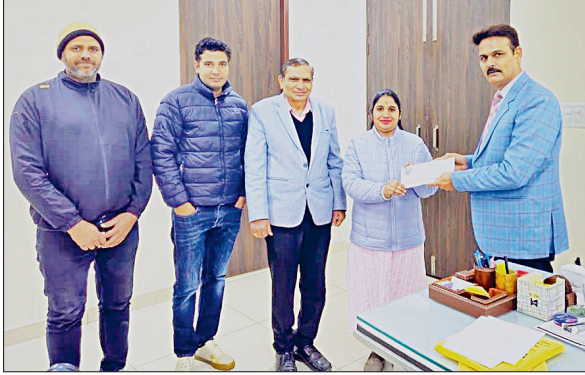


सिरसा । चोरी का आरोपी पुलिस की गिरफ्त में ।

आभूषण व 45 हजार की नकदी गायब थी। उन्होंने बताया कि मामला जैसे ही पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण

आरोपी ने छह वारदात करने की बात कबूली

पुलिस ने बताया कि पीड़ित व्यक्ति की शिकायत के आधार पर रानियां थाना में अज्ञात युवकों के खिलाफ आभूषण चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान रानियां थाना की एक पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी रवि सिंह पुत्र गुरनाम सिंह निवासी संतनगर को रानियां से गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने चोरी के आरोपी रवि सिंह से पूछताछ कर उसकी निशानदेही पर सोने-चांदी के आभूषण व 45 हजार की नकदी बरामद कर ली। उन्होंने बताया कि पूछताछ में आरोपी ने ऐलनाबाद, सिरसा व रानियां में चोरी की 6 वारदातें करनी कबूल की है। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किया गया आरोपी नशा करने का आदी है और नशे की पूर्ति के लिए अक्सर चोरी की वारदातों को अंजाम देता है।



हिसार । पदोन्नति के आदेश देते कुलसचिव डॉ. सुरेन्द्र सिंह ढाका ।

लुवास में सुमन की निजी सहायक के पद पर पदोन्नति हिसार । लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय में सीनियर स्केल स्टेटेनोवाफर के पद पर कार्यरत सुमन की निजी सहायक के पद पर पदोन्नत किया गया है। कुलसचिव डॉ. सुरेन्द्र सिंह ढाका ने बुधवार को उन्हें पदोन्नति के आदेश दिए। कुलसचिव ने पदोन्नत कर्मचारी को बधाई दी और आशा व्यक्त करते हुए कहा कि आप मविथ में और अधिक लगे से विश्वविद्यालय की सेवा करेंगे। इस अवसर पर उपस्थित लुवास गैर शिक्षक संघ के प्रधान दयानंद सोनी ने यूजियन की तरफ से इस पदोन्नति के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) विनोद कुमार वर्मा एवं कुलसचिव डॉ. सुरेन्द्र सिंह ढाका का आभार व्यक्त किया।

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ शपथ दिलाई

हिसार। पुलिस की नशा मुक्ति टीम की ओर से गांव मिर्जापुर स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को नशे से दूर रहने और स्वस्थ, सुरक्षित भविष्य की ओर प्रेरित करना रहा। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि इस अवसर पर विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम में महिला सर्पित टीम एवं यातायात पुलिस टीम भी उपस्थित रही।

विद्यार्थियों को आवश्यक सामान किया वितरित

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय की सोशल वेलफेयर सोसायटी की ओर से विश्वविद्यालय परिसर स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में गरीब एवं जरूरतमंद विद्यार्थियों को आवश्यक सामान वितरित किया गया। कार्यक्रम में समिति की अध्यक्ष एवं कैपस स्कूल की निदेशिका संतोष कुमारी मुख्य अतिथि रही। संतोष कुमारी ने स्कूल में लगभग सभी 350 विद्यार्थियों को स्वेटर व टिफिन वितरित किए। इस मौके पर समिति के सचिव कपिल अरोड़ा, कैपस अस्पताल से डॉ. मीनाक्षी ग्रवाल, डॉ. अनिल सरोहा, सहायक कुलसचिव राजीव मोर, अधीक्षक सुरेन्द्र मधु, प्रीति पटेलिया, स्कूल के अध्यापक व छात्र उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों ने ली नशे से दूर रहने की शपथ

हिसार। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय शिकारपुर में बुधवार को दूध से शक्ति नशे से मुक्ति अभियान के तहत सरकारी स्कूल में बच्चों को नशे के खिलाफ जागरूक किया गया। पीजीटी मैथमेटिक्स बुधवार में प्रार्थना सभा में सभी विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने और दूसरों को भी इसके बारे में जागरूक बनाने की शपथ दिलाई। इस दौरान विद्यालय प्रधानाचार्य राजकुमार श्योराण ने कहा कि नशा करने से आर्थिक एवं शारीरिक हानि, रिश्तों का टूटना जैसे विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, इसलिए कोई भी नशे के रास्ते को न अपनाएं। स्वयं के साथ अन्य लोगों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करें।

छात्राओं को स्वेटर, जुराबें और कैप मेंट की

हिसार। कन्या गुरुकुल धिराय में माता रामाशीष वेलफेयर ट्रस्ट की ओर से गुरुकुल की छात्राओं को सर्दियों के लिए स्वेटर, जुराबें व कैप इत्यादि भेंट की। गुरुकुल में पहुंचने पर सर्वप्रथम सभी पदाधिकारी हवन में शामिल हुए और आहुति डाली। इस मौके पर ट्रस्ट के अध्यक्ष नरेश सहारण सीसवाला, जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप सिहाग, गुरुकुल प्राचार्या सुनीता आर्या, पवन शर्मा रावलवास, कमबीर शर्मा, राजकुमार गिल खरकड़ी सहित सभी अध्यापिकाएं व छात्राएं उपस्थित रहे।

हांसी के उपायुक्त राहुल नरवाल होंगे, सरकार के आदेश जारी

- किसी तरह की हड़दंगबाजी रोकने के लिए पुलिस ने किए व्यापक प्रबंध
- मुख्यमंत्री ने रैली में की थी हांसी को जिला बनाने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

हाल ही में अस्तित्व में आए हरियाणा के 23वें जिले हांसी को नया उपायुक्त मिल गया है। प्रदेश सरकार ने राहुल नरवाल को हांसी का उपायुक्त लगाया है। राज्य सरकार ने बुधवार को जारी आदेशों में राहुल नरवाल को हांसी का उपायुक्त लगाया। राहुल नरवाल 2016 बैच के आईएस अधिकारी हैं। वर्तमान में राहुल नरवाल ग्रामीण



उपायुक्त राहुल नरवाल।

कैबिनेट मंत्री ने राजा राम मेमोरियल लाइब्रेरी के निर्माण कार्य का लिया जायजा

निर्माण कार्यो में गुणवत्ता की सामग्री प्रयोग की हिदायत दी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने बुधवार को गांव गंगवा में निर्माणधीन श्री राजा राम मेमोरियल लाइब्रेरी के कार्यों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने निर्माण कार्य की गुणवत्ता, प्रगति और उपयोग में लाई जा रही सामग्री की जानकारी ली तथा अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्य को समयबद्ध एवं उच्च गुणवत्ता के साथ पूर्ण किया जाए। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री ने ग्रामवासियों की समस्याओं को भी सुना और क्षेत्र के विकास को लेकर उनके सुझाव भी लिए। उन्होंने कहा कि यह लाइब्रेरी क्षेत्र



हिसार। लाइब्रेरी के निर्माण कार्यों का निरीक्षण करते कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा।

फोटो : हरिभूमि

के विद्यार्थियों, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं और शोधार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि लाइब्रेरी के निर्माण के साथ-साथ आसपास के क्षेत्र की साफ-सफाई, सुविधाओं और

सौंदर्यकरण पर भी विशेष ध्यान दिया जाए, ताकि यह परिसर भविष्य में गांव का एक आदर्श शैक्षणिक केंद्र बन सके।

सीएसओ की बहाली के खिलाफ आईएसओ का प्रदर्शन

■ कुलपति की यात्रा निकाल पुतला फूँका

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में जून माह में हुए लाठीचार्ज मामले में विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा निलंबित किए गए सुरक्षा अधिकारी सुखबीर सिंह को बहाल किए जाने का इंडियन नेशनल लोकदल छात्र संगठन आईएसओ ने विरोध जताया है। संगठन ने विश्वविद्यालय के गेट पर प्रदर्शन किया और नारेबाजी करते कुलपति की यात्रा निकालते हुए पुतला फूँका। प्रदर्शन के मौके पर



हिसार। एवएयू के बाहर प्रदर्शन करते आईएसओ के पदाधिकारी व सदस्य।

छात्र नेता साहिलदीप कस्वां ने आरोप लगाया कि 11 जून को मुख्य सुरक्षा अधिकारी सुखबीर सिंह ने छात्रों पर लाठीचार्ज कराया था। इस घटना में विश्वविद्यालय के आठ अधिकारियों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई थी, जिनमें रजिस्ट्रार, मुख्य सुरक्षा अधिकारी

रक्तदान सबसे बड़ा दान, बचाया जा सकता किसी का जीवन : सभ्रवाल

■ शिविर में 80 यूनिट से अधिक रक्त एकत्रित किया

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

कृष्णा नगर स्थित बिजली निगम कार्यालय में 'रक्तदान शिविर' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बिजली निगम के चीफ इंजीनियर राजेन्द्र सभ्रवाल मौजूद रहे जबकि कार्यकारी अभियंता एफआर नकवी व कार्यकारी अभियंता रविन्द्र कालीरामना विशिष्ट अतिथि रहे। शिविर में 80 यूनिट से अधिक रक्त एकत्रित किया गया। सभ्रवाल ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि रक्तदान महादान है, क्योंकि यह जीवन बचाने वाला सबसे बड़ा और निस्वार्थ दान है, जिसे पैसे या किसी चीज से खरीदा नहीं जा सकता।



हिसार। रक्तदाताओं से हालचाल जानते चीफ इंजीनियर राजेन्द्र सभ्रवाल व अन्य अधिकारी।

फोटो : हरिभूमि

रक्तदाताओं को ट्रॉफी व प्रमाण पत्र दिया
रक्तदान शिविर का आयोजन समस्त कर्मचारी, सिटी व सेक्टर 1-4 सब डिवीजन, हिसार द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। रक्तदान करने वालों को ट्रॉफी व प्रमाण पत्र कर्मचारियों की तरफ से दी गई। आयोजन को सफल बनाने में रेड क्रॉस कमेटी ने और डॉक्टरों ने बेहद तरीका सहयोग किया। शिविर में सुरेंद्र फौजी, अमिल वामन, त्रिलोक शर्मा, बिजेन्द्र, राजकुमार, परमजीत सिंह सेनी, विजय फौजी, दिलबाग फौजी, विपिन, कपिल आदि आयोजन टीम व कर्मचारी मौजूद रहे।

लिफ्ट के बहाने वाहन से नकदी व कागजात चोरी करने वाली महिला गिरफ्तार

हिसार। शहर थाना पुलिस ने लिफ्ट लेने के बहाने वाहन के डैशबोर्ड से नकदी व महत्वपूर्ण कागजात चोरी करने के मामले में आरोपी महिला को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार महिला हांसी के चार कुतुब गेट निवासी अंजली है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक हनुमान सिंह ने बताया कि इस संबंध में सेक्टर-13 निवासी सुभाष ने शहर थाना में शिकायत दी थी।



■ उसे अदालत ने न्यायिक हिरासत में भेज दिया

शिकायत के अनुसार 24 दिसंबर की सायं वह अपनी दुकान बंद कर घर जा रहा था। इसी दौरान पारिजात चौक पर एक युवती ने तबीयत खराब होने का बहाना बनाकर वाहन रुकवाया और सुशीला भवन तक छोड़ने का अनुरोध किया। शिकायतकर्ता द्वारा युवती को निर्धारित स्थान पर छोड़ने के बाद जब उसने वाहन का डैशबोर्ड चेक किया तो उसमें रखी नकदी व महत्वपूर्ण कागजात गायब मिले। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच करते हुए आरोपी महिला अंजलि को गिरफ्तार कर लिया। उसे पूछताछ के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

स्थापित - 1936

सर्वेसन्तु निरामया :

डॉ. बनारसी दास शर्मा हस्पताल

3 पीढ़ियों से आपकी सेवा में

आयुर्वेद चिकित्सा-श्रेष्ठ चिकित्सा

चर्म रोग

सोरायरिस

रफेद दाग

बालों का झड़ना

मुंहासे

एजीमा, Fungal, Acne, Alcpocia, Urticaria आदि सभी प्रकार के चर्म रोगों के विथुद्ध आयुर्वेदिक उपचार के लिए सम्पर्क करें।

मोहल्ला सैनियान, हिसार | मो. 98960-04939

यौन उत्पीड़न अधिनियम-2013 पर जागरूकता कार्यशाला आयोजित

हिसार। महिलाओं के सुरक्षित एवं सम्मानजनक कार्यस्थल सुनिश्चित करने की दिशा में महिला एवं बाल विकास विभाग हिसार द्वारा जिला प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर के समारंग में यौन उत्पीड़न अधिनियम-2013 पर एक दिवसीय जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा द्वारा की गई। कार्यशाला में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से अधिवक्ता इंदु सेनी ने प्रतिभागियों से संवाद करते हुए प्रश्नोत्तरी के माध्यम से अधिनियम की विस्तृत जानकारी साझा की। जिला बाल विवाह निषेध अधिकारी बबिता चौधरी ने महिलाओं के कानूनों, यौन उत्पीड़न अधिनियम के प्रावधानों तथा समिति में नियमानुसार गठित सदस्यों की जिम्मेदारियों पर विस्तार से प्रकाश डाला। कार्यशाला में आदमपुर महिला एवं बाल विकास विभाग से परियोजना अधिकारी सुमन पाहुजा, हिसार प्रथम से परियोजना अधिकारी सत्याबाला, वन स्टॉप सेंटर से आईटी प्रोफेशनल सुरेश, निर्मला व अधिवक्ता हरीश चंद आदि उपस्थित रहे।

हिसार। जागरूकता कार्यशाला में उपस्थित विधिक विशेषज्ञ एवं प्रतिभागी।

मंत्री अपने अधिकारियों की जांच करवाएं : सोनी
हिसार। भवन निर्माण कामगार यूनियन के राज्य महासचिव सुखबीर सिंह व राज्य प्रधान मनोज सोनी ने राज्य के श्रम मंत्री के उस बयान को अज्ञानता भरा बताया है, जिसमें उन्होंने कहा है कि 90 दिन की वेरिफिकेशन में फर्जीवाड़ा हुआ। उन्होंने कहा कि वर्ष 2014 से 2018 के बीच कैप लागू कर रजिस्ट्रेशन किए गए और राजनीतिक लाभ लेने के लिए बड़ी संख्या में करीब 60 प्रतिशत मजदूरों का रजिस्ट्रेशन किया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि आज राज्य के श्रम मंत्री मजदूरों का लाभ रोकें हुए हैं।

आप सभी को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

DR. SACHIN MITTAL'S DENTAL CLINIC

DR. SACHIN MITTAL'S ADVANCED DENTISTRY

Hisar's 1st NABH Accredited Dental Clinic

Model Town Branch 98124-68891 Red Square Branch 98121-68891

MILLENNIUM PUBLIC SCHOOL

CBSE Pattern English Medium

ADMISSION OPEN Session 2026-27

Wish You a Very Happy New Year-2026

Azad Nagar, Rajgarh Road, Hisar

Tel.: 7357873053, 9215272879

Website : www.mpsghisar.com

Email : info@mpsghisar.com

Mrs. Rubika Khera Founder Principal

Mr. Prateek Khera Vice - Principal

आप सभी को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

“हिसार में पहली बार”

“VELYS” World Class Latest Robot

घुटने बदलने की रोबोटिक सर्जरी

(Imported Implants)

अब घुटने की सर्जरी होगी और भी सुरक्षित, आधुनिक और सफल!

PRECISE SURGERY	MINIMAL PAIN & BLOOD LOSS	LESS TISSUE DAMAGE	REDUCED HOSPITAL STAY	FASTER RECOVERY
-----------------	---------------------------	--------------------	-----------------------	-----------------

DR. ASHOK ARORA

D. Ortho. M.S. (Ortho) Director Arora Orthopaedic Hospital

DR. MRIDUL ARORA

M.B.B.S., M.S. (Ortho) SICOT Fellow (U.K.) FIAP & FISM (India), FISM (Europe) Ex. Asst. Prof. (Govt. Med. College, Raipur) Robotic Joint Replacement Surgeon

जल्दी रजिस्टर करें, विशेष लॉन्च डिस्काउंट

ARORA Orthopaedic Hospital

98120-40141, 93508-91620 Near Hisar Bus Stand, Tayal Garden Colony OPP. JINDAL PARK, HISAR

Life-Care Labs

ॐ Precision And Care ॐ

आप सभी को नववर्ष-2026 की हार्दिक शुभकामनाएं

सभी प्रकार की जांचों की सुविधा आधुनिक मशीनों द्वारा उपलब्ध है।

Behind Bharat Medical Centre, Near Sewak Sabha Hospital, Rishi Nagar, Hisar	Satyam Hospital, Near Budhla Sant Mandir, Rishi Nagar, Hisar
---	--

99960-12226

SKYLINE BANQUET

HAPPY NEW Year 2026

+91-98962-68899 +91-88130 59000

Metropolis Mall, Delhi Road, Hisar