हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, गुरुवार 22 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 22.8 डिग्री
न्यूनतम 4.3 डिग्री

11 7 स्कूलों की टीम करेंगी सांस्कृतिक कार्यक्रम...

12 नेतृत्व क्षमता, प्रबंधन व्यवस्था व टीम कल्चर ही संस्थान...

खबर संक्षेप

हकृविः पीएचडी प्रवेश परीक्षा का परिणाम किया घोषित

हिसार। एचएयू के पीएचडी के विभिन्न पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए हुई प्रवेश परीक्षाओं के परिणाम घोषित कर दिए गए हैं। कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज ने बताया कि अभ्यार्थी परिणाम विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर देख सकते हैं। कुलसचिव एवं परीक्षा नियंत्रक डॉ. पवन कुमार ने बताया कि कृषि महाविद्यालय, कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, मत्स्य विज्ञान महाविद्यालय व बायोटेक्नोलॉजी महाविद्यालय में प्रवेश के लिए ऑनलाइन काउंसलिंग 22 से 24 जनवरी तक होगी। अभ्यर्थी ऑनलाइन चॉइस फिलिंग कर सकते हैं और आगे का शेड्यूल भी विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर डाल दिया गया है।

ताऊ देवी लाल कॉलोनी में सड़कों की टाइलें उखाड़ीं

हिसार। दिल्ली रोड पर स्थित ताऊ देवी लाल कॉलोनी में मनमाने ढंग से सड़क की टाइलें हटाने, सरकारी काम छोड़कर परेशान करने और डराने-धमकाने के आरोप में कॉलोनीसियों ने नगर निगम के आयुक्त को निगम के जेई व ठेकेदार के एक कर्मचारी पर उनको परेशान करने के आरोप में शिकायत दी है। सेवानिवृत्त सैन्य अधिकारी सज्जन कुमार गोदारा ने बताया कि 12 दिसंबर, 2025 को जेई ने उनकी गली का दौरा किया और लोगों ने एक बार फिर अपनी समस्या विस्तृत रूप से बताई। इसके बाद, 13 दिसंबर, 2025 को प्रदीप कुमार, जिसने स्वयं को ठेकेदार का प्रबंधक बताया, वह कॉलोनी में आया और कहा कि जेई ने उसको भेजा है। इस दौरान करीब 100-150 फीट के हिस्से से सड़क की टाइलें हटा दी गई।

स्वच्छता नियम तोड़ने पर निगम ने किए 6 चालान

हिसार। निगम के एएसआई राहुल सैनी, एएसआई राहुल पंवार ने मेला ग्राउंड क्षेत्र में खुले में कचरा डालने पर एक व्यक्ति का चालान किया है। एएसआई प्रवीण ने महाबीर कॉलोनी चंदूलाल बाग में किरायेदार द्वारा खुले में कचरा डालने पर मकान मालिक का और पटेल नगर में भी दुकानदार व एक अन्य व्यक्ति का चालान किया। वहीं पीएलए क्षेत्र में खुले में कचरा डालने पर तीन दुकानदारों के चालान किए। टीम ने यह कार्रवाई निगमायुक्त नीरज के निर्देश पर की।

25 बेसहारा पशुओं को भेजा गो-अभ्यारण

हिसार। नगर निगम प्रशासन का बेसहारा पशुओं को पकड़े जाने का अभियान लगातार जारी है। अभियान के सहायक नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा रहे। एएसआई संदीप बिश्नोई ने बताया कि निगम की टीम ने बुधवार को कैमरी रोड, नई सब्जी व मिलगेट क्षेत्र से 25 बेसहारा पशुओं को पकड़कर गो-अभ्यारण भेजा गया। बेसहारा पशु पकड़ने वाली टीम के साथ पुलिस विभाग की टीम भी मौजूद रही।

हरियाणा ग्रामीण बैंक की ब्रांच में 6 लोगों की थी वारदात, पुलिस ने पंजाब, बिहार व पश्चिम बंगाल तक किया पीछा

नंगथला ग्रामीण बैंक से 27 लाख रुपये चुराने के 3 आरोपी गुरुग्राम से दबोचे

- पिछले कई साल से हरियाणा व पंजाब में काम कर रहे थे आरोपी
- तीनों है आपस में जानकार, दो पर बैंक चोरी के अन्य केस भी दर्ज
- एएसपी मयंक मुदगिल ने किया गिरफ्तारी का खुलासा

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

अग्रोहा थाना क्षेत्र के गांव नंगथला के हरियाणा ग्रामीण बैंक में चोरी की बड़ी वारदात का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन आरोपियों को दबोच लिया है। वारदात में कुल छह आरोपी शामिल बताए गए हैं। पुलिस ने आरोपियों को गुरुग्राम के फर्रूखनगर से काबू किया। पुलिस ने आरोपियों का पंजाब, बिहार और पश्चिम बंगाल तक पीछा किया क्योंकि ये आरोपी लगातार भागने की कोशिश कर रहे थे। इनकी आखिरी लोकेशन गुरुग्राम की मिली जिस पर पुलिस टीम ने फर्रूखनगर से आरोपियों को गिरफ्तार किया। सहायक पुलिस अधीक्षक मयंक मुदगिल ने बुधवार को पत्रकार वार्ता में बताया कि स्पेशल स्टाफ टीम ने निरीक्षक पवन कुमार के नेतृत्व में चोरी के इस बड़े मामले के तीन आरोपियों को पकड़ा है। इनमें बिहार के मुंगेर जिले के चारगांव निवासी कुंदन कुमार, भागलपुर जिले के मंदिरविल निवासी गौतम कुमार व पश्चिम बंगाल के वर्धमान निवासी

हिसार। आरोपियों की गिरफ्तारी की जानकारी देते एएसपी मयंक मुदगिल।

सूरज मिस्त्री शामिल हैं। प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि आरोपी कुंदन 5-6 साल से कोटकपुरा पंजाब में धान का छिलका उठाने का काम करता है। इसके खिलाफ बैंक में चोरी के मामले में गुजरात के सूरत में केस दर्ज है। इसी तरह आरोपी गौतम वर्ष 2020 से कुरुक्षेत्र मे धान का छिलका उठाने का काम करता था। इसके खिलाफ अंबाला में 2023 मे बैंक में चोरी का केस दर्ज है और यह वर्ष 2024 में अंबाला जेल में भी रहा है। तीसरा आरोपी सूरज झारखंड स्थित कोयला खदान में काम करता है।

यह है मामला

12 जनवरी की रात को नंगथला गांव के हरियाणा ग्रामीण बैंक में चोरी की वारदात की सूचना मिली। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने पाया कि चोरों ने बैंक की पिछली दीवार तोड़कर स्ट्रांग रूम में घुसकर नकदी चोरी की। चोर कैश तिजोरी को काटकर नकदी चोरी कर ले गए। यही नहीं, वे बैंक के फ्रंट गेट कैमरा, डीवीआर व स्ट्रांग रूम के कैमरों की तारों को भी क्षतिग्रस्त कर गए। शाखा बंद करते समय कुल नकदी 28 लाख 42 हजार 135 रुपये थी, जबकि जांच के दौरान तिजोरी में केवल 50005 रुपये ही शेष पाए गए। जांच में स्पष्ट हुआ कि चोरों ने वारदात करके 27 लाख 92 हजार 130 रुपये की नकदी चोरी की। इसी मामले में पुलिस ने केस दर्ज करके स्पेशल स्टाफ टीम को जांच सौंपी थी। टीम ने 10 दिन में ही वारदात का खुलासा करके तीन आरोपियों को दबोच लिया।

पंजाब व हरियाणा में करते थे धान उठान का कार्य

पुलिस जांच में सामने आया कि सभी आरोपी आपस में जानकार है जो पंजाब व हरियाणा में धान उठाने का काम करते हैं। आरोपियों ने आपस में योजना बनाई कि पंजाब व हरियाणा में घूमते हुए कोई बैंक देख लो, जहां चोरी करेंगे। आरोपी कुंदन धान का छिलका उठाने के लिये सिरसा, बरवाला, अग्रोहा व नरवाना आता-जाता था। आरोपी ने गांव नंगथला के बाहरी साइड एक ग्रामीण बैंक देखा और अपने साथियों को बताया। आरोपियों ने पंजाब से आकर वारदात के पहले दो दिन बैंक की रेकी की और बैंक की पिछली दीवार तोड़कर बैंक के अंदर घुसे और चोरी की वारदात करके वहां से फरार हो गए। आरोपियों को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए 8 दिन के रिमांड पर लिया गया है। चोरी की गई नकदी व वारदात में प्रयुक्त औजारों की बरामदगी के प्रयास किए जा रहे हैं तथा अन्य आरोपियों की तलाश भी की जा रही है।

नारनौंद। राखी गढ़ी के टीले नंबर एक पर निरीक्षण करते भारतीय पुरातत्व विभाग के महानिदेशक वाई एस रावत व अन्य। फोटो : हरिभूमि

राखी गढ़ी में टीले नंबर-1 पर सबसे पहले शुरू होगी खुदाई

- आजभारतीय पुरातत्व विभाग के महानिदेशक करेंगे शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

आईकॉनिक साइट राखीगढ़ी में एक बार फिर खुदाई का काम सबसे पहले टीलें एक से से शुरू होगा। इसके लिए बड़े पैमाने पर काम होगा। गुरुवार को भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग के महानिदेशक वाई एस रावत इसका शुभारंभ करेंगे। सबसे पहले टीले नंबर एक के बाहरी क्षेत्र पर खुदाई शुरू होगी। इससे पता चलेगा कि वे लोग अपनी सुरक्षा के लिए भारी क्षेत्र को किस तरह से प्रयोग में लाते थे। राखी गढ़ी में गुरुवार से खोदाई शुरू होगी। इसके लिए यहां पर आए हुए अलग-अलग यूनिवर्सिटी के छात्र तैयारी करने में जुटे हुए हैं। फिलहाल टीलें एक, दो ओर तीन पर खुदाई शुरू करने की तैयारी चल रही हैं।

सीसीटीवी से निगरानी

टीले एक ओर तीन पर खुदाई के बाद इन दोनों साइटों को पर्यटकों के देखने के लिए खुला छोड़ा हुआ है ताकि बाहर से आने वाले पर्यटक हड़प्पा सभ्यता की झलक देख सकें। इन सीटों पर कोई बाहरी व्यक्ति नुकसान न पहुंचाएं। इसके लिए टीलें नंबर एक और तीन पर पांच पांच सीसीटीवी कैमरे लगाकर निगरानी की जाएगी। जिनका कंट्रोल रूम टीलें नंबर एक पर बनाया जाएगा। मुख्य गेट की भी पूरी निगरानी की जाएगी।

इस बार खुदाई अहम होगी

अबकी बार होने वाली खुदाई काफी अहम होगी जिसमें उन पहलुओं पर काम किया जाएगा जिन पर अभी तक काम नहीं हुआ था। टीलों के बाहरी क्षेत्र में यह पता लगाया जाएगा कि वहां की कैसी स्थिति होती थी।
-वाई एस रावत, महानिदेशक, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग दिल्ली।

पटेल नगर में आधा दर्जन युवकों ने दिया वारदात को अंजाम

दिनदहाड़े दुकान में घुसकर व्यापारी और सहयोगी पर हमला, विरोध में मार्केट बंद

- व्यापारियों और रेहड़ी संचालकों ने थाने पहुंचकर किया हंगामा, पुलिस गश्त बढ़ाने की मांग उठाई
- देर शाम को आरोपियों की गिरफ्तारी के बाद ही खुला बाजार

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हिसार। पीएलए पुलिस चौकी में घटना की जानकारी देते दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

शहर के पटेल नगर स्थित एक दुकान में बुधवार को लगभग आधा दर्जन युवकों ने व्यापारी व उसके सहयोगी पर हमला कर दिया। हमले में व्यापारी सुनील भटेजा घायल हो गए, जिन्हें उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया। दिनदहाड़े हुई हमले की घटना से क्षेत्र के व्यापारियों में रोष फैल गया और उन्होंने मार्केट बंद करके नारेबाजी की। पुलिस द्वारा देर सायं आरोपियों को पकड़े जाने के बाद दुकानदारों ने दुकानें खोल दी। पटेल नगर मार्केट के प्रधान वासुदेव शर्मा के अनुसार व्यापारी के सिर और पैर पर चोट लगी है।

इसके अलावा उनके यहां सामान उतारने आए कैंपर ड्राइवर पर भी हमला किया गया है। व्यापारियों ने कहा कि पटेल नगर में आए दिन वारदात होती हैं, मगर पुलिस का इस ओर ध्यान नहीं है। घटना के बाद सारे व्यापारी एकत्रित होकर पीएलए पुलिस चौकी गए हैं। प्रधान के अनुसार हमलावर रेहड़ी संचालक हैं और उनकी जब तक पुलिस गिरफ्तारी नहीं करती वह मार्केट को बंद रखेंगे। पूरे मामले के बाद व्यापारी और रेहड़ी संचालक पुलिस थाने पहुंच गए और हंगामा करने लगे। पीएलए पुलिस चौकी प्रभारी अनूप कुमार ने दोनों पक्षों को शांत करवाया। व्यापारियों ने कहा कि आए दिन व्यापारी डर के साए में व्यापार कर रहे हैं। इस घटना में जो भी आरोपी हैं पुलिस उनको तुरंत गिरफ्तार करे। बाजार में गुंडागर्दी बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

दूसरे पक्ष ने कहा कि उनका इस मामले से कोई लेना-देना नहीं है और उनको जानबूझकर टारगेट किया जा रहा है। इस दौरान मार्केट के दुकानदारों व महिलाओं में आपस में बहस हो गई।

दुकानदार थाने में जमा हुए तो पुलिस हरकत में आई

पटेल नगर के व्यापारियों द्वारा थाने में एकत्रित होने के बाद पुलिस ने इस मामले से जुड़े कुछ आरोपियों को पकड़ा है। मार्केट प्रधान वासुदेव शर्मा का कहना है कि पुलिस जब तक सभी आरोपियों को नहीं पकड़ती वे मार्केट को पूरी तरह बंद रखेंगे। देर सायं व्यापारियों ने अपनी दुकानें खोल दी और पुलिस से गश्त बढ़ाने की मांग की। राम हार्डवेयर दुकान के बाहर बैठी संचालक सुनील की पत्नी ने बताया कि हमारी दुकान का काम पड़ोस में चल रहा है। हमारा सामान आया था वह गलती से रेहड़ी पर टच कर गया इतने में लगभग आधा दर्जन युवक, जिनके हाथ में चाकू और छुरी थे, वे दुकान में घुस आए और पत्थरों व ईंटों से हमला कर दिया। किसी तरह जान बचाई है। महिला के अनुसार उसके पति को चोटें आई हैं और वह थाने में गए हैं।

झुका लुवास प्रशासन, सिर्फ फॉर्मेसी की परीक्षा होगी

- रद्द की गई परीक्षा की तिथि घोषित, छात्रों का धरना समाप्त
- लुवास प्रशासन की सभी पेपर दोबारा लेने की शर्त भी वापस
- पेपर लीक मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू की

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

लाला लाजपतराय पशुचिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय ने छात्रों के प्रदर्शन व धरने के बाद परीक्षा लीक प्रकरण में सभी परीक्षाएं रद्द करने का अपना फैसला वापस ले लिया है। अब सिर्फ फॉर्मेसी की ही परीक्षा दोबारा ली

हिसार। दूसरे दिन धरने पर बैठे छात्र नेता हरिकेश ढांडा व छात्र। फोटो : हरिभूमि

लाएगी। इसके साथ ही लुवास प्रशासन ने फॉर्मेसी के पेपर की तिथि भी निर्धारित कर दी है। इस पेपर की परीक्षा 10 फरवरी को होगी। उधर, पुलिस ने पेपर लीक प्रकरण में अज्ञात पर केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। यह एफआईआर लुवास के डॉ. विजय जे यादव की शिकायत पर दर्ज की गई है। बता दें कि 6 नवंबर का वीएलडीडी का पेपर शुरू होने से पहले ही विवि को एक व्हाट्सअप नंबर के जरिए मिला था। इस अवसर पर हरियाणा वीएलडीडी स्टेट प्रेसिडेंट राजेश पटवारी, मोनू, अजय, जैसी आईपीएस लुवास, रोहित जांगड़ा, निखिल, अजय, गगनदीप आदि मौजूद थे।

संघर्ष रंग लाया

इससे पूर्व छात्रों के धरने का नेतृत्व कर रहे छात्र नेता हरिकेश ढांडा ने बताया कि लुवास प्रशसन द्वारा वीएलडीडी का एक पेपर लीक हो जाने पर उस सत्र के सभी पेपर्स को रद्द करने का फैसला लिया गया था जिसके विरोध में छात्रों ने धरने प्रदर्शन किए। छात्रों का यह संघर्ष रंग लाया और लुवास प्रशासन को अपना यह छात्र विरोधी फैसला वापिस लेने पर मजबूर होना पड़ा है। छात्र हित में निर्णय लेने पर हरिकेश ढांडा ने लुवास वीसी का आभार जताया। इनसो नेता हरिकेश ढांडा ने बताया कि लंबे समय यह धरना वीएलडीडी फस्ट ईयर (2024-25) का रिजल्ट लंबे समय से जारी न होने पर एक दिन पूर्व ही अनिश्चितकाल के लिए शुरू किया गया था।

सुबह छाया कोहरा, रात के तापमान में गिरावट

हिसार। जिले में उत्तरी हवाएं चलने से रात्रि तापमान में गिरावट दर्ज की गई, जबकि कहीं-कहीं आंशिक कोहरा छाया रहा। हिसार में अधिकतम तापमान 22.8 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम पारा 4.3 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। रात्रि पारा सामान्य से 2.7 डिग्री सेल्सियस कम है। वहीं दिन के तापमान सामान्य से 2.8 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा। मौसम विशेषज्ञ डॉ चंद्रमोहन ने बताया कि अगले 24 -48 घंटे के दौरान हरियाणा, एनसीआर व दिल्ली में हल्की-मध्यम बारिश व तेज हवाओं के साथ ओलावृष्टि की संभावना है।

हिसार। अतिक्रमण हटवाने पहुंची नगर निगम की टीम। फोटो : हरिभूमि

सुचारु आवागमन सुनिश्चित करने की कवायद

नगर निगम की टीम ने अभियान चला बाजारों से हटाया अतिक्रमण

- विरोध नहीं, निगम के अनुसार ही चलेंगे पटेल नगर के दुकानदार

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

शहर को अतिक्रमण मुक्त करने का अभियान नगर निगम द्वारा निरंतर जारी है। अभियान का उद्देश्य मुख्य मार्गो व मार्केट में सुचारु आवागमन सुनिश्चित करना और आम नागरिकों को होने वाली परेशानी से राहत दिलाना। अतिक्रमण हटाओ अभियान के दौरान नगर निगम की टीम पूरी तैयारी के साथ मौके पर पहुंची। इस कार्रवाई में कार्यालय सहायक सुरेन्द्र वर्मा, तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा अपनी टीम के साथ, पशु पकड़ो अभियान की टीम तथा पुलिस विभाग के कर्मचारी भी मौजूद रहे, ताकि अभियान शांतिपूर्वक और प्रभावी ढंग हो। कार्यालय सहायक सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि बुधवार को अभियान की शुरुआत लोकल बस स्टैण्ड से की गई। इस दौरान तालाकी गेट से ऋषि गेट से दो रेहड़ियों को जब्त किया गया। इसके बाद टीम ने राजगुरु मार्केट, ऑटो मार्केट से अतिक्रमण हटवाया। इसके अलावा टीम ने राजगढ़ रोड से अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की।

विरोध करने वाले बैकफुट पर आए

हिसार। नगर निगम प्रशासन द्वारा पटेल नगर क्षेत्र में अतिक्रमण हटाने की मुनादी से गुस्साए व्यापारियों का गुस्सा महज एक दिन में ही ठंडा पड़ गया। व्यापारियों व दुकानदारों ने बुधवार को बुलाई बैठक में निगम के अनुसार चलने का निर्णय लिया। इस संबंध में प्रधान वासुदेव शर्मा व अन्य ने बैठक बुलाई। पहले की गई घोषणा के अनुसार व्यापारियों को निगम की कार्रवाई का विरोध करना था लेकिन यह योजना सिरे नहीं चढ़ पाई। गुस्साए व्यापारी बैकफुट पर आ गए और उन्होंने कहा कि वे अपनी परिधि में ही सामान रख लेंगे और जिस तरह निगम के निर्देश होंगे, उसी अनुसार काम करेंगे। व्यापारियों व दुकानदारों से सलाम मशविरे के बाद व्यापारी नेताओं ने कहा कि यदि सब निगम के फैसले से सहमत हैं तो वे अपनी परिधि में ही दुकान का सामान रखें।

पुरुष वर्ग में फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन दोनों वर्ग की ट्राफी पर हिसार का कब्जा

राज्यस्तरीय कुश्ती में गुरु गोरखनाथ कॉलेज की टीम चैंपियन

- महिला वर्ग में आदर्श महिला कॉलेज समालखा विजेता

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु गोरखनाथ जी राजकीय कॉलेज ने तीन दिवसीय राज्य स्तरीय अंतर महाविद्यालय कुश्ती चैंपियनशिप के फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन पुरुषों के दोनों वर्ग में चैंपियनशिप जीत ली है।

उच्चतर शिक्षा निदेशालय के सौजन्य से महाविद्यालय में आयोजित पारितोषिक वितरण समारोह में मास्टर एथलेटिक्स ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. धर्मवीर ढिल्लो मुख्य अतिथि रहे और विजेता खिलाड़ियों को ट्राफी व मेडल पहनाकर सम्मानित किया। उन्होंने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि एक स्वस्थ नागरिक राष्ट्र की असली धरोहर होते हैं। इसलिए हमें अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना चाहिए। पारितोषिक वितरण समारोह की अध्यक्षता भाजपा के हांसी जिला प्रधान अशोक सैनी ने की। उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से चैंपियनशिप के लिए नियुक्त ऑब्जर्वर राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद के प्रोफेसर बलबीर सिंह दहिया ने प्रतियोगिता सफल आयोजन के लिए महाविद्यालय प्रशासन को बधाई देते हुए विजेता और उपविजेता तीनों स्टाइल के दोनों वर्गों की सभी टीमों को शुभकामनाएं दी। प्राचार्य डॉ. विवेक कुमार सैनी ने महाविद्यालय पहुंचने पर मुख्य अतिथि व अध्यक्ष का स्वागत करते हुए उनका जीवन परिचय दिया। समारोह में राजकीय महिला महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सतबीर सांगा, डॉ. आरएस यादव, उप प्राचार्य डॉ. राजेंद्र सेवदा, अंतर महाविद्यालय राज्य स्तरीय कुश्ती चैंपियनशिप के आयोजन सचिव एवं शारीरिक शिक्षा के विभागाध्यक्ष डॉ. सुखबीर सिंह दूहन, डॉ. जगबीर सिंह बूरा, कुश्ती चैंपियनशिप की ज्यूरी में शामिल सेवानिवृत्त प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार, प्रो. बलजीत सिंह, प्रो. राममेहर सिंह मलिक, डॉ. जगबीर बूरा, प्रो. मनोज कुमार, चैंपियनशिप में कुश्ती कंपीटिशन डायरेक्टर सजीव लोहान, कोच संजय सिहाग आदि मौजूद थे।

इनाम राशि खातों में

विजेता खिलाड़ियों की इनाम उनके बैंक राशि खाते में जमा होगी तथा प्रमाण पत्र उनके महाविद्यालय में भेज दिए जाएंगे। प्राचार्य डॉ. विवेक कुमार सैनी ने ऑब्जर्वर को स्मृति चिन्ह दिया। इसके बाद सभी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों, कोचों, शारीरिक शिक्षा के सेवानिवृत प्रोफेसरों व वालिंटियरों को सम्मानित किया गया।

हिसार। विजेता खिलाड़ियों के साथ मुख्य अतिथि, अध्यक्ष व कॉलेज स्टाफ।

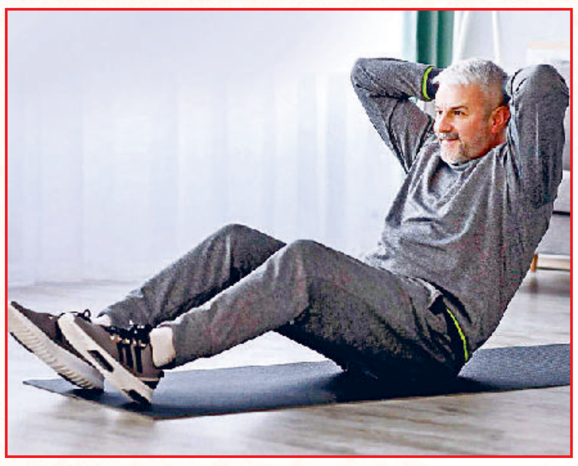
चैंपियनशिप के परिणाम

चैंपियनशिप के परिणामों के अनुसार महिला वर्ग फ्री स्टाइल में गांधी आदर्श महिला महाविद्यालय समालखा की टीम ने प्रथम, वैश्य महाविद्यालय भिवानी की टीम ने द्वितीय व राजकीय महाविद्यालय बरवाला की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार राजकीय महाविद्यालय हिसार के पहलवानों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन दोनों वर्गों में आल ओवर चैंपियनशिप का सिरमौर बन अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। पुरुषों की फ्री स्टाइल में द्वितीय स्थान राजकीय महाविद्यालय सांपला ने दूसरा तथा सीआरएम जाट कॉलेज हिसार तृतीय स्थान पर रहा। इसी प्रकार ग्रीको रोमन में द्वितीय स्थान पर सीआरएम जाट कॉलेज हिसार तथा राजकीय महाविद्याल नलवा तृतीय स्थान पर रहा।

विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिकॉशन
शिखर चंद जैन



सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर की जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नही पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौरे का कारण बन सकता है।

श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रोंकोस्पज्म हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटैक हो सकता है।

हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट: यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है।

मांसपेशियों में खिंचाव: ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

सुरक्षित रहने के उपाय

- यदि आप हृदय रोग या अस्थमा से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में बाहरी वातावरण में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य कर लें।
- इन दिनों कई लेयर के कपड़े पहनें। पहले पसीना सोखने वाले सिंथेटिक कपड़े पहनें, फिर ऊनी ड्रेस पहनें।
- एक्सरसाइज से पहले घर के अंदर कम से कम 10-15 मिनट वॉर्मअप करें। 5-10 मिनट तक हल्की स्ट्रेचिंग या कार्डियो एक्सरसाइज करें ताकि आपका शरीर सक्रिय हो जाए और मांसपेशियां अधिक हैवी व्यायाम के लिए तैयार हो जाए।
- प्यास न लगने पर भी पानी पिएं, हाइड्रेटेड रहना जरूरी है। ठंडी हवाओं से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करें।
- नाक से सांस लें, इससे हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले गर्म और नम हो जाती है।
- हमेशा किसी भी एक्सपर्ट से पहले आप अपने शरीर की सुनें और अगर आपको बहुत ठंड लग रही हो या थकान महसूस हो रही हो तो आराम करें। *

(फिटनेस ट्रेनर पंकज सिंह से बातचीत पर आधारित)

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती है। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सतीश विरमानी
जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है! ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हाई बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- यूरीन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- बालों का अधिक झड़ना।
- बिना कोई श्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन: सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरीन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरीन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरीन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

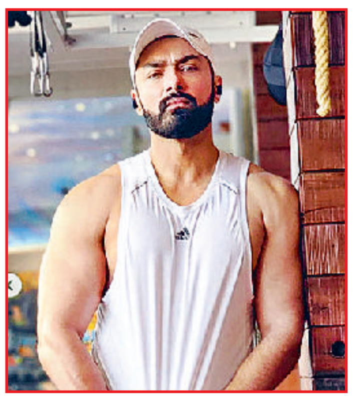
सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वेजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेटेड रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस फंडा
अविनेश रेखी



इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बॉडी को मेंटेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पौष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूं।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूं, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूं यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूं कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूं। अगर शेड्यूल बहुत ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूं।

मेंटल हेल्थ: जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूं। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

पाठकों को फिटनेस मंत्र: मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जॉगिंग, खेलकूद, योगाभ्यास या फिर जिम। सबसे अहम बात है कंटिन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसकें अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है

डिजीज
डॉ. सोनल सिंघल
कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट
मदरहुड अस्पताल, गुरुग्राम

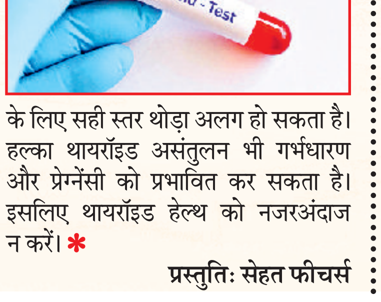
अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोनों जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।

फर्टिलिटी होती है प्रभावित: थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंब्रियो क्वालिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।

हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्स: थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों को गलत संकेत मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लीडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकती है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

समय पर जांच-इलाज जरूरी: अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी



के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

सीजन के अनुसार बॉडी फंक्शनिंग: सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंकि शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

फल पोषण देता है लेकिन: इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए जरूरी है। लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।

इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर सकता है। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए अगर उन्हें खाली पेट पूरे दिन या आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या स्ट्रोक से उबर रहे लोगों के लिए यह डाइट असंतुलन पैदा कर सकती है। लंबे समय तक प्रोटीन की कमी से वजन तो घट जाता है, लेकिन मसल्स लॉस हो जाता है। इससे शरीर अस्वस्थ होता है। सर्दियों में सिर्फ फल आधारित डाइट खाने से मांसपेशियों को नुकसान होता है।

सही तरीका: सर्दी के दिनों में सिर्फ फल खाना ठीक नहीं है। लेकिन फलों को अपनी डाइट से हटाने की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि ये बहुत तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पौष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता हैं बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है।

कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी हैं, लेकिन संतुलन के साथ।

रखें ध्यान: सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

- खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
- पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
- सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
- फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प नहीं। *

खबर संक्षेप

23 से उत्तम नगर गुरुद्वारे में प्रकाश उत्सव कार्यक्रम

हिसार। गुरु गोबिंद सिंह महाराज का प्रकाश उत्सव 23 से 25 जनवरी तक नवां गुरुद्वारा बाबा बंदा बहादर रामदास सर, उत्तम नगर में धूमधाम से मनाया जाएगा। उत्सव की शुरुआत पहले दिन सुबह श्रीअखण्ड पाठ से की जाएगी। गुरुद्वारे के सेवादार बाबा त्रिलोचन सिंह ने बताया कि प्रकाश उत्सव के दूसरे दिन 24 जनवरी को दोपहर बाद श्रीसुखमणी साहिब का पाठ किया जाएगा। सायं को भाई इन्द्रजीत सिंह सिरसा वाले गुरवाणी कीर्तन करेंगे। अगले दिन सुबह श्रीअखण्ड पाठ का भोग डाला जाएगा।

24 को कानूनी जागरूकता शिविरों का आयोजन

हांसी। नागरिकों को कानून से जुड़ी विभिन्न प्रकार की जानकारी उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से उपमंडल विधिक सेवाएं समिति द्वारा कानूनी जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जाएगा। समिति के अध्यक्ष जस्टिस आशुतोष ने बताया कि आगामी 24 जनवरी को राष्ट्रीय बालिका दिवस पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, 25 जनवरी को राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर गांव सैनीपुरा के पंचायत घर तथा 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस पर गांव ढाणी केंदू में शिविर आयोजित किए जाएंगे।

अतिरिक्त आयुक्त ने आश्रम में जांची व्यवस्थाएं

हिसार। नगर निगम की अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल ने महिला एवं यूथ उत्पीड़न निवारण मंच की ओर से संचालित हमारा प्रयास मंदबुद्धि महिला अनाथ आश्रम का दौरा किया। आश्रम में पहुंचने पर हमारा प्रयास आश्रम टीम के सदस्यों ने उनका स्वागत करते हुए चिड़िया बचाने के लिए घोंसला देकर सम्मानित किया गया। हमारा प्रयास आश्रम संचालिका मंजू स्याहड़वा ने अतिरिक्त आयुक्त को पूरे आश्रम का दौरा करवाया। इस मौके पर आश्रम टीम के सदस्य रीटा बंसल, मधु रानी, मीना देवी, उर्मिला, मीनाक्षी, आदि मौजूद रहे।

पेंशन समसयाओं के निदान के लिए शिविर आयोजित

हिसार। वृद्धावस्था पेंशन, विधवा पेंशन, लाडो लक्ष्मी योजना से जुड़े मामलों के निदान के लिए नगर निगम के वार्ड 13 में अर्बन एस्टेट स्थित सामुदायिक केंद्र में शिविर लगाया गया। इस मौके पर पार्षद संजय डालमिया ने कहा कि उनके वार्ड में पड़ने वाले एरिया में पेंशन से संबंधित कोई भी कार्य पेंडिंग नहीं रहेगा। उन्होंने कहा कि वार्ड में पेंशन से संबंधित कोई भी समस्या आएगी तो वह उसे दूर करवाएंगे। इसके अलावा उन्होंने कहा कि अब तक पेंशन से वंचित लोगों की पेंशन बनवाई जाएगी।

तीसरे चरण में 22 बुजुर्गों के हुए फ्री नेत्र ऑपरेशन

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) के सहयोग से दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में तीसरे चरण का निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किया गया। इस शिविर में दिव्यांग केंद्र के चिकित्सकों ने आंखों के सफेद मोतियाबिंद के फ्री ऑपरेशन करके 22 बुजुर्गों को नेत्र ज्योति प्रदान की। कॉरपोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) के तहत डीएचबीवीएन द्वारा निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर लगाए जा रहे हैं। पहले चरण में 25 व दूसरे चरण में 24 लोगों के ऑपरेशन किए गए।

हरियाणा बजट 2026-27 : जनता से सुझाव आमंत्रित

हिसार। हरियाणा सरकार द्वारा वित्त वर्ष 2026-27 के बजट निर्माण प्रक्रिया में नागरिकों की भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है। सरकार का उद्देश्य है कि बजट प्रदेशवासियों की जरूरतों, प्राथमिकताओं और जनकल्याण से जुड़े मुद्दों को ध्यान में रखते हुए तैयार किया जाए। उपायुक्त महेंद्र पाल ने बताया कि राज्य सरकार ने आम नागरिकों से सुझाव प्राप्त करने के लिए कई सरल और सुलभ माध्यम उपलब्ध कराए हैं। उन्होंने कहा कि जिलेवासी 31 जनवरी तक अपने विचार और सुझाव सरकार तक पहुंचा सकते हैं।

डीसी नरवाल व एसपी अमित ने गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों का लिया जायजा

हांसी के प्रथम गणतंत्र दिवस समारोह को भव्य रूप देने में जुटा प्रशासन

प्रथम जिलास्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह पूरे हर्षोल्लास से मनाया जाएगा, मंच पर लगेगा वाटरप्रूफ टेंट : नरवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

जिला उपायुक्त राहुल नरवाल तथा पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने बुधवार को राजकीय महाविद्यालय परिसर का दौरा कर 26 जनवरी को होने वाले जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों का जायजा लिया। इस अवसर पर उपायुक्त राहुल नरवाल ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि हांसी जिले का यह प्रथम जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह है, जिसे पूरे हर्षोल्लास एवं भव्यता के साथ आयोजित किया जाएगा। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी आवश्यक प्रबंध समय रहते पूर्ण किए जाएं ताकि प्रथम समारोह में किसी प्रकार की कोई कमी न रहे। उपायुक्त ने मंच व्यवस्था को लेकर निर्देश दिए कि मंच पर वाटरप्रूफ टेंट लगाया जाए, ताकि वर्षा की स्थिति में भी समारोह निर्बाध रूप से संपन्न हो सके।

हांसी। गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर किया जा रहे प्रबंधों का जायजा लेते डीसी राहुल नरवाल, उनके साथ हैं एसपी अमित यशवर्धन व एसडीएम राजेश खोथ।

मुख्य अतिथि के रूट पर विशेष सुरक्षा के निर्देश

जिला उपायुक्त ने पुलिस अधिकारियों से कहा कि जिले का पहला गणतंत्र दिवस समारोह होने के कारण बड़ी संख्या में नागरिकों के पहुंचने की संभावना है, ऐसे में वाहनों की सुचारू पार्किंग व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। साथ ही मुख्य अतिथि केंद्रीय विद्युत तथा आवास एवं शहरी विकास मंत्री के आगमन को लेकर उनके रूट का निरीक्षण कर सभी आवश्यक सुरक्षा व यातायात प्रबंध दुरुस्त करने के निर्देश भी दिए गए।

शहर के प्रमुख चौराहों की साफ-सफाई करें

डीसी नरवाल ने नगर परिषद के अधिकारियों को शहीदी स्मारक सहित शहर के सभी प्रमुख चौराहों पर साफ-सफाई का कार्य तेजी से पूर्ण करने के निर्देश देते हुए कहा कि पूरा शहर गणतंत्र दिवस के अवसर पर स्वच्छ, सुसज्जित और आकर्षक दिखाई देना चाहिए।

सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए जाएंगे : एसपी

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने भी सुरक्षा व्यवस्था को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और कहा कि कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित की जा रही है, ताकि गणतंत्र दिवस समारोह शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हो सके। एसपी ने बताया कि गणतंत्र दिवस पर जिले में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर हांसी पुलिस द्वारा सर्चिंग अभियान चलाया जा रहा है।

7 स्कूलों की टीम करेगी सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत

हांसी। राजकीय महाविद्यालय के प्रांगण में 26 जनवरी को आयोजित होने वाले हांसी जिला के प्रथम जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह को भव्य, आकर्षक एवं यादगार बनाने के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा बुधवार को सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले स्कूलों की 7 टीमों का चयन किया गया। चयन प्रक्रिया बुधवार को राजकीय महाविद्यालय परिसर में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम के आधार पर की गई। एसडीएम राजेश खोथ की अध्यक्षता में चयन समिति द्वारा क्षेत्र के विभिन्न विद्यालयों की सांस्कृतिक टीमों की प्रस्तुतियों का अवलोकन किया गया, जिसके उपरांत श्री काली देवी विद्या मंदिर, बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल, एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल, एसडी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल, हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल तथा आरपीएस गढ़ी शामिल हैं। एसडीएम खोथ ने बताया कि गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान श्री काली देवी विद्या मंदिर का म्यूजिकल ग्रुप बैंड विशेष आकर्षण रहेगा। इसके अतिरिक्त मास पीटी प्रदर्शन में आठ स्कूलों के विद्यार्थी भाग लेंगे, जो सामूहिक अनुशासन व शारीरिक दक्षता का शानदार प्रदर्शन करेंगे।

मेयर प्रवीण पोपली गणतंत्र दिवस पर ऐलनाबाद में

हिसार। देश 26 जनवरी को 77वां गणतंत्र दिवस पूरे उत्साह और गौरव के साथ मनाएगा। इस अवसर पर हरियाणा सरकार की ओर से ऐलनाबाद में ध्वजारोहण का दायित्व हिसार के मेयर प्रवीण पोपली को सौंपा गया है। मेयर पोपली ने इस जिम्मेदारी के लिए प्रदेश सरकार एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार व्यक्त किया है। मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि वर्षों की गुलामी के बाद भारत ने स्वतंत्रता प्राप्त की और एक सशक्त, न्यायपूर्ण व लोकतांत्रिक व्यवस्था की स्थापना के लिए संविधान का निर्माण किया गया। संविधान ने देश को एक शासन प्रणाली दी, जिसमें नागरिकों के अधिकारों की रक्षा, न्याय की सुनिश्चितता, स्वतंत्रता का संरक्षण तथा सत्ता के संतुलित विभाजन की व्यवस्था की गई।

एनएसएस सेवकों ने नशे के खिलाफ निकाली जागरूकता रैली

हिसार। चौधरी भजनलाल राजकीय महाविद्यालय, बालसमंद में एनएसएस इकाई द्वारा आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर के अंतर्गत सामाजिक जागरूकता रैली का आयोजन अत्यंत उत्साहपूर्ण वातावरण में किया गया। रैली का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. पंकज सोलंकी की अध्यक्षता में हुआ।

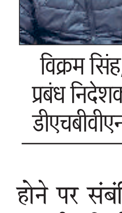
रैली का मुख्य उद्देश्य समाज में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति पर अंकुश लगाना तथा ग्रामीण क्षेत्र में "बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ" और "नशा छुड़ाओ–बेटा बचाओ" जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक संदेशों के माध्यम से जनजागरूकता फैलाना रहा। इस अवसर पर एनएसएस स्वयंसेवकों ने हाथों में जागरूकता तख्तियां लेकर पदयात्रा की। स्वयंसेवकों ने "नशा मुक्त समाज बनाओ", "नशा छोड़ो–जीवन जोड़ो", "बेटा-बेटी एक समान" जैसे प्रेरणादायक नारों के माध्यम से आम नागरिकों को नशे से दूर रहने, शिक्षा के महत्व को समझने के लिए प्रेरित किया। रैली में 50 एनएसएस स्वयंसेवकों ने अनुशासन, एकजुटता और सेवा भावना का परिचय देते हुए सक्रिय सहभागिता निभाई।

कानूनी राय के लिए जारी किए सेल्स इंस्ट्रक्शन नंबर : विक्रम

- निगम के विरुद्ध किसी भी न्यायालय, अधिकरण, आयोग अथवा उपभोक्ता फोरम द्वारा पारित आदेशों के मामलों में समयबद्ध रूप से कानूनी राय अथवा प्रशासनिक स्पष्टीकरण लेना होगा अनिवार्य होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

डीएचबीवीएन के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार निगम ने कानूनी राय (लीगल ओपिनियन) प्राप्त करने की प्रक्रिया में एकरूपता, पारदर्शिता एवं समयबद्धता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सेल्स इंस्ट्रक्शन नंबर- 02/2026 जारी किए हैं। ये निर्देश डीएचबीवीएन के मुख्य अभियंता वाणिज्यिक द्वारा निगम के सभी क्षेत्रीय अधिकारियों के लिए लागू किए गए हैं। इन निर्देशों में स्पष्ट किया गया है कि निगम के विरुद्ध किसी भी न्यायालय, अधिकरण, आयोग अथवा उपभोक्ता फोरम द्वारा पारित आदेशों के मामलों में समयबद्ध रूप से कानूनी राय अथवा प्रशासनिक स्पष्टीकरण लेना अनिवार्य होगा। ऐसे मामलों में अनुपालन, अपील अथवा पुनर्विचार से संबंधित कार्रवाई में देरी होने पर संबंधित स्तर पर जिम्मेदारी तय की जाएगी। वित्तीय दायित्व से जुड़े मामलों में कानूनी राय लेने के लिए स्वीकृति की स्पष्ट सीमा भी निर्धारित हुई है। पांच लाख तक के मामलों में कार्यकारी अभियंता, दस लाख तक अधीक्षण अभियंता की स्वीकृति लेनी होगी।



विक्रम सिंह, प्रबंध निदेशक, डीएचबीवीएन।

अतिक्रमण अभियान की प्रगति को लेकर मेयर की समीक्षा बैठक

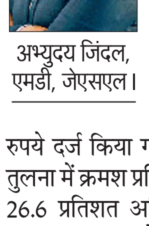
हिसार। अतिक्रमण हटाने के अभियान की प्रगति और आगामी रणनीति को लेकर मेयर प्रवीण पोपली की अध्यक्षता में नगर निगम के मुख्य सभागार में समीक्षा बैठक हुई। इस बैठक में अभियान से जुड़े अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया तथा अब तक की गई कार्रवाई और आगे की योजनाओं पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, कार्यालय सहायक सुरेन्द्र वर्मा, तहबाजारी इंचार्ज सुरेन्द्र शर्मा, एएसआई संदीप बिश्नोई के अलावा तहबाजारी टीम और पशु पकड़ो टीम भी मौजूद रही। बैठक के दौरान मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि शहर से अतिक्रमण हटाने का मुख्य लक्ष्य व्यवस्था बनाना है। जिसके लिए शहर के सभी दुकानदार, व्यवसायिक संस्थान और रेहड़ी संचालक किसी भी प्रकार का अतिक्रमण न करे। यह सुनिश्चित होगा कि अतिक्रमण हटाने के बाद न हो। जिसके लिए प्रत्येक मार्केट में कर्मचारियों की तैनाती की जाएगी। जोकि सुबह से लेकर शाम तक निगरानी करेंगे। इस दौरान कोई अतिक्रमण करता हुआ मिला तो उसकी फोटोग्राफी व विडियोग्राफी की जाएगी। उसी के आधार पर उसका चालान किया जाएगा।

जेएसएल ने जारी किए 31 दिसंबर 2025 को समाप्त हुई तिमाही के वित्तीय परिणाम

- कंपनी की ब्रिक्री 6,49,857 टन रही, शुद्ध आय 10,632 करोड़ रुपये, पिछले वर्ष की तुलना में 5 .6 प्रतिशत अधिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

जिंदल स्टेनलेस लिमिटेड (जेएसएल) के निदेशक मंडल ने 31 दिसंबर 2025 को समाप्त तिमाही के वित्तीय परिणामों की आज घोषणा की। कंपनी की ब्रिक्री 6,49,857 टन रही, जो पिछले वर्ष की तुलना में 10.6 प्रतिशत अधिक है, जबकि शुद्ध आय 10,632 करोड़ रुपये रही, जो पिछले वर्ष की तुलना में 5.6 प्रतिशत अधिक है। एकल एबिट्डा और पीएटी क्रमशः 1,103 करोड़ रुपये और 666 करोड़ रुपये रहे, जो पिछले वर्ष की तुलना में क्रमशः 10 प्रतिशत और 7.6 प्रतिशत अधिक हैं। समेकित शुद्ध आय 10,518 करोड़ रुपये रही, जो पिछले वर्ष की तुलना में 6.2 प्रतिशत अधिक है। समेकित एबिट्डा 1,408 करोड़ रुपये रहा और पीएटी 828 करोड़ रुपये दर्ज किया गया, जो पिछले वर्ष की तुलना में क्रमश प्रतिशत 16.6 प्रतिशत और 26.6 प्रतिशत अधिक है। समेकित शुद्ध ऋण 3,451 करोड़ रुपये रहा जबकि इक्विटी की तुलना में शुद्ध ऋण अनुपात 0.18 गुना रहा। निदेशक मंडल ने वित्त वर्ष 2026 के लिए 50 प्रतिशत अंतरिम लाभांश, अर्थात 1 रुपये प्रति इक्विटी शेयर के भुगतान को भी मंजूरी दी है।



अभ्युदय जिंदल, एमडी, जेएसएल।

हमारा घरेलू बाजार हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकता : जिंदल

जिंदल स्टेनलेस के प्रबंध निदेशक अभ्युदय जिंदल ने कंपनी के प्रदर्शन पर बात करते हुए कहा कि हमारा घरेलू बाजार हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकता है, यहां हमें निरंतर वृद्धि और स्थिर मांग दिखाई देती हैद्य हम नवाचार पर विशेष जोर देते हुए प्रमुख क्षेत्रों में अपनी उपस्थिति को और विस्तार देने के लिए प्रयास तेज करेंगे। साथ ही, हम निम्न आयात को रोकने के लिए मानकों और क्यूसीओ के मजबूत नियमों का समर्थन जारी रखेंगे, ताकि उपभोक्ताओं को नुकसान न हो।

अंडरपास की मांग को लेकर छठे दिन जारी रहा धरना-प्रदर्शन

- भाविप अध्यक्ष पुण्यकीर्ति शर्मा के नेतृत्व में धरने को दिया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उकलाना

सिरसा–चंडीगढ़ रोड पर निर्माणाधीन ओवरब्रिज के साथ अंडरपास की मांग को लेकर चल रहा धरना बुधवार को छठे दिन भी जारी रहा। धरने को आज भारत विकास परिषद के अध्यक्ष पुण्यकीर्ति शर्मा के नेतृत्व में परिषद के सदस्यों ने मौके पर पहुंचकर अपना समर्थन दिया। इस अवसर पर भारत विकास परिषद के सचिव सुनील गर्ग ने कहा कि अंडरपास मंडी और आसपास के क्षेत्र के समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि अंडरपास न बनने की स्थिति में उकलाना क्षेत्र दो भागों में बंट जाएगा, जिससे व्यापार, आवागमन और सामाजिक संपर्क बुरी तरह प्रभावित होंगे। उन्होंने सरकार से मांग की कि इस मुद्दे पर तुरंत संज्ञान लेकर ठोस कार्रवाई की जाए। इस मौके पर अग्रवाल वैश्य समाज एवं चेतना काव्य मंच के अध्यक्ष सत्यभूषण बिंदल, गौरव गुप्ता, सुनील गर्ग, विनोद गोयल, राजीव मित्तल, नीरज बंसल, राजकुमार गर्ग, सत्यभूषण बिंदल, नरेंद्र गर्ग, रमेश इलाहाबादी, अनिल गोयल सहित कपूर सिंह, जयसिंह गोदारा, बलजीत नंबरदार, कामरेड हरदीप सिंह, चंद्रभान सेलवाल आदि मौजूद रहे।

एसपी ने फाइनेंसर के खिलाफ शिकायत पर सख्त कार्रवाई के दिए निर्देश

हांसी पुलिस के निशाने पर उच्च ब्याज दर पर पैसे देने वाले सूदखोर

हांसी एसपी ने पुलिस अधिकारियों के साथ की अपराध समीक्षा गोष्ठी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने बुधवार को अपने कार्यालय में अपराध समीक्षा गोष्ठी का आयोजन किया। मीटिंग में अपराध समीक्षा करते हुए पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने सभी प्रवेक्षण अधिकारी व थाना तथा चौकी प्रभारियों से विस्तार से चर्चा कर उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

हांसी। अपराध समीक्षा बैठक को संबोधित करते एसपी अमित यशवर्धन।

एसपी ने निर्देश दिए कि उच्च ब्याज दर पर पैसे देने वाले सूदखोर व्यक्तियों पर नकेल कसी जाए। उच्च ब्याज दर पर पैसे देने वाले किसी भी सूदखोर व्यक्ति के खिलाफ शिकायत आए, उस पर गंभीरता दिखाते हुए सख्त कार्रवाई करें। पुलिस कर्मचारियों के वेलफेयर को ध्यान में रखते हुए पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए कि प्रत्येक पुलिस कर्मचारी को साप्ताहिक अवकाश दिया जाए, ताकि वे विश्राम के उपरांत नई ऊर्जा के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन कर सकें। पुलिस अधीक्षक ने मीटिंग में उपस्थित थाना प्रबंधकों से पूछा कि उनके पास शिकायतें लंबित क्यों होती है? उन्होंने कहा कि सभी थाना प्रबंधक प्रतिदिन शाम को थाने व चौकी में आने वाली शिकायतों को देखे कि उन पर कोई कार्रवाई हुई या नहीं। प्रतिदिन थाना और चौकी में आने वाली शिकायतों की निगरानी कर समयावधि में उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करें। थाना या चौकी में आने वाले शिकायतकर्ता के साथ सभ्य व्यवहार करें।

शिकायत प्राप्ति की रसीद न देने वालों पर होगी कार्रवाई

एसपी ने कहा कि कुछ थानों में शिकायतकर्ता को शिकायत प्राप्ति की रसीद नहीं दी जा रही, रसीद अवश्य दें अन्यथा संबंधित के खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। एफआईआर दर्ज होने पर भी शिकायतकर्ता को रसीद अवश्य दें। कुछ मामले सामने ऐसे सामने आए है जिनमें पुलिस शिकायतकर्ता की अपने स्तर पर काम करने का सुझाव देती है ऐसा न करे। साथ ही चौकी में आने वाली शिकायत का ठीक प्रकार से अध्ययन करें ताकि शिकायतकर्ता को थाना क्षेत्र से संबंधित चक्कर न काटने पड़े। पुलिस अधीक्षक ने क्राइम यूनिट, थाना और चौकी प्रभारियों को निर्देशित करते हुए कहा नशे से होने वाले दुष्प्रभावों परआमजन को जागरूक करे।

न्यूज डायरी

पाठ्येतर गतिविधियां छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायक : डॉ. दुहन

हिसार। राजकीय महाविद्यालय नलवा में रेड रिबन क्लब के तत्वावधान में अनेक जागरूकता-आधारित गतिविधियों का आयोजन किया गया। इन गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य युवाओं में स्वास्थ्य, सामाजिक जिम्मेदारी एवं सकारात्मक जीवन मूल्यों के प्रति जागरूकता बढ़ाना रहा। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी हिसार व प्राचार्या नलवा डॉ. कमलेश दुहन के नेतृत्व में तथा डॉ. कविता ख़रींटा की संयोजकता में हुए इन कार्यक्रमों के तहत वाल पेंटिंग रैली, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता एवं जागरूकता आधारित फिल्म (मूवी) प्रदर्शन जैसी रचनात्मक एवं शिक्षाप्रद गतिविधियां आयोजित की गईं। प्राचार्या डॉ. कमलेश दुहन ने अपने संबोधन में कहा कि रेड रिबन क्लब जैसी गतिविधियां विद्यार्थियों को सामाजिक सरोकारों से जोड़ने का सशक्त माध्यम हैं तथा युवाओं में जिम्मेदार नागरिक बनने की भावना विकसित करती हैं। उन्होंने कहा कि पाठ्येतर गतिविधियां छात्रों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत सहायक होती हैं, क्योंकि ये अकादमिक ज्ञान के साथ-साथ सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और बौद्धिक कौशल जैसे टीम वर्क, नेतृत्व, रचनात्मकता और आत्मविश्वास को विकसित करती हैं, जिससे उनका समग्र व्यक्तित्व निखरता है और वे जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार होते हैं। इस अवसर पर कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान डॉ. मीनाक्षी, सुप्रिया, प्रो. सोनू, प्रो. राजीव एवं डॉ. सीमा की उपस्थिति रही।

पोस्टर प्रतियोगिता में स्नेहा ने मारी बाजी

हिसार। छाजूराम मैमोरियल जाट कॉलेज के रेड रिबन क्लब के तत्वावधान में राष्ट्रीय युवा दिवस पखवाड़ा के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जानकारी देते हुए रेड रिबन क्लब के संयोजक डॉ राजपाल सिंह ने बताया कि 12 से 26 जनवरी तक राष्ट्रीय युवा दिवस पखवाड़ा मनाया जा रहा है जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों को एचआईवी एड्स एवं टीबी रोग के कारण व बचाव से संबंधित जानकारी दी गई। इसी कड़ी में स्वास्थ्य विभाग के सिविल सर्जन के निर्देशानुसार महाविद्यालय में पोस्टर मेकिंग तथा स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। पोस्टर प्रतियोगिता में बीएससी अंतिम वर्ष की छात्रा स्नेहा ने प्रथम स्थान, एमए इंग्लिश की छात्रा मुस्कान ने दूसरा स्थान, बीएससी प्रथम वर्ष की छात्रा मुस्कान शर्मा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रीति व निर्मल को पोस्टर प्रतियोगिता में सांत्वना पुरस्कार प्राप्त हुआ। स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता में एमए योग की छात्रा दीपिका ने पहला स्थान, बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा वंशिका ने दूसरा स्थान, एमए अंग्रेजी की छात्रा साक्षी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। मुस्कान व मनीषा को स्लोगन राइटिंग में सांत्वना पुरस्कार मिला। कॉलेज प्राचार्य डॉ सुरेन्द्र कुमार बाजिया ने सभी प्रतिभागियों की रचनाओं की सराहना की तथा उन्हें नकद पुरस्कार राशि देकर सम्मानित किया। डॉ सुमन रानी तथा डॉ परविन्दर दलाल ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई।

आंदोलन की मजबूती के लिए युवा किसान सम्मेलन आयोजित

हिसार। खेती, किसानी को उजाड़ने और कॉर्पोरेट कंपनियों के हवाले करने वाली नीतियों को बदलवाने के लिए किसान आंदोलन को मजबूत करने के आह्वान के साथ युवा किसान सम्मेलन बुधवार को पृथ्वी प्रभात भवन हिसार में सम्पन्न हुआ। सम्मलेन की अध्यक्षता राज्य उपाध्यक्ष डिंपल ने की। युवा किसान सम्मेलन को संबोधित करते हुए किसान सभा नेता पुष्पेंद्र त्यागी ने कहा कि आज केंद्र सरकार की नीतियां के चलते देश के युवाओं को गंभीर संकट का सामना करना पड़ रहा है रोजगार मिल नहीं रहा और खेती लगातार अवहनीय होती जा रही है। खेती लाभकारी बने ये नीति बनाने की बजाय केंद्र सरकार कॉरपोरेट कंपनियों के हक में नीतियां बना रही है। उन्होंने कहा कि 26 नवंबर को देश भर में ट्रैक्टर परेड आयोजित की जाएगी। इस मौके पर किसान सभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष इंद्रजीत सिंह, मनोज, सतबीर धायल,दिनेश सिवाच, कपूर सिंह, संदीप धीरनवास, कविता आर्य आदि शामिल रहे।

ओपन एक्सेस उपभोक्ताओं के लिए सरल प्रक्रिया : एमडी

हिसार। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने ओपन एक्सेस उपभोक्ताओं के लिए सरल प्रक्रिया की गई है। प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार निगम ने ओपन एक्सेस उपभोक्ताओं को बेहतर, पारदर्शी एवं समयबद्ध सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य से सेल्स इंस्ट्रक्शन नंबर- 03/2026 जारी किए हैं। मुख्य अभियंता वाणिज्यिक, डीएचबीवीएन द्वारा निगम के सभी क्षेत्रीय अधिकारियों के लिए ये निर्देश जारी किए गए। इन दिशा-निर्देशों के अंतर्गत ओपन एक्सेस उपभोक्ताओं के कैप्टिव स्टेटस के निर्धारण, ओपन एक्सेस समझौतों के निष्पादन के लिए शक्तियों के प्रत्यायोजन तथा लॉग-इन क्रेडेंशियल जारी करने की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित किया गया है। कैप्टिव स्टेटस के सत्यापन के लिए आवश्यक दस्तावेजों की स्पष्ट सूची निर्धारित की गई है, जिससे आवेदनों के निपटारे में अनावश्यक विलंब न हो। निगम प्रवक्ता संजय चुघ ने बताया कि मीडियम टर्म एवं लॉन्ग टर्म ओपन एक्सेस समझौते तथा बैंकिंग एग्रीमेंट के निष्पादन के लिए मुख्य अभियंता वाणिज्यिक को अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता बनाया गया है।

जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में गुरु गोरखनाथ कालेज रहा प्रथम

हिसार। टोहाना स्थित आईजी राजकीय महाविद्यालय में आयोजित अंतर-जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में हिसार के गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए महाविद्यालय का नाम रोशन किया। प्रदर्शनी में महाविद्यालय की ओर से 7 टीमों ने भाग लिया, जिनमें प्रत्येक टीम में दो-दो विद्यार्थी शामिल थे। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने वनस्पति विज्ञान, प्राणी विज्ञान, भूगोल, मनोविज्ञान एवं भौतिक विज्ञान विषयों में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि रसायन विज्ञान एवं कंप्यूटर विज्ञान विषयों में द्वितीय स्थान हासिल कर उल्लेखनीय सफलता अर्जित की।

खबर संक्षेप

आरडीएम स्कूल में भाषण प्रतियोगिता आयोजित

उकलाना। आरडीएम सरस्वती पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल योग अभ्यास से हुई। इसके उपरांत खेलकूद गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। दिन का मुख्य आकर्षण "स्वदेशी अपनाओ" विषय पर भाषण प्रतियोगिता रही। विद्यार्थियों ने भारतीय उत्पादों के महत्व, आत्मनिर्भर भारत की संकल्पना व देश की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने में स्वदेशी की भूमिका पर विचार प्रस्तुत किए।

बालिका आवासीय परिसर का भूमि पूजन कल

हिसार। शहर के रामपुरा मोहल्ला में सेवा भारती की ओर से संचालित विदुषी गार्गी बालिका आवासीय परिसर का भूमि पूजन कार्यक्रम 23 जनवरी को होगा। सुबह 10 बजे हवन से शुरू होकर यह कार्यक्रम लगभग दो बजे तक चलेगा। सेवा भारती पदाधिकारियों ने पत्रकार वार्ता में जानकारी देते हुए बताया कि सबसे पहले सुबह 10 बजे हवन होगा। तत्पश्चात 11.30 से 12 बजे तक भूमि पूजन व इसके बाद दो बजे तक मंच का कार्यक्रम चलेगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में मंत्री रणबीर गंगवा मुख्य अतिथि होंगे।

राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारियों पर की बैठक

हिसार। सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की पब्लिक हेल्थ ब्रांच की मीटिंग एसकेएस कार्यालय में जिला प्रधान ओमप्रकाश माल की अध्यक्षता में संपन्न हुई। मीटिंग का संचालन ब्रांच सचिव राकेश वशिष्ठ ने किया। मीटिंग में मुख्य रूप से 12 फरवरी को होने वाले राष्ट्रव्यापी हड़ताल में विभाग के कर्मचारियों भागीदारी सुनिश्चित करना, एचकेआरएनएल में कर्मचारियों की सेवा सुरक्षा सुनिश्चित करना व डिवीजन नंबर दो में कार्यरत कर्मचारियों के बकाया वेतन का भुगतान करवाने पर चर्चा की गई।

12 की राष्ट्रव्यापी हड़ताल होगी ऐतिहासिक

हांसी। सर्व कर्मचारी संघ कार्यालय में बुधवार को जिला प्रभारी रवीना यादव, बिशन सिंह, राजेश बागड़ी व विनोद दुहन की संयुक्त अध्यक्षता में मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग के दौरान मंच संचालन सोमबीर मोर ने किया। जिला प्रभारी रविना यादव ने बताया कि यदि सरकार उच्च न्यायालय के आदेशों को लागू करने में विफल रहती है और कर्मचारियों की जायज मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई नहीं करती, तो 12 फरवरी को होने वाली हड़ताल की सारी जिम्मेदारी सरकार की होगी। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि 12 फरवरी की राष्ट्रव्यापी हड़ताल ऐतिहासिक होगी।

संत त्रिलोकी नाथ ब्रह्मलीन सैकड़ों लोगों ने दी श्रद्धांजलि

उकलाना। उकलाना खंड के गांव बुढ़ाखेड़ा के महान संत त्रिलोकी नाथ जी अलसुबह लगभग 2 बजे अस्वस्थता के चलते ब्रह्मलीन हो गए। उनके ब्रह्मलीन होने की सूचना मिलते ही गांव सहित आसपास के क्षेत्रों में शोक की लहर दौड़ गई। प्रातःकाल संत त्रिलोकी नाथ जी को श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ रखा गया, जहां बड़ी संख्या में ग्रामीणों एवं आसपास के गांवों के लोगों ने पहुंचकर उन्हें अंतिम श्रद्धांजलि अर्पित की। इसके पश्चात सैकड़ों लोगों ने नगर फेरी के रूप में निकली अंतिम यात्रा में भाग लिया और पूरे विधि-विधान से उन्हें मिट्टी दी गई। अंतिम यात्रा में अनेक संत-महात्मा भी शामिल हुए।

बालक गांव में नेताजी की जयंती पर कार्यक्रम कल

बरवाला। गांव बालक में कनौह मार्ग पर स्थित श्री कृष्णा श्री श्री 1008 बाबा रिद्वनाथ गोशाला समिति के प्रांगण में 23 जनवरी को नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। गोशाला समिति के प्रधान महाबीर सिंह बालक ने बताया कि इस सांस्कृतिक कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा और कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा द्वारा शिरकत की जाएगी तथा अध्यक्षता भाजपा प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र पूनिया द्वारा की जाएगी।

गुजवि के एमएमटीटीसी के सौजन्य से कार्यशाला शुरू, वीसी ने किया संबोधित

नेतृत्व क्षमता, प्रबंधन व्यवस्था व टीम कल्चर ही संस्थान की असली ताकत

- गुजवि के सम्बद्ध महाविद्यालयों के प्राचार्य तथा विवि के विभागाध्यक्ष ले रहे हैं हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। कार्यशाला का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई। फोटो : हरिभूमि

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने कहा है कि किसी भी संस्थान की वास्तविक ताकत उसके ढांचे और संसाधनों में नहीं, बल्कि उसकी नेतृत्व क्षमता, प्रबंधन व्यवस्था तथा टीम कल्चर में होती है। वर्तमान समय में शिक्षा और प्रशासन दोनों ही क्षेत्र तेजी से बदल रहे हैं। ऐसे में प्रभावशाली नेतृत्व क्षमता और व्यावसायिक प्रबंधन (प्रोफेशनल मैनेजमेंट) की भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो गई है।

प्रो. नरसी राम बिश्नोई विश्वविद्यालय के मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र (एमएमटीटीसी) के सौजन्य से नेतृत्व व प्रबंधन पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) के क्रियान्वयन तथा संस्थागत बदलावों के लिए नेतृत्व को मजबूत करने को लेकर शुरू हुई तीन दिवसीय कार्यशाला को संबोधित कर रहे थे। पंडित दीनदयाल उपाध्याय इनोवेशन एंड इनक्यूबेशन सेंटर (पीडीयूआईआईसी) के सेमिनार हाल में हुए इस कार्यशाला के उद्घाटन समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में बिजनेस एंड पीपल स्ट्रेटिजिस्ट तथा स्वतंत्र निदेशक एवं सलाहकार डा. अनुपमा वैद्या उपस्थित रही। डीन ऑफ कॉलेजिज के सहयोग से हो रही इस कार्यशाला की अध्यक्षता एमएमटीटीसी की निदेशिका प्रो. सुनीता रानी ने की। डीन ऑफ कॉलेजिज प्रो. संजीव कुमार तथा कार्यशाला के समन्वयक प्रो. कर्मपाल नरवाल भी मंच पर उपस्थित रहे। कार्यशाला में विश्वविद्यालय से सम्बद्ध महाविद्यालयों के प्राचार्य व उनके प्रतिनिधि तथा यूटीडी के विभागाध्यक्ष भाग ले रहे हैं।

बदलाव को डर नहीं अवसर समझें

कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने प्रतिभागियों से कहा कि आप सब अपने संस्थान और विभाग के मुख्य नेतृत्वकर्ता हैं। ऐसे में विश्वविद्यालय को और अधिक ऊंचाइयों पर ले जाने में आपकी भूमिका अग्रणी है। असली लीडरशिप वही है, जो बदलाव को डर नहीं, बल्कि अवसर बनाती है और ये तभी संभव है जब हम खुद भी सीखने के लिए तैयार हों। जब हमें सिस्टम की सही समझ होती है, तो बहुत सा तनाव कम हो जाता है और काम में तेजी आती है।

अवसर व चुनौतियां लगातार बदल रहीं

विशिष्ट अतिथि डा. अनुपमा वैद्या ने अपने संबोधन में कहा कि शिक्षकों को तेजी से बदलती वैश्विक परिस्थितियों के लिए विद्यार्थियों को तैयार करना है। अवसर और चुनौतियां लगातार बदल रही हैं। ऐसे में सही लीडरशिप ही विद्यार्थियों को सही राह दिखा सकती है। सूचनाएं प्राप्त करने के अनेक माध्यम हैं लेकिन प्राप्त सूचना के सही और गलत प्रयोग का ज्ञान शिक्षकों द्वारा ही विद्यार्थियों को उचित रूप से दिया जा सकता है। ज्ञान के साथ मूल्य का तथा बौद्धिकता के साथ निष्ठा का समावेश होना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि गुजविप्रौवि अब हरियाणा का प्रथम विश्वविद्यालय है। उन्हें विश्वास है कि शीघ्र ही इस विश्वविद्यालय का देश में भी पहला स्थान होगा। कार्यशाला के उद्घाटन समारोह का संचालन व धन्यवाद प्रस्ताव एमएमटीटीसी के उपनिदेशक डा. हरदेव ने प्रस्तुत किया। एमएमटीटीसी के शिक्षक डा. अनुराग सांगवान भी इस अवसर पर उपस्थित रहे।

रांची में 24 को होगी प्रतियोगिता

नेशनल क्रॉस कंट्री चैंपियनशिप में प्रदेश से 32 एथलीट चयनित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

60वीं नेशनल क्रॉस कंट्री चैंपियनशिप रांची में 24 जनवरी को होगी। इसमें प्रदेश का 32 सदस्यीय खिलाड़ियों का दल भाग लेगा। एथलेटिक्स हरियाणा के अध्यक्ष दिलबाग सिंह ने बताया कि विकास गहलावत (सोनीपत) को टीम का मैनेजर एवं मंदीप (सोनीपत) को टीम का कोच नियुक्त किया गया है। मीडिया प्रभारी खेल सत्यवीर धनखड़ ने बताया कि एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एएफआई) की ओर से होने वाली इस एक दिवसीय स्पर्धा में हरियाणा के 16 पुरुष व 16 महिला खिलाड़ी खेलेंगे।

एथलेटिक्स हरियाणा के महासिव प्रदीप मलिक ने बताया कि नेशनल क्रॉस कंट्री चैंपियनशिप में सोनीपत जिले से लड़का वर्ग 10 किलोमीटर रेस में अवकाश, रोहित, अंकित, सावन राहुल, 20 साल आयु वर्ग की 8 किलोमीटर रेस में सुमित, 16 साल आयु वर्ग में 2 किलोमीटर रेस में अजय भाग लेगा और लड़की वर्ग के 20 साल में 6 किलोमीटर रेस में मोनी और आरती भाग लेगी। रोहतक जिले से पुरुष वर्ग में 10 किलोमीटर रेस में रमीकेस और 20 साल आयु वर्ग में 8 किलोमीटर रेस में अक्षय और अंकित भाग लेंगे और महिला वर्ग 16 आयु वर्ष में 2 किलोमीटर रेस में आरजू भाग लेगी। करनाल जिले से 20 साल आयु वर्ग के 8 किलोमीटर रेस में शुभम और महिला वर्ग में 10 किलोमीटर रेस में सिमरन भाग लेगी।

हिसार से इनका चयन

हिसार जिले से महिला वर्ग 10 किलोमीटर रेस में अंजू, कविता और अनीता, 20 साल लड़की 6 किलोमीटर रेस में और 16 साल आयु वर्ग में विपल दो किलोमीटर रेस एवं गुनगुन भाग लेगी। पानीपत जिले से 20 साल आयु वर्ग में 8 किलोमीटर रेस में गुरदीप सिंह, 16 साल आयु वर्ग में 2 किलोमीटर रेस में सौरव और महिला वर्ग में 10 किलोमीटर रेस में रेखा, 20 साल आयु वर्ग में 6 किलोमीटर रेस में मोनी भाग लेगी। फरीदाबाद जिले से 18 साल युवा वर्ग 6 किलोमीटर रेस में निशांत करहाना और 20 साल लड़की आयु वर्ग 6 किलोमीटर रेस में नेहा सैनी भाग लेगी।

ये भी बढ़ाएंगे गौरव

रेवाड़ी जिले से 20 साल आयु वर्ग 8 किलोमीटर रेस में नवरत्न भाग लेगा। अंबाला जिले से 18 साल लड़का आयु वर्ग 6 किलोमीटर रेस में अजय कुमार भाग लेगा। चरखी दादरी जिले से महिला वर्ग में 10 किलोमीटर रेस में तन्नु भाग ले रही है। जींद जिले से 20 साल लड़की आयु वर्ग 6 किलोमीटर रेस में आरजू भाग लेगी। पंचकूला जिले से 18 साल लड़की आयु वर्ग में 4 किलोमीटर रेस में वंदना भाग लेगी। सिरसा जिले से 18 साल लड़की आयु वर्ग 4 किलोमीटर रेस में देवेंद्र कौर भाग लेकर हरियाणा राज्य का गौरव बढ़ाएगी।

हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल की अंडर 14 खो-खो टीम ने जीता रजत पदक

- नेताजी सुभाष चन्द्र बोस क्लब की ओर से खरड़ अलीपुर में हुआ प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करती वाइस प्रिंसिपल सुनीता रानी व अन्य।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस क्लब द्वारा खरड़ अलीपुर में आयोजित अंडर-14 खो-खो प्रतियोगिता में हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त कर स्कूल और क्षेत्र का नाम रोशन किया।

प्रतियोगिता में आसपास के कई स्कूलों और खेल अकादमियों की टीमों ने भाग लिया, जहां खिलाड़ियों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। पूरे टूर्नामेंट के दौरान हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम ने बेहतरीन तालमेल, अनुशासन और खेल भावना का परिचय देते हुए फाइनल तक का सफर तय किया। फाइनल मुकाबले में खिलाड़ियों ने आख़िरी समय तक जबरदस्त संघर्ष किया लेकिन टीम को द्वितीय स्थान से संतोष करना पड़ा। विद्यालय प्रधानाचार्य अनिल कुमार ने खिलाड़ियों और टीम के कोच वीरेंद्र दलाल को बधाई दी।

उन्होंने भविष्य में भी छात्रों को खेलों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। कोच वीरेंद्र दलाल ने बताया कि भविष्य में भी टीम को और बेहतर प्रदर्शन के लिए तैयार किया जाएगा।

गंगवा और सदलपुर में महिला खेलकूद प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने दिखाया दमखम

महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं खेल

- जिला कार्यक्रम अधिकारी ने प्रतिभागियों से भविष्य में भी खेलों से जुड़ने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी व विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते अतिथिगण।

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा महिलाओं एवं बालिकाओं के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से गांव गंगवा तथा सदलपुर में महिला खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। अपने संबोधन में जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा ने अपने संबोधन में कहा कि खेलकूद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक मजबूती, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच को भी बढ़ाता है। उन्होंने कहा कि महिला एवं बाल विकास विभाग महिलाओं और बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर प्रयासरत है और इस प्रकार की खेलकूद गतिविधियां महिलाओं को आगे बढने के लिए प्रेरित करती हैं। उन्होंने प्रतिभागियों की सराहना करते हुए भविष्य में भी खेलों से जुड़ने का आह्वान किया।

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को लेकर शपथ दिलाई

प्रतियोगिता के दौरान जिला सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के कलाकारों द्वारा बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान पर विभिन्न गतिविधियां आयोजित कर उपस्थितजन को जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को लेकर शपथ भी दिलवाई गई। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त प्रतियोगिता में भाग लेने वाली सभी प्रतिभागियों को मेडल एवं प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। मंच संचालन सुपरवाइजर सोनू द्वारा किया गया। इस अवसर पर सर्कल सुपरवाइजर सबीना, किरण, मनीषा, पोषण कॉर्डिनेटर सूरज, लक्ष्मी, असिस्टेंट पंकज, लिपिक नवीन, नीतू, सुखबीर, बलबीर सहित खंड की सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, हेल्पर एवं ग्रामीण महिलाएं उपस्थित रहीं। इस मौके पर परियोजना अधिकारी सत्यबाला, सीडीपीओ सुमन पाहुजा आदि भी मौजूद रहे।

आनंद स्कूल में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन

हांसी। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस की प्रात :कालीन सभा में सूर्य नमस्कार पर आधारित एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम हरियाणा योग आयोग विभाग, आयुष विभाग एवम जिला प्रशासन के तत्वाधान मे आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को योग, स्वास्थ्य एवं अनुशासित जीवन शैली के प्रति जागरूक करना है। यह आयोजन 12 जनवरी से 12 फरवरी तक चलने वाले योग एवं सूर्य नमस्कार अभियान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था। कार्यक्रम का सफल संचालन विद्यालय की शिक्षिका मुस्कान द्वारा किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार की विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास कराते हुए इसके शारीरिक एवं मानसिक लाभों की जानकारी दी। विद्यालय के प्रधानाचार्य नितीश मिश्र ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि नियमित योग, प्राणायाम एवं सूर्य नमस्कार से शरीर स्वस्थ रहता है और मन एकाग्र होता है।

दूषित पेयजल की समस्या से जूझ रहे शेखपुरा के लोग, पंचायत में दी आंदोलन की चेतावनी

- प्रशासन को एक सप्ताह का दिया अल्टीमेटम, समाधान नहीं हुआ तो जलघर को जड़ देंगे ताला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

हांसी। जलघर शेखपुरा में ग्रामीणों के साथ प्रदर्शन करते सरपंच प्रदीप लादी।

पेयजल की समस्या से जूझ रहे निकटवर्ती गांव शेखपुरा के लोगों ने जलघर के अंदर प्रदर्शन करते हुए प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की तथा समस्या का एक सप्ताह के अंदर समाधान नहीं किए जाने पर आंदोलन का फैसला लिया। पंचायत की अध्यक्षता गांव के सरपंच व सरपंच एसोसिएशन के प्रधान प्रदीप लादी ने की।पंचायत में ग्रामीणों ने कहा कि जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को सैकड़ों बार लिखित में शिकायत किए जाने के बावजूद भी जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग द्वारा शेखपुरा गांव के जलघर की सुध नहीं ली जा रही। सरपंच प्रदीप लादी ने बताया इस जलघर से शेखपुरा गांव के अलावा चार अन्य गांवों को पेयजल की सप्लाई होती है। पंचायत में पेयजल समस्या का एक सप्ताह में समाधान नहीं किया गया तो अगले सप्ताह जलघर को ताला लगा कर सड़क को जाम करने का फैसला लिया गया। सरपंच प्रदीप लादी ने बताया कि उनके गांव के जलघर से शेखपुरा के अलावा ढाणी केंदू, ढाणी शोभा, ढाणी कुंदनापुर और ढाणी चदरपुल में पेयजल की सप्लाई होती है। लेकिन इन सभी गांवों में पेयजल सप्लाई बुरी तरह से प्रभावित है।

कैंपस प्लेसमेंट कार्यक्रम की तैयारी

इंफोसिस कंपनी दो दिवसीय रिक्रूटमेंट ड्राइव के लिए 27 से आएगी गुजवि

- 21 लाख रुपये तक के वार्षिक पैकेज शामिल

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय एक व्यापक कैंपस प्लेसमेंट कार्यक्रम की तैयारी कर रहा है। इसके लिए ग्लोबल आईटी कंपनी इंफोसिस 27 व 28 जनवरी को दो दिवसीय रिक्रूटमेंट ड्राइव के लिए विवि आएगी। यह ड्राइव विद्यार्थियों को एक लीडिंग टेक्नोलॉजी कंपनी के साथ अपने करियर की शुरुआत करने का शानदार मौका देगी। कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने ड्राइव के आयोजन के लिए विद्यार्थियों को इस अवसर का पूरा फायदा उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने बताया कि इंफोसिस कई तकनीकी पदों के लिए अत्यंत आकर्षक सैलरी पैकेज पर विद्यार्थियों को चयनित करेगी। इन पदों में स्पेशलिस्ट प्रोग्रामर (लेवल 3) पद के लिए 21 लाख रुपये, स्पेशलिस्ट प्रोग्रामर (लेवल 2 के लिए): 16 लाख रुपये, स्पेशलिस्ट प्रोग्रामर (लेवल 1) के लिए : 11 लाख रुपये वार्षिक पैकेज के साथ एक लाख जॉइनिंग बोनस तथा डिजिटल स्पेशलिस्ट इंजीनियर के लिए 7 लाख रवार्षिक पैकेज के साथ 75 हजार जॉइनिंग बोनस, शामिल हैं।

कार्यक्रम

लुवास के सर्जरी विभाग में 21 दिवसीय विंटर स्कूल का शुभारंभ

पशु शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में तेजी से हो रही तकनीकी प्रगति : प्रो. वर्मा

पंजाब, तमिलनाडु, गुजरात, असम सहित देश के 10 राज्यों से आए प्राध्यापक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा।

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार वर्मा ने कहा है कि वर्तमान समय में पशु चिकित्सा शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में तीव्र गति से तकनीकी प्रगति हो रही है, जिसे अपनाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षण, अनुसंधान एवं व्यावहारिक कौशल के मध्य सेतु का कार्य करते हैं। कुलपति प्रो. विनोद कुमार वर्मा लुवास के पशु चिकित्सा विज्ञान महाविद्यालय के पशु शल्य चिकित्सा एवं रेडियोलॉजी विभाग की ओर से शुरू की गई 21 दिवसीय भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद प्रायोजित विंटर स्कूल के शुभारंभ अवसर पर संबोधन दे रहे थे। यह विंटर स्कूल देशभर से चयनित 25 सहायक प्राध्यापकों एवं वैज्ञानिकों के लिए 'फार्म एवं पालतू पशुओं की शल्य चिकित्सा में हालिया प्रगति' विषय पर हो रहा है। कुलपति ने सहभागिता आधारित शिक्षण प्रक्रिया पर बल देते हुए प्रतिभागियों से आह्वान किया कि वे इस विंटर स्कूल से प्राप्त ज्ञान एवं अनुभव को अपने कार्यक्षेत्र में प्रभावी रूप से लागू कर पशु चिकित्सा सेवा की गुणवत्ता सुदृढ़ करें।

तीन सप्ताह तक प्राप्त करेंगे प्रशिक्षण

कार्यक्रम अध्यक्ष पशु चिकित्सा विज्ञान महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज कुमार रोज ने बताया कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली की ओर से वित्त पोषित है। इसमें पंजाब, तमिलनाडु, गुजरात, असम सहित देश के 10 राज्यों से आए प्राध्यापक एवं वैज्ञानिक भाग ले रहे हैं। प्रतिभागी तीन सप्ताह तक विश्वविद्यालय परिसर में रहकर शल्य चिकित्सा, संवेदनाहरण (एनेस्थीसिया), रेडियोलॉजी एवं पशु चिकित्सा उपचार से संबंधित नवीनतम तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे। उद्घाटन सत्र में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. एसएस ढाका, पशु चिकित्सा विज्ञान महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज रोज, अनुसंधान निदेशक डॉ. नरेश जिंदल, एकीकृत पशु चिकित्सा सेवाएं निदेशक डॉ. पवन, मानव संसाधन प्रबंधन निदेशिका डॉ. सोनिया सिंधु, विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. गौतम व लेखा नियंत्रक विकास खर्ब आदि उपस्थित थे।

सच्चाई व अनुशासन का पालन करने वाला ही सच्चा कैडेट : कर्नल पांडेय

हिसार। हिंदू पब्लिक स्कूल चौधरीवास में एनसीसी कैडेट्स के लिए प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर थर्ड हरियाणा गर्ल्स बटालियन एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल ज्ञान प्रकाश पांडेय ने कैडेट्स को संबोधित करते हुए कहा कि एक सच्चा एनसीसी कैडेट वही होता है, जो हर परिस्थिति में सच्चाई और अनुशासन का पालन करता है। कार्यक्रम के दौरान एनसीसी के कमांडेंट ऑफिसर ज्ञान प्रकाश पांडेय ने कैडेट्स को आवश्यक ब्रिफ़िंग दी। उन्होंने एनसीसी के मूल सिद्धांत एकताऔर अनुशासन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि मेहनत, ईमानदारी और अनुशासन ही एक कैडेट को अच्छा नागरिक और देश का जिम्मेदार सिपाही बनाते हैं। उन्होंने बताया कि नियमित ड्रिल करना, समय का पालन करना तथा वरिष्ठ अधिकारियों के आदेशों का सम्मान करना एनसीसी जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। कैडेट्स को विशेष रूप से वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा बताए गए मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया गया।