

खबर संक्षेप

**राष्ट्रीय लोक अदालत 12 सितंबर को**  
हिंसार। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण के निर्देशानुसार आगामी 12 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत लगेगी। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव अशोक कुमार ने बताया कि लोक अदालत में वैवाहिक, पारिवारिक विवाद, आपराधिक मामले, भूमि अधिग्रहण, श्रम विवाद, बैंक रिकवरी मामले, बिजली मामले, पेंशन मामले, हाउस टैक्स आदि विवादों का आपसी सहमति से समाधान होगा।

**वकील के चैंबर का ताला तोड़ नकदी ले गए चोर**  
नारनौद। उपमंडल परिसर में वकील के चैंबर से चोर कीमती सामान और नकदी चुरा ले गए। वकील ने इसकी शिकायत पुलिस को दी है। नारनौद उपमंडल परिसर जिसमें एसडीएम और डीएसपी का कार्यालय है। पुलिस का पहरा रहता हैं। उसके बावजूद भी यहां चोरी हो गई। पीड़ित वकील सुनील पनिहार ने बताया कि वे जाते समय अपने सामान को सुरक्षित रख कर गेट पर ताला लगाकर घर गया था। जब वो बुधवार को अपने चैंबर में आया तो पीछे से चैंबर टूटा हुआ मिला। हस्ताक्षर किए हुए रजिस्ट्री, चेक, व पांच हजार रुपये गायब मिले।

गबन में फंसे रोडवेज कर्मियों को मूल डिपो भेजने के आदेश

» **लंबित मामलों का फैसला जल्द, परिवहन निदेशालय ने सभी महाप्रबंधकों को जारी किए निर्देश**  
» **दूसरे डिपुओं में समायोजित चालक-परिचालकों को वापस भेजने की प्रक्रिया शुरू**  
हरिभूमि न्यूज़ »» हिंसार

हरियाणा रोडवेज में गबन के मामलों में सिलिप्त कर्मचारियों को लेकर परिवहन निदेशालय ने सख्त रुख अपनाया है। गबन के मामलों में शामिल ऐसे चालक-परिचालक, जिन्हें फिलहाल उनके मूल डिपो से हटाकर दूसरे आगारों में समायोजित किया गया है, उन्हें अब वापस उनके मूल आगार में भेजने के निर्देश जारी किए गए हैं। साथ ही लंबे समय से लंबित गबन मामलों का जल्द से जल्द निर्णय करने को कहा गया है। राज्य परिवहन निदेशालय, हरियाणा की ओर से सभी महाप्रबंधकों, राज्य परिवहन तथा उड्डनदस्ता अधिकारी, आईएसबीटी दिल्ली को इस संबंध में पत्र जारी किया गया है। पत्र में परिवहन विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव कार्यालय के इस वर्ष 25 मई के आदेश का हवाला देते हुए आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। निदेशालय ने स्पष्ट किया है कि मुख्यालय द्वारा गबन मामलों में सिलिप्त चालक एवं परिचालकों को उनके मूल डिपो से हटाकर अन्य डिपुओं में समायोजित किया गया है। ऐसे कर्मचारियों को उनके मूल डिपो में वापस भेजने तथा उन्हें खिलाफ लंबित गबन मामलों में शीघ्र निर्णय लेने की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाए।

चर्चा

जल संघर्ष समिति की उच्च अधिकारियों के साथ अहम बैठक

नहरी पानी की मांगों को लेकर हुआ मंथन

हरिभूमि न्यूज़ »» हिंसार

टेल क्षेत्र के किसानों की लंबे समय से चली आ रही नहरी पानी एवं पेयजल संबंधी समस्याओं को लेकर संयुक्त जल संघर्ष समिति के प्रतिनिधिमंडल की बुधवार को कैनाल रेस्ट हाउस, माधुबन पार्क के सामने, हिंसार में उच्च अधिकारियों के साथ बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता इंजीनियर-इन-चीफ (बीडब्ल्यूएसयू एवं एलसीयू), सिंचाई एवं जल संचयन विभाग, हरियाणा ने की। बैठक में किशंगढ़ सब ब्रांच को बालसमंद क्षेत्र से

जोड़ने, राजस्थान जाने वाली यमुना जल परियोजना से बालसमंद क्षेत्र को अतिरिक्त पानी उपलब्ध करवाने, सिसवाला हेड पर न्यूनतम 200 क्यूसेक पानी उपलब्ध करवाने सहित टेल क्षेत्र की नहरी व्यवस्था से जुड़ी विभिन्न मांगों पर विस्तार से चर्चा की गई। समिति ने अधिकारियों के सामने कहा कि टेल तक पानी पहुंचाने के लिए केवल पानी की मात्रा बढ़ाना पर्याप्त नहीं, बल्कि नहरों की क्षमता, रिमॉडलिंग, नियमित रोटेेशन, टेल तक वास्तविक पानी की उपलब्धता और पानी वितरण की निगरानी जरूरी है।



**मांगों पर समयबद्ध कार्रवाई जरूरी**

कार्यकारी प्रधान राजेश सरपंच, खरिया ने कहा कि टेल क्षेत्र के किसानों को निश्चित मात्रा में पानी उपलब्ध करवाने के लिए नहरों की क्षमता एवं रोटेेशन व्यवस्था को प्रभावी बनाया जाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि किसानों की मांगों पर समयबद्ध कार्रवाई होनी चाहिए, ताकि बार-बार आंदोलन की स्थिति पैदा न हो।

**पूरा पानी नहीं मिला तो लगाएंगे पक्का मोर्चा**

पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति और संयुक्त जल संघर्ष समिति के नेताओं की सिंचाई विभाग के आला अधिकारियों के साथ बैठक में नहरों में टेल तक पूरा पानी पहुंचाने, नहरों व माइनरों की सफाई तथा गंदा पानी डालने घमगर ड्रेन सहित किसानों से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा हुई। किसान नेताओं ने कहा कि अधिकारियों के साथ जिन मांगों पर सहमति बनी है, उन्हें जल्द लागू किया जाए। अगर नहरों में टेल तक पूरा पानी नहीं पहुंचा और मांगों का समाधान नहीं हुआ तो किसान जल्द ही सिंचाई मंत्री के आवास के सामने पक्का मोर्चा लगाने को मजबूर होंगे।

आज से फिर सक्रिय होगा मानसून कई इलाकों में बारिश के आसार

हिंसार। हरियाणा में मानसून एक बार फिर सक्रिय होने के संकेत हैं। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार 13 अगस्त की रात से 15 अगस्त के दौरान प्रदेश के ज्यादातर क्षेत्रों में हवाओं और गरज-चमक के साथ हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है। इस दौरान कुछ स्थानों पर तेज बारिश भी हो सकती है। मौसम पूर्वानुमान के अनुसार मानसून ट्रफ की अक्षीय रेखा वर्तमान में बीकानेर, रातना और डालटागंज से होती हुई उत्तर-पूर्वी बंगाल की खाड़ी तक बनी हुई है। 13 अगस्त को इसके उत्तर दिशा की ओर बढ़ने की संभावना है। इसके साथ ही राजस्थान के ऊपर एक चक्रवाती परिस्वरण बनने की संभावना है। इन मौसमी परिस्थितियों के चलते हरियाणा में मानसून की हवाओं की सक्रियता बढ़ने के आसार हैं। मौसम विशेषज्ञों के अनुसार 13 अगस्त की रात से 15 अगस्त तक प्रदेश के अधिकांश क्षेत्रों में बारिश का दौर देखने को मिल सकता है। बारिश के साथ तेज हवाएं और गरज-चमक भी होने की संभावना है। कुछ स्थानों पर तेज बारिश होने से स्थानीय स्तर पर जलभराव की स्थिति भी बन सकती है। एचएच के मौसम विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. मदन खींचड़ ने बुधवार को बताया कि पूर्वानुमान के अनुसार 16 अगस्त से मानसून ट्रफ के हिमालय की तलहटियों की ओर बढ़ने की संभावना है।

बरसाती पानी की निकासी को लेकर सेक्टरवासियों में गुस्सा

हरिभूमि न्यूज़ »» हांसी

बरसाती पानी की निकासी की समस्या से परेशान एचएसवीपी सेक्टर-6 के लोगों का गुस्सा बुधवार को सड़क पर फूट पड़ा। जलभराव की समस्या से आक्रांशित लोगों ने जींद रोड पर जाम लगा दिया और प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन में महिलाओं की संख्या भी काफी रही। महिलाओं ने आरोप लगाया कि सेक्टर -6 में लंबे समय से बरसाती पानी के जलभराव की समस्या बनी हुई है, लेकिन प्रशासन द्वारा स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि बारिश के बाद सेक्टर की सड़कों और खाली प्लांटों में पानी जमा हो जाता है। कई जगहों पर हालात इतने खराब हैं कि लोगों को घरों से बाहर निकलने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जलभराव के कारण जहरीले जीव-जंतुओं का खतरा भी बढ़ गया है। प्रदर्शनकारियों ने दावा किया कि सांप तक घरों में घुस रहे हैं, जिससे परिवारों में भय का माहौल बना हुआ है।

नपा कर्मचारियों की हड़ताल जारी

हरिभूमि न्यूज़ »» हिंसार

नगर पालिका कर्मचारी संघ की अनिश्चितकालीन हड़ताल बुधवार को 7वें दिन में प्रवेश कर गई है। पिछले एक हफ्ते से सफाई कार्य और डोर-टू-डोर कचरा उठान पूरी तरह से ठप रहने के कारण पूरे शहर में जगह-जगह कचरे के बड़े-बड़े ढेर लग गए हैं। सड़ांध और बदबू की वजह से लोगों का सड़कों व गलियों से गुजरना दूषर हो चुका है, जिससे शहर के हालात लगातार बदतर होते जा रहे हैं। आरोप है कि शहर में डोर टू डोर कचरा उठाने वाली एजेंसियों के कर्मचारी अपना कार्य करना चाहते है, लेकिन हड़ताल में शामिल कर्मचारी लगातार उन पर दबाव बनाए हुए है।हड़ताल के चलते शहर भर में लगभग 1400 टन कचरे का उठान नहीं हो पाया है। सफाई व्यवस्था के साथ-साथ नगर निगम कार्यालय में प्रशासनिक काम-काज भी पूरी तरह से प्रभावित है। हड़ताल के चलते बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान, प्रॉपर्टी टैक्स से संबंधित सभी कार्य, जन्म-मृत्यु प्रमाण-पत्र कार्य, एनडीसी, कनवेंस डीड, नक्शे संबंधी कार्य, शादी पंजीकरण, डोर टू डोर कूड़ा उठान कार्य प्रभावित है। निगम परिसर में कर्मचारी लगातार अपनी मांगों को लेकर धरने पर बैठे हुए हैं।



कहा- बच्चे स्कूल नहीं जा पा रहे, घरों से निकलना हुआ मुश्किल

प्रदर्शन के दौरान महिलाओं ने प्रशासन के खिलाफ अपना गुस्सा जाहिर करते हुए कहा कि वे लंबे समय से जल निकासी की समस्या झेल रही हैं। बरसात के बाद से बच्चे स्कूल आवागमन नहीं कर पर रहे हैं। लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है। महिलाओं का कहना था कि

बरसाती पानी की निकासी के लिए प्रभावी व्यवस्था नहीं होने के कारण लोगों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। महिलाओं ने सवाल उठाया कि यदि शहर के विकसित और महंगे सेक्टरों का यह हाल है तो आम कॉलोनियों में रहने वाले लोगों की स्थिति क्या होगी। इसका सहज अंदाजा लगाया जा सकता है।

सड़ने लगा कचरा, फैली दुर्गंध



सफाई कर्मचारियों की हड़ताल से आन नागरिक परेशान

नारनौद। मांगों को पूरा न करने पर नगर पालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर कर्मचारी बुधवार को भी हड़ताल रहे। हड़ताली की अध्यक्षता मिला वरिष्ठ उपप्रधान नसीबसिंह वरधणी कपाडो ने संयुक्त रूप से की व मंच का संचालन इकाई प्रधान मंसाराम ने किया। ब्लॉक उप प्रधान रमेश कुमार ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि 8 अप्रैल से 13 मई तक 37 दिन की हड़ताल की व 13 मई को सरकार व युनियन के साथ समझौते हुआ था और 17 मांगों सहमति बनी थी, लेकिन

सरकार अब अपने वादे से मुकर रही है। इसको देखते हुए कर्मचारियों को अब दोबारा से हड़ताल करनी पड़ रही है। इस अवसर पर बार एसोसिएशन के प्रधान ब्रान प्रकाश लोहान, रिटायर्ड कर्मचारी संघ से मास्टर सतीश लोहान, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों के ब्लॉक प्रधान सतीश कुमार भौगी अमीरपुर ने हड़ताल का समर्थन किया। इस अवसर पर राजबीर, सुंदर, सुभाषचंद्र, करणसिंह धर्मेवर रेणुबाला, कमलेश, देवेंद्र लोहान, रणबीर सिंह आदि मौजूद रहे।

**12** घिराय मे बरसाती पानी की निकासी के स्थायी...

**12** देशभक्ति के रंग में रंगा हांसी, 500 फुट लंबे...

महापंचायत के चलते मुख्य गेट से आवागमन बंद

महापंचायत के चलते लघु सचिवालय के मुख्य गेट से प्रवेश दिनभर बंद रहा। महापंचायत में भीड़ इतनी अधिक पहुंची कि पंडाल छोटा पड़ा गया। बाद में पंडाल को बढ़ाया गया। गेट पर भारी भीड़ होने के कारण अधिकारियों, कर्मचारियों तथा आमजन को प्रशासनिक भवन में आवागमन करने के लिए अन्य रास्तों को सहारा लेना पड़ा। महापंचायत के चलते पुलिस प्रशासन अलर्ट मोड में रहा। उच्चाधिकारी दिनभर महापंचायत की गतिविधियों को लेकर अपडेट लेते रहे। जीवन हत्याकांड में पुलिस ने एक और महिला को काबू किया है। पुलिस ने इस मामले में अब तक चार आरोपियों

को गिरफ्तार कर लिया है। मामले में शामिल अन्य वांछित आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस की 10 विशेष टीमें विभिन्न राज्यों और संभावित ठिकानों पर लगातार दबिश दे रही हैं। पुलिस तकनीकी एवं मानवीय इनपुट के आधार पर आरोपियों की तलाश में जुटी है। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस द्वारा सभी पहलुओं से गहन एवं निष्पक्ष जांच की जा रही है। एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि मामले में अब तक 4 आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके हैं और शेष वांछित आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस की कार्रवाई लगातार जारी है।

**पीड़ित पक्ष को उपलब्ध करवाई गई व्यक्तिगत सुरक्षा**

पीड़ित पक्ष को व्यक्तिगत सुरक्षा उपलब्ध करवाई गई है। इसके साथ ही पीड़ित के निवास स्थान पर भी पुलिसकर्मियों की तैनाती की गई है। पुलिस लगातार स्थिति पर नजर रख रही है और परिवार की सुरक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। पीड़ित परिवार को सहयाता और पुनर्वास के उद्देश्य से रोजगार उपलब्ध करवाने के संबंध में आवेदन किया गया है। पुलिस प्रशासन की ओर से परिवार को हरसंभव सहयोग एवं आवश्यक सहयाता उपलब्ध करवाने के प्रयास किए जा रहे हैं। एसपी ने बताया कि जांच के दौरान एक वांछित आरोपी की लोकेशन ट्रैक के माध्यम से उत्तर प्रदेश में होने की जानकारी सामने आई है। उत्तर प्रदेश के डीजी रेलवे के साथ आरोपी की संभावित लोकेशन और गतिविधियों से संबंधित जानकारी साझा करते हुए उसकी गिरफ्तारी के लिए संबंधित एजेंसियों के साथ संयुक्त प्रयास किए जा रहे हैं।

सेक्टर में जलभराव से परेशान महिलाओं ने जींद रोड पर जाम लगाकर जताई नाराजगी

अधिकारी मौके पर पहुंचे

सेक्टर वासियों द्वारा जींद रोड जाम किए जाने की सूचना मिलते ही जनस्वास्थ्य विभाग के कार्यकारी अभियंता संजीव त्यागी और शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सुखजीत सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। अधिकारियों ने प्रदर्शनकारियों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और स्थिति को संभालने का प्रयास किया। अधिकारियों ने लोगों को जल निकासी की समस्या का जल्द और स्थायी समाधान किए जाने का आश्वासन दिया। वहीं प्रदर्शनकारियों ने स्पष्ट किया कि उन्हें केवल आश्वासन नहीं, बल्कि जलभराव की समस्या का स्थायी समाधान चाहिए। लोगों ने प्रशासन से मांग की कि बरसाती पानी की निकासी के लिए उचित ड्रेनेज व्यवस्था की जाए, ताकि हर बारिश के बाद उन्हीं इसी तरह सड़क पर उतरने के लिए मजबूर न होना पड़े।



पुलिस की अनियंत्रित बस ने खंभे में मारी टक्कर, बाइक चकनाचूर

» **खांडा मोड़ स्थित बस स्टैंड पर हादसा, यात्री बाल-बाल बचे**  
» **ट्रैफिक पुलिस के रोकने पर भी चालक ने भगाई बस**

हरिभूमि न्यूज़ »» नारनौद

नारनौद के खांडा मोड़ स्थित बस स्टैंड पर बुधवार सुबह हरियाणा पुलिस की एक अनियंत्रित बस बिजली के खंभे से जा टकराई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि खंभा उखड़कर नीचे खड़ी बाइकों पर जा गिरा, जिससे आधा दर्जन बाइकें टूट गईं। बस के इंतजार में खड़े यात्रियों ने समय रहते भागकर अपनी जान बचाई। हादसे के तुरंत बाद बिजली निगम के कर्मचारियों ने मुस्तेदी दिखाते हुए क्षेत्र की बिजली आपूर्ति बंद कर दी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार सुबह खांडा मोड़ बस स्टैंड पर जींद की ओर से आ रही पुलिस का एक बस सीधे बिजली के खंभे व सड़क किनारे लगी फलों की रेहड़ी से जा टकराई। मौके पर मौजूद लोगों और

ड्यूटी पर तैनात ट्रैफिक पुलिस के जवानों ने चिल्लाते हुए बस चालक को रोकने का इशारा किया, लेकिन चालक बस को मौके से भाग ले गया। ट्रैफिक पुलिसकर्मियों ने तुरंत उच्च अधिकारियों को सूचना दी, जिसके बाद बस को हांसी में रुकवाया गया।

**MAHARANA PRATAP COLLEGE**  
धनौदा (ब्लॉक - कनौत) , जिला - नरेश्वरगढ़ (हरियाणा)  
Approved by NCVE, MCVE/Affiliated to IGU, Meerpur (Rewari)  
**ADMISSION OPEN (SESSION 2026-27)**

**B.P.Ed.**  
Bachelors in Physical Education  
10+2 (H/MS) 50% अंश  
चेल धाराएं पढ़ें

**B.Tech.**  
(Civil, Mechanical, Electrical, E.C.E., I.T.)  
10+2 (H/MS) 50% अंश  
मुफ्त 20000/- छात्रों

**Polytechnic**  
(Civil, Mechanical, E.C.E., Electrical, I.T.)  
10th/12th अंश  
मुफ्त 20000/- छात्रों

**B.Ed.**  
Bachelors in Education  
उच्च माध्यमिक स्तर पर शिक्षण  
50% अंश

9467934822  
805390428

mptm.kanina@gmail.com  
mailm.kanina@gmail.com

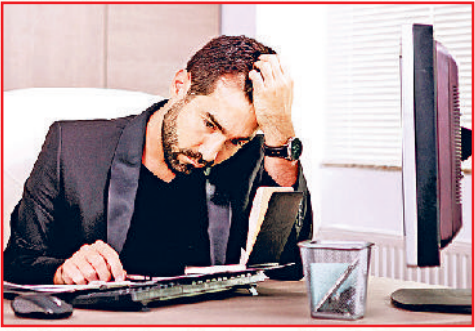
www.mnpcekanina.com  
www.mpsikanina.com

आज के दौर में बड़ी समस्याएँ ही नहीं छोटी-छोटी बातों से भी लोग तनाव में रहते हैं। इसे माइक्रो स्ट्रेस कहते हैं। मेंटली हेल्दी-हैप्पी रहने के लिए इनको जानना और इनसे बचना बहुत जरूरी है।

## माइक्रो स्ट्रेस से ऐसे बचें रहें मेंटली हेल्दी-हैप्पी

**मेंटल हेल्थ**  
**ललिता गोयल**

आजकल स्ट्रेस सबकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन गया है। डेली रूटीन की सुबह से लेकर शाम तक होने वाली छोटी-छोटी परेशानियाँ जिन पर हम अक्सर ध्यान भी नहीं देते, इन छोटे-छोटे स्ट्रेस को माइक्रो स्ट्रेस कहते हैं।



**तन-मन पर पड़े बुरा असर:** माइक्रो स्ट्रेस बहुत चुपके से जिंदगी में दाखिल होता है और अंदर ही अंदर मेंटली बीमार करता रहता है। जैसे किसी छोटी-सी बात पर किसी से बहस हो जाना, ऑफिस में जरूरी मीटिंग में प्रेजेंटेशन वाला स्ट्रेस, बहुत सारे काम एक साथ मैनेज न कर पाने पर कॉन्फिडेंस की कमी महसूस करना, अपनी को समय न दे पाने का प्रेशर। ये बातें देखने में छोटी लगती हैं, लेकिन इन छोटे-छोटे स्ट्रेस का मन और शरीर पर बड़ा असर होता है। हर समय थकान, चिड़चिड़ापन होने लगता है और अगर इस पर ध्यान न दिया गया तो माइक्रो स्ट्रेस गंभीर रूप ले सकता है।

**माइक्रो स्ट्रेस के प्रकार:** कुछ ऐसी बातों से माइक्रो स्ट्रेस हो सकता है। जैसे-सुबह ऑफिस के लिए निकलते समय गाड़ी की चाबी का न मिलना। वॉट्सएप पर किसी का मैसेज देखकर तुरंत जवाब देने का दबाव महसूस होना। ट्रैफिक जाम में फंस जाना। काम के बीच अचानक और कोई नया काम आ जाना। अचानक कहीं से आए इनविटेशन पर जाने का प्रेशर। काम की छोटी-छोटी डेड लाईंस का प्रेशर। परिवार या क्लॉस से छोटी बातों पर बहस। हर समय अवेलेबल रहने की उम्मीद रखना। देखने में ये बातें इतनी छोटी होती हैं कि इन पर गुस्सा या दुःख जाहिर नहीं कर पाते, लेकिन ये माइक्रो स्ट्रेसस शरीर के कॉर्टिसोल स्ट्रेस हार्मोन को निरंतर बढ़ाते हैं, जिससे धीरे-धीरे फोकस में कमी और मूड स्विंग्स होने लगते हैं और ओवरऑल हेल्थ इफेक्ट होती है।

**प्रमुख लक्षण:** माइक्रो स्ट्रेस की स्थिति में व्यक्ति दिनभर की छोटी-छोटी बातों को सोचता रहता है, जिसके कारण उसे आराम नहीं मिल पाता और उसकी सेहत पर नेगेटिव असर होता है। इस वजह से व्यक्ति में चिंता, बेचैनी, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, थकान, उदासी, फोकस की कमी, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, अनिद्रा, इम्यूनिटी वीक होने लगती है।

इन्हें है ज्यादा रिस्क: सेंसिटिव लोगों को माइक्रो स्ट्रेस का जोखिम ज्यादा रहता है। एजुकेशन और हेल्थ केयर से जुड़े लोग या कॉर्पोरेट एंजॉल्ड या फिर हर काम में परफेक्शन की चाह रखने वाले लोगों में माइक्रो स्ट्रेस का रिस्क ज्यादा दिखाई देता है। कुछ केसेज में पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस न होना, हॉबीज के लिए समय न मिल पाना, मोबाइल या लैपटॉप का ज्यादा इस्तेमाल, खुद से बहुत ज्यादा उम्मीदें रखना, हर काम को परफेक्ट करने की कोशिश करना, परिवार या दोस्तों के लिए समय की कमी, हर वक्त नोटिफिकेशन रिंग से डिस्टर्ब होना भी माइक्रो स्ट्रेस को बढ़ाने का कारण बन सकती है।

**कंट्रोल करने के तरीके:** माइक्रो स्ट्रेस को कंट्रोल करना आसान है लेकिन इसके लिए पहले उन बातों को पहचानने की जरूरत होती है जो बातों रोज की जिंदगी में बार-बार परेशान कर रही हैं। जब भी अचानक बिना किसी बड़ी वजह के उदासी या गुस्सा आए, तो दो मिनट रुकें और खुद से पूछें कि सुबह से

ऐसी कौन-सी छोटी-छोटी बातें हुईं, जिनसे मूड खराब हुआ। जब आप समस्या को पहचान लेते हैं, तो दिमाग शांत होने लगता है रोजाना की आदतों और लाइफस्टाइल में बदलाव करके माइक्रो स्ट्रेस को कंट्रोल किया जा सकता है। जो काम करना संभव न हो उसके लिए 'ना' कहें। काम के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें, सुबह-शाम खुली हवा में वॉक करें। स्क्रीन टाइम लिमिट करें। बार-बार फोन चेक करने की आदत को कम करें। दिन में कुछ समय डिजिटल डिटॉक्स के लिए निकालें। मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। छोटी-छोटी खुशियों जैसे पसंदीदा संगीत सुनना, चाय की चुस्की लेने जैसी हैबिट को अपनी लाइफ में जगह दें। परिवार और दोस्तों से जुड़े रहें। स्ट्रेस को ज्यादा समय तक मन में न रखें। पर्याप्त नींद लें। \* (साइकोलॉजिस्ट मीनाक्षी मनचंदा से बातचीत पर आधारित)

### डॉक्टर्स एडवाइस डॉ. नीलम अग्रि नेत्र रोग विशेषज्ञ, शॉक आई सेंटर, दिल्ली

हम अक्सर यह सोचते हैं कि हमारी आंखों को सबसे ज्यादा नुकसान फोन की स्क्रीन से होता है। रात को देर तक मोबाइल चलाना, टीवी के सामने घंटों बैठे रहना, यही सब उन्हें आंखों का असली दुश्मन लगता है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि हमारी कुछ बुरी आदतें भी ऐसी हैं, जो हर रोज बिना किसी वार्निंग के आंखों को धीरे-धीरे कमजोर कर रही होती हैं। इनकी वजह से भविष्य में आंखों से संबंधित कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। जब तक पता चलता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। ऐसे में हमें इनके प्रति सजग रहना जरूरी है।

#### गलत दूरी-पोशर में पढ़ना

बहुत पास से किताब पढ़ना, लेटकर मोबाइल चलाना या कम रोशनी में काम करना, ये सब आदतें आंखों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। खासकर बच्चों में यह आदत निकट दृष्टि दोष (मायोपिया) बढ़ाने का बड़ा कारण बनती है।  
**क्या करें:** पढ़ते समय किताब को आंखों से कम से कम 12-14 इंच की दूरी पर रखें। स्क्रीन को आंखों के लेवल से थोड़ा नीचे और लगभग एक हाथ की दूरी पर रखें। हमेशा पर्याप्त रोशनी में ही पढ़ने-लिखने का काम करें।

#### बार-बार आंखें मलना

दिन भर काम करते-करते जब भी आंख में हल्की-सी खुजली होती है, हम बिना सोचे-समझे हाथ से आंख को रगड़ने लगते हैं। यह बहुत नॉर्मल लगता है। आमतौर पर हमें लगता है कि यह आलस या नींद पूरी न होने की वजह से हो रहा है। जबकि इसके पीछे एलर्जी, ड्राई आइज या इंफेक्शन की शुरुआत होने जैसे कारण हो सकते हैं। लेकिन हमें एहसास ही नहीं होता कि इस आदत के कारण अपनी आंखों का कितना बड़ा नुकसान कर रहे हैं। दिन भर में हमारे हाथ कई चीजों को छूते हैं, जिन पर मौजूद जर्म्स और बैक्टीरिया हमारे हाथों पर चिपक जाते हैं। जब हम आंखें मलते हैं, तो वे आंख के अंदर पहुंच जाते हैं। इससे इंफेक्शन का खतरा तो बढ़ता ही है, आंखों को नुकसान भी पहुंचता है। बार-बार जोर से आंख मलने से कॉर्निया यानी आंख का वह पतला सामने वाला हिस्सा कमजोर पड़ने लगता है। धीरे-धीरे वह अपनी नेचुरल शेप खो देता है और कोन जैसी शेप में बदल सकता है। इसे कैरेटोकोर्नस कहा जाता है। ध्यान न देने पर यह आगे चलकर आंखों की रोशनी कम हो सकती है।

**क्या करें:** जब आंख में खुजली हो तो उसे मलने की बजाय ठंडे पानी से धोएं। अगर खुजली बार-बार हो रही है तो समुचित उपचार के लिए नेत्र विशेषज्ञ से अवश्य मिलें।

#### सस्ते सनग्लासेस पहनना

गर्मी के मौसम में धूप में निकलते समय हम डार्क कलर के लेंस वाले और सस्ते सनग्लासेस पहनते हैं। इन्हें अक्सर अनब्रਾਂडेड ही लेते हैं। बेशक अल्ट्रावायलेट रेंज से आंखों का बचाव करने के लिए सनग्लासेस पहनना उचित है। लेकिन ऐसे सनग्लासेस फायदे की जगह उल्टा नुकसान पहुंचा सकते हैं। लेंस का डार्क कलर देखकर हमारा ब्रेन समझता है कि बाहर अंधेरा है और आंखों की काली पुतली (प्यूपिल) अपने आप फैल जाती है, जिससे हार्मफुल अल्ट्रावायलेट किरणें आंखों के रेटिना और लेंस तक ज्यादा मात्रा में पहुंचने लगती हैं। लंबे समय तक इनके इस्तेमाल से मैकुलार डिजनरेशन जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है, जिनसे आंखों की रोशनी धीरे-धीरे कम होने लगती है।  
**क्या करें:** सनग्लासेस यथासंभव आइज-स्पेशलिस्ट को कंसल्ट करके या किसी अच्छी दुकान से ही खरीदें। खरीदते समय हमेशा लेबल या पैकेजिंग पर लिखी जानकारी जरूर पढ़ें। चेक करें कि उस पर यूवी 400 या शत-प्रतिशत यूवी प्रोटेक्शन लिखा हो। सनग्लासेज के लेंस के रंग का भी ध्यान रखें यानी बहुत डार्क कलर



हमारे शरीर की बहुत कोमल और महत्वपूर्ण अंग होती हैं आंखें। लेकिन अकसर देखने में आता है कि लोग आइज हेल्थ को लेकर ज्यादा सजग नहीं होते हैं। इसीलिए जाने-अजाने ऐसी हैबिट्स को अपनाए रहते हैं, जो आंखों के लिए हार्मफुल होती हैं। इनके बारे में आपको जरूर जानना चाहिए, ताकि इन्हें छोड़कर अपनी आंखों को हमेशा स्वस्थ रख सकें।

## ये बैड हैबिट्स होती हैं आंखों के लिए हार्मफुल



के सनग्लासेज लेना अवॉयड करें। यह हार्मफुल हो सकता है।

#### कांटेक्ट लेंस से जुड़ी लापरवाही

समयाभाव या आलस के चलते रात में सोने से पहले कई लोग कांटेक्ट लेंस नहीं उतारते और उन्हें पहनकर ही सो जाते हैं। या उन्हें बिना ठीक से साफ किए इस्तेमाल करते रहते हैं। इसका आंखों पर बहुत असर पड़ता है, क्योंकि सोते समय हमारी आंखें बंद रहती हैं और कॉर्निया तक ऑक्सीजन की सफाई नेचुरली कम मात्रा में हो पाती है। ऊपर से अगर सोते हुए कांटेक्ट लेंस लगाने पर ऑक्सीजन की सफाई और भी कम हो जाती है, क्योंकि लेंस एक तरह की परत की तरह काम करता है। इस कंडीशन को हाइपोक्सिया कहा जाता है। हाइजीन का ध्यान न रखने पर आंखों में कैरेटाइटिस इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। जो कॉर्निया को बुरी तरह नुकसान पहुंचाता है और कुछ मामलों में व्यक्ति को पूरी तरह से विजन लॉस तक हो सकता है।

**क्या करें:** चाहे किसी भी ध्यान क्यों न हो, सोने से पहले कांटेक्ट लेंस जरूर निकालें। डॉक्टर की सलाह के अनुसार साफ करें और सही तरीके से सॉल्यूशन में स्टोर करें। लेंस पहनने-उतारने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोएं। साथ ही नहाते या स्विमिंग करते समय कांटेक्ट लेंस न पहनें क्योंकि पानी में मौजूद बैक्टीरिया भी उतनी ही आसानी से आंख में इंफेक्शन फैला सकते हैं। भले ही कांटेक्ट लेंस देखने में कितने भी अच्छे क्यों न लगें, एक्सपायरी डेट खत्म होने के बाद उन्हें इस्तेमाल न करें।

#### बहुत कम या तेज रोशनी में पढ़ना

कम रोशनी में पढ़ने से आंखों को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़



### बुक शेलफ रेणु खंतवाल

फिट इंडिया एंसेसडर और आईआरएस नरेंद्र कुमार यादव की किताब 'फिटनेस और भारत @ 2047' हाल ही में छपकर आई है। यह किताब फिटनेस के महत्व और उसकी जरूरत को बहुत व्यापक रूप में प्रस्तुत करती है। यह फिटनेस को राष्ट्र की जरूरत के रूप में देखने की सोच, नजरिया पेश करती है। किताब यह बताने का प्रयास करती है कि जब भारत 2047 में आजादी के 100 वर्ष मना रहा होगा, उस समय वह एक मजबूत राष्ट्र के रूप में तो होगा ही लेकिन क्या देश की जनता भी स्वस्थ

### डाइट सजेसन जाहिन कोर डाइटिशियन-एक्स, नई दिल्ली

यह सही है कि बच्चों को पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, पोटो टोपस, कैंडी जैसे स्नैक्स अपनी ओर ज्यादा आकर्षित करते हैं। ताजे फल या ताजे फलों के जूस के बजाय उन्हें पैकड जूस, फ्रूट ड्रिंक्स और सोडा लेना ज्यादा पसंद होता है। लेकिन इन सबके कारण कम उम्र में ही उनमें एनीमिया, तनाव, मोटापा, डिस्लीपेडिनिया यानी लिपिड और ब्लड कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है कि बच्चों की डाइट का खास ध्यान रखा जाए।  
**दें हेल्दी मीलस:** बच्चों के साथ पूरा परिवार बैठकर ऐसी हेल्दी डाइट ले, जिसमें प्रचुर मात्रा में कैलोरीज और न्यूट्रीएंट्स मौजूद हों। इससे बच्चे में हेल्दी डाइट के प्रति आकर्षण बढ़ेगा। पढ़ाई, खेल और अन्य एक्टिविटीज के बीच बच्चों को शॉर्ट मीलस लेने की आदत डालें। बच्चों को हर रोज तीन बार हेल्दी खाना और दो बार हेल्दी स्नैक्स दें, ताकि उनके शरीर को प्रचुर मात्रा में कैलोरीज मिल पाएं। स्कूल जाने वाले बच्चों के लंच बॉक्स में हेल्दी मील के अलावा दो शॉर्ट मीलस भी पैक करके दें। ताकि वह स्कूल की कैटीन से अनहेल्दी फूड न ले।  
**कैल्शियम युक्त डाइट जरूरी:** कैल्शियम, बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके लिए उनकी डाइट में संतरे का जूस, दूध, टोफु, केला, स्पिनैच, ब्रोकली,

### फिटनेस के लिए उपयोगी सूत्र

शरीर के साथ राष्ट्र का नेतृत्व कर रही होगी?

जिस तरह लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों से हम घिरे हुए हैं, क्या एक कमजोर शरीर के साथ एक मजबूत सशक्त राष्ट्र की नींव रख सकते हैं? किताब यह संदेश देती है कि मजबूत देश के निर्माण का भागीदार बनने के लिए हमें अपने शरीर पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत



जिम्मेदारी नहीं बल्कि राष्ट्रीय प्राथमिकता भी होनी चाहिए।

किताब अच्छी लाइफस्टाइल पर सबसे ज्यादा जोर देती है। इसमें हेल्दी-फिट रहने के लिए कई ऐसे सूत्र दिए गए हैं, जिन्हें आसानी से अपना सकते हैं। जैसे- रोज अच्छी भरपूर नींद, संतुलित आहार युक्त थाली, रोज की वॉकिंग और प्रति सप्ताह न्यूनतम 150 मिनट मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि को अनिवार्य बताया गया है। लेखक इस बात को बार-बार

आपके बच्चे हेल्दी, एनर्जेटिक रहें इसके लिए आप हर संभव प्रयास करते हैं। लेकिन इसके लिए सबसे जरूरी है कि आप बच्चे को रेग्युलर न्यूट्रिशस डाइट दें। कैसी हो बच्चों की डाइट, जानिए।

## बच्चों को दें न्यूट्रिशस फूड रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक



आलमंड चीज, कॉटेज चीज और योगर्ट शामिल करें। बींस, सोया फूड्स, टोफु, पीनट, बटर को फ्राई करने के बजाय बेक, बॉयल और ग्रिलड करके दें, इससे उनका बाड़ी वेट कंट्रोल रहेगा।  
**ताजे फल-सब्जियां हों ज्यादा:** बच्चों की आधी से ज्यादा खाने की प्लेट फ्रेश फलों और सब्जियों से भरी होनी चाहिए। ड्राई फ्रूट्स के बजाय उन्हें फ्रूट जूस दें। संभव हो तो ब्रोकली, स्पिनैच, रोमैन लेट्यूस और कोलार्ड ग्रीन्स जैसे डार्क ग्रीन वेंजिटेबल्स के साथ-साथ गाजर, शकरबंदी, मिटर स्ववैश

और रेड पेपर्स सब्जियां भी दें। ब्राउन राइस, होल व्हीट पास्ता, होल ग्रेन सीरीयल्स और ब्रेड समेत लो फैट डेयरी फूड्स भी डाइट में शामिल करें। मांसाहारी हों तो मछली, चिकन जैसे प्रोटीन युक्त फूड्स भी उनकी डाइट में शामिल कर सकते हैं।  
**फ्राइड नहीं रोस्टेड स्नैक्स:** फ्राइड के बजाय उन्हें रोस्टेड फूड के लिए प्रेरित करें। टिंड फूड, टिंड पैकड फूड अवॉइड करें। उन्हें समझाएं कि जो भी खाएं फ्रेश खाएं। जंक फूड या फास्ट फूड में अधिक मात्रा में फैट (खासकर सेचुरेटेड फैट), अधिक मात्रा में नमक, चीनी मौजूद होते हैं। इससे वजन बढ़ने, हाई बीपी, कब्ज, थकान और ध्यान एकाग्र करने में परेशानी होती है। इससे बचने के लिए ऐसा भोजन उन्हें न दें। दांतों की समस्या से बच्चों को बचाने के लिए पुनर्जी ड्रिंक्स के बजाय ताजे फल या फलों का ताजा जूस, नींबू का रस, लाइम या संतरा प्लेजर चुनें।



**अनसेचुरेटेड फैट:** सोयाबीन, कनोला, ऑलिव और सनफ्लावर ऑयल में मौजूद अनसेचुरेटेड फैट हेल्दी होता है। रेड मीट में आयरन, एग योगर्ट, फोर्टिफाइड सीरीयल्स सहित ब्रेड को बच्चों की डाइट में शामिल कर सकते हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक स्वस्थ डाइट का केवल सात प्रतिशत हिस्सा सेचुरेटेड फैट, देसी घी, मक्खन वगैरह से आना चाहिए। इससे ज्यादा मात्रा स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह हो सकता है। वहीं, मोनो अनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैट का कॉम्बिनेशन बच्चों के विकास में मदद करता है इसलिए सनफ्लावर ऑयल में पका खाना खिलाना और खाने में उन्हें मूंगफली देना भी अच्छा है।

**नियमित व्यायाम जरूरी:** अच्छी डाइट के अलावा बच्चे हर रोज कम से कम एक घंटा शारीरिक श्रम, व्यायाम या आउटडोर गेम्स जरूर खेलें। जैसे कि लौड़, वॉकिंग, स्विमिंग आदि, इससे भी वे लगातार फिट रह सकते हैं। \*

प्रस्तुति: सुषमाश्री

दुनिया में हर साल बड़ी संख्या में लोग इसलिए मर जाते हैं क्योंकि उन्हें समय पर ब्रेन डेड व्यक्ति के द्वारा दान किया गया जरूरी अंग नहीं मिल पाता। विरव अंग दान दिवस (13 अगस्त) के अवसर पर बता रहे हैं कि अंग दान किस तरह किसी को जीवनदान दे सकता है?

## कई लोगों को जीवन दे सकता है अंग दान

### अवेयरनेस रेखा देशराज

अस्ताल के आईसीयू में एक मरीज वेंटीलेटर पर है, उसका दिल धड़क रहा है। मॉनिटर पर दिल की धड़कनें साफ-साफ दिखाई भी दे रही हैं, शरीर गर्म है इसलिए इस मरीज को देखने वाला हर कोई यही मानता है कि वह जीवित है। लेकिन डॉक्टर कहते हैं कि उसकी ब्रेन डेथ हो चुकी है। ब्रेन डेथ ऐसी ही होती है कि दिल धड़क रहा होता है और इंसान जा चुका होता है।

**करोड़ों लोग पा सकते हैं जीवन:** अगर पूरी दुनिया में लोग ब्रेन डेथ को सज्जता से स्वीकार कर लें तो दुनिया में हर साल कई लाख बल्कि अलग-अलग अंगों के जोड़ के हिसाब से कई करोड़ लोगों को अकाल मौत से बचाया जा सकता है। दुनिया में हर साल 1.7 से 2 करोड़ लोगों की अलग-अलग वजहों से अकाल मौत होती है। किसी की सड़क दुर्घटना से, किसी की सिर पर गंभीर चोट लग जाने से, किसी की ब्रेन हेमरेज से, तो बहुत बड़ी संख्या में लोग स्ट्रोक के चलते असमय मौत का शिकार होते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि अगर हर साल ब्रेन डेथ से अपनी जान गंवाने वाले लोगों के दिल धड़कने तक अंगदान कर दिए जाएं तो 2 करोड़ से भी ज्यादा लोगों की जान बचाई जा सकती है। क्योंकि ब्रेन डेथ से मरने वाला कोई भी व्यक्ति अपने अंगों के जरिए कम से कम सात अंग किसी दूसरे के काम आ सकते हैं और उन अंगों की कमी के चलते मौत के आगोश में जाने वाले लोग इससे बच सकते हैं। लेकिन यह सिर्फ भारत में ही नहीं पूरी दुनिया में ब्रेन डेथ और



अंगदान को लेकर ऐसे-ऐसे भ्रम हैं कि पूरी दुनिया में अधिक 1.5 से 2 प्रतिशत लोग ही अंगदान करते हैं। **समय है बहुत महत्वपूर्ण:** भारत में हर साल 1.5 से 2 लाख लोगों की ब्रेन डेथ होती है, जिसके वही सब कारण होते हैं, जिनका ऊपर उल्लेख किया गया है। लेकिन साल 2024 के सरकारी आंकड़ों के मुताबिक सिर्फ 1100 से 1200 लोगों ने ही अंगदान



दिए। उनमें भी अधिकांश ब्रेन स्टेम डेथ के बाद ही अंगदान दिए, जिसका मतलब यह है कि जब तक कई और अंग जो दान दिए जा सकते थे, वो बेकार हो जाते हैं। अगर ब्रेन स्टेम डेथ के तुरंत बाद वेंटीलेटर हटा लिया जाए, तो बहुत तेजी से दो घंटे के भीतर ही शरीर के वो सभी महत्वपूर्ण अंग खराब होने लगते हैं, जो ब्रेन डेथ के बाद किसी मरीज की जान बचा सकते हैं। फिर भी अगर ब्रेन स्टेम डेथ के एक से दो घंटे के भीतर वेंटीलेटर के चालू रहने की

है। आईएजामिनेशन सिर्फ नंबर चेक करने के लिए नहीं होता बल्कि उसमें आंखों के अंदर की प्रेशर, रेटिना की कंडीशन और नसों की सेहत भी देखी जाती है। जो सिर्फ मशीन के द्वारा एक्सपर्ट आइज स्पेशलिस्ट डॉक्टर ही देख सकते हैं।  
**क्या करें:** साल में कम से कम एक बार आंखों की जांच जरूर कराएं। खासकर अगर आपके परिवार में किसी की पहले ग्लूकोमा, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी रही है, तो आपके लिए यह जांच और भी जरूरी हो जाती है। क्योंकि इन बीमारियों का सीधा असर आंखों की सेहत पर भी पड़ता है। \*

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप

बीड बबरान धाम में हुआ रुद्राभिषेक

हिसार। महाभारतकालीन बीड बबरान धाम में भगवान शिव की पूजा व आराधना करते हुए पूरे विधि विधान से रुद्राभिषेक किया गया। इस दौरान भगवान शिव के बिंद स्वरूप को सजाया गया। लाल पगड़ी व कलगी से सुशोभित यह स्वरूप देवाधिदेव महादेव का प्रतीकात्मक है। इस दौरान प्राकृतिक ढंग से श्रृंगार किया गया। विभिन्न प्रकार के पुष्पों की अलग ही आभा रही।

कांवड़ियों की सेवा कर दिया मानवता का संदेश

हिसार। भूमि आश्रम की ओर से शिवभक्त कांवड़ियों के लिए विशेष निःशुल्क सेवा अभियान चलाया गया। इस दौरान हिसार शहर एवं हिसार कैंट की ओर से आने वाले कांवड़ियों तथा विभिन्न स्थानों पर लगाए गए शिविरों में पहुंचकर भूमि आश्रम की टीम ने निःस्वार्थ भाव से अपनी सेवाएं प्रदान कीं। भूमि आश्रम की ओर से शिवभक्तों के लिए निःशुल्क एंबुलेंस एवं मेडिकल सुविधा उपलब्ध करवाई गई।

युवक पर हमले के मामले में आरोपी काबू

हिसार। सदर थाना क्षेत्र में रंजिश के चलते युवक पर हमला करने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान पीरावाली गांव निवासी बिंदू उर्फ भूरा के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे 14 दिन की न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। शिकायत के अनुसार 4 अगस्त को शिकायतकर्ता परिजनों के साथ कार से घर लौट रहा था। इसी दौरान कुछ युवकों ने लाठी-डंडों, लोहे की रॉड से हमला कर दिया।

अदालत से घोषित पीओ को पुलिस ने किया काबू

हिसार। थाना अर्बन एस्टेट पुलिस ने एनआईए अधिनियम के मामले में अदालत द्वारा उद्घोषित अपराधी घोषित किए गए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना अर्बन एस्टेट से उप निरीक्षक नसीब खान ने बताया कि गिरफ्तारी आरोपी की पहचान जिनंद लेबर कॉलोनी निवासी भोपाल के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ एनआईए अधिनियम के तहत मामला दर्ज था और लंबे समय से अदालत की कार्रवाई से बच रहा था।

हिसार-इंदौर एक्सप्रेस के मार्ग में बदलाव

हिसार। दिल्ली मंडल के दिल्ली कैंट-पटेलनगर रेलखंड के बीच रेल यातायात प्रभावित रहेगा। बरार स्क्वायर-पटेलनगर स्टेशनों के बीच पुल संख्या 15 पर तकनीकी कार्य के लिए यातायात अवरोध लिया जा रहा है। इसके चलते हिसार-इंदौर एक्सप्रेस रेलसेवा का मार्ग परिवर्तित किया गया है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी ने बताया कि गाड़ी संख्या 20958 हिसार-इंदौर एक्सप्रेस, जो 5 अक्टूबर 2026 को हिसार से रवाना होगी, निर्धारित मार्ग के बजाय परिवर्तित मार्ग से संचालित की जाएगी।

नियमों का उल्लंघन करने पर बोलेरो इंपाउंड

हिसार। सड़क सुरक्षा को मजबूत बनाने के लिए चलाए जा रहे विशेष जांच अभियान के तहत लांधड़ी टोल पर इंटरस्टेयर प्रभायी उप निरीक्षक कुलदीप के नेतृत्व में पुलिस जांच कर रही थी। इसी दौरान एक बोलेरो में काली फिल्म लगी मिली। जांच के दौरान वाहन चालक वैध दस्तावेज भी प्रस्तुत नहीं कर सका। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए बोलेरो वाहन को इंपाउंड कर लिया।

सिपाही बलवंत सिंह बने मुख्य सिपाही

हिसार। पुलिस विभाग में बेहतर सेवाओं और कर्तव्यनिष्ठा को सम्मान देते हुए पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कार्यालय में टैलीफोन ऑपरटर के पद पर कार्यरत सिपाही बलवंत सिंह को मुख्य सिपाही पद पर पदोन्नति मिलने पर बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। एसपी स्वरूप सिपाही बलवंत के प्रतीक स्वरूप सिपाही बलवंत सिंह के कंधों पर पदोन्नति के सितारे लगाए और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हांसी में पहली बार होगा जिला स्तरीय समारोह, सीएम होंगे मुख्य अतिथि

आईजी ने लिया स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों का जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶हांसी

स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों और सुरक्षा व्यवस्था को लेकर हांसी पुलिस ने तैयारियों का जायजा लेने पुलिस महानिरीक्षक हिसार रंज कुलदीप सिंह ने पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार के साथ परेड ग्राउंड सहित अन्य स्थानों का बारिकी से निरीक्षण किया। बता दें कि हांसी जिला बनने के बाद इस बार शहर में पहला जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह आयोजित किया जाएगा। समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। मुख्यमंत्री के हांसी पहुंचने की सूचना से जिलेवासियों में खासा उत्साह है और प्रशासन ने समारोह को भव्य एवं गरिमापूर्ण बनाने के लिए तैयारियां तेज कर दी हैं। आईजी कुलदीप सिंह ने परेड ग्राउंड में स्वतंत्रता दिवस समारोह को लेकर की जा रही तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने परेड, सुरक्षा एवं कानून-व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, प्रवेश-निकास व्यवस्था और भीड़ नियंत्रण को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि



हांसी। एसपी विनोद कुमार के साथ स्वतंत्रता दिवस समारोह स्थल का निरीक्षण करते आईजी कुलदीप सिंह। फोटो : हरिभूमि

समारोह से संबंधित सभी तैयारियां समय रहते पूरी की जाएं और सुरक्षा व्यवस्था में किसी प्रकार की कमी नहीं रहनी चाहिए। आईजी कुलदीप सिंह के परेड ग्राउंड सहित अन्य स्थानों का निरीक्षण किए जाने के बाद एसपी विनोद कुमार ने डीएसपी एवं थाना प्रभारियों की बैठक में स्वतंत्रता दिवस समारोह के दौरान कानून-व्यवस्था बनाए रखने, सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने, यातायात प्रबंधन और पुलिस बल की तैनाती को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।



हिसार। पीजी की जांच करने पहुंची पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

पुलिस अलर्ट, रेलवे स्टेशनों पर चलाया गहन जांच अभियान

हिसार। स्वतंत्रता दिवस समारोह को देखते हुए जिला पुलिस पूरी तरह अलर्ट मोड पर है। 15 अगस्त के मद्देनजर जिले में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के लिए रेलवे स्टेशनों सहित महत्वपूर्ण एवं सार्वजनिक स्थानों पर विशेष निगरानी और गहन चौकियां अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के निर्देश पर पुलिस की विभिन्न टीमें लगातार सदिग्ध व्यक्तियों और वस्तुओं की जांच कर रही हैं। इसी कड़ी में पुलिस की टीमों ने रेलवे स्टेशनों पर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेते हुए आने-जाने वाले यात्रियों, प्लेटफॉर्म, प्रतीक्षालय, प्रवेश एवं निकास द्वार तथा स्टेशन के आसपास के क्षेत्रों की गहनता से जांच की। पुलिस कर्मचारियों ने यात्रियों के सामान और बैग की जांच करने के साथ-साथ लावारिस सामान तथा सदिग्ध वस्तुओं पर विशेष निगरानी रखी। सुरक्षा अभियान के दौरान रेलवे स्टेशन परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से भी हर गतिविधि पर नजर रखी जा रही है। रेलवे पुलिस और संबंधित सुरक्षा एजेंसियों के साथ समन्वय स्थापित कर सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत किया गया है। पुलिस की टीमों सार्वजनिक स्थानों पर लगातार गश्त भी कर रही है।

अनाज मंडी में शुरू हुआ जशन-ए-आजादी का पूर्वान्यास, विधायक फहराएंगे तिरंगा

नारनौदा। स्वतंत्रता दिवस को लेकर प्रशासन की तरफ से तैयारियां जोर-जोर से शुरू कर दी गई हैं। शहर की अनाज मंडी में यह कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इसमें हांसी के विधायक विनोद भयाना बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर हंडा लहराने का काम करेंगे। कार्यक्रम के ओवरऑल इंचार्ज अरुण लोहानी जानकारी देते हुए बताया कि स्वतंत्रता दिवस का कार्यक्रम अनाज मंडी में आयोजित किया जाएगा। क्योंकि खराब मौसम को देखते हुए अनाज मंडी को चुना गया है। कार्यक्रम के लिए स्कूली छात्र हर रोज सुबह 9 से 11 बजे तक रिहर्सल करते हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रम के लिए पेटावक के सरकारी स्कूल की प्रिंसिपल मीना को इंचार्ज बनाया गया है। परेड के लिए सीनियर मॉडल संस्कृति स्कूल के प्रिंसिपल जितेंद्र सोनी को इंचार्ज बनाया गया है।



जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में नवीन जिंदल करेंगे ध्वजारोहण



हिसार। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह इस बार गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय, हिसार में आयोजित किया जाएगा। समारोह में कुरुक्षेत्र लोकसभा क्षेत्र के सांसद नवीन जिंदल मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत कर ध्वजारोहण करेंगे। वहीं, बरवाला में आयोजित होने वाले उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में नलवा विधानसभा क्षेत्र के विधायक रणधीर पनिहार मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत कर ध्वजारोहण करेंगे। दोनों समारोहों की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। इसी कड़ी में उपायुक्त महेंद्र पाल ने बुधवार को गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय स्थित समारोह स्थल का जायजा लिया तथा संबंधित अधिकारियों के साथ तैयारियों की समीक्षा की। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल वीरवार को आयोजित की जाएगी। उपायुक्त महेंद्र पाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि स्वतंत्रता दिवस समारोह की सभी तैयारियां निर्धारित समय से पहले पूरी कर ली जाएं। उन्होंने समारोह स्थल की साफ-सफाई, मंच व्यवस्था, बैनरों की व्यवस्था, सुरक्षा प्रबंध, यातायात व्यवस्था, पार्किंग, पेयजल, बिजली सहित अन्य व्यवस्थाओं की समीक्षा की।

फाइनल रिहर्सल में दिखेगा देशभक्ति और हरियाणवी संस्कृति का रंग



हांसी। हांसी जिला बनने के बाद आयोजित होने वाले प्रथम स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियां अंतिम चरण में पहुंच गई हैं। 15 अगस्त को आयोजित होने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह की भव्य, गरिमापूर्ण एवं यादगार बनाने के लिए जिला प्रशासन द्वारा व्यापक स्तर पर तैयारियां की जा रही हैं। यह जानकारी देते हुए एसडीएम राजेश खोथ ने बताया कि समारोह की फाइनल रिहर्सल 13 अगस्त को की जाएगी, जिसमें सांस्कृतिक कार्यक्रमों, मास पीटी, परेड, बैड तथा अन्य प्रस्तुतियों का अंतिम अभ्यास किया जाएगा। फाइनल रिहर्सल के दौरान समारोह में होने वाली प्रत्येक गतिविधि का निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार अभ्यास कराया जाएगा, ताकि 15 अगस्त को आयोजित होने वाले मुख्य समारोह में किसी प्रकार की कमी न रहे। समारोह में उपायुक्त राहुल नरवाल ध्वजारोहण करेंगे। एसडीएम राजेश खोथ ने बताया कि हांसी जिले का यह पहला जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह है, इसलिए जिला प्रशासन द्वारा इसे ऐतिहासिक एवं यादगार बनाने के लिए विशेष तैयारियां की जा रही हैं।

होली चाइल्ड के विद्यार्थियों ने विज्ञान प्रदर्शनी में दिखाई अपनी प्रतिभा

- दिव्यम को मिला सर्वश्रेष्ठ परियोजना का पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल, हिसार में कक्षा छठी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों के लिए एक भव्य विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने प्रतिभा, रचनात्मक सोच, वैज्ञानिक दृष्टिकोण और नवाचार का प्रदर्शन किया। प्रदर्शनी में छठी से 12वीं कक्षा के 311 विद्यार्थियों ने भाग लिया। छात्रों ने पर्यावरण, ऊर्जा व जल संरक्षण, आधुनिक तकनीक, स्वास्थ्य, स्वच्छता और प्रदूषण नियंत्रण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर आधारित आकर्षक मॉडल व प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए।



हिसार। स्कूल प्रबंधन व स्टाफ के साथ विजेता प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

कार्यशील मॉडल रहे विशेष आकर्षण का केंद्र

विद्यार्थियों द्वारा तैयार वर्किंग मॉडल्स ने सभी का ध्यान खींचा। कक्षा 10वीं 'जी' के छात्र श्याम (दल प्रमुख), चिंकार, आर्यन शर्मा, हरिओम, मयंक मिहानी और हर्ष की टीम द्वारा तैयार किए गए ये इनोवेटिव मॉडल बेहद चर्चित रहे। कक्षा 8वीं की याशिका और सृष्टि ने विद्युत तथा चुंबकीय प्रेरण के सिद्धांतों को बेहद सरल ढंग

कल मनेगा सिंधारा तीज महोत्सव

हिसार। अग्रवंशी महिला समिति की ओर से 14 अगस्त को मिड टाउन ग्रांड में आयोजित किए जाने वाले सिंधारा तीज महोत्सव की तैयारियां अंतिम चरण में पहुंच गई हैं। बुधवार को समिति की बैठक आयोजित कर कार्यक्रम की सभी व्यवस्थाओं की समीक्षा की गई तथा अलग-अलग जिम्मेदारियों को अंतिम रूप दिया गया। समिति की महासचिव कल्पना जैन ने बताया कि महोत्सव 14 अगस्त को मिड टाउन ग्रांड में शुरू होगा। महोत्सव में डॉ. सरिता कालरा, सह-अध्यक्ष, सर्वेश हेल्थ सिटी, हिसार मुख्य अतिथि होंगी। डॉ. सुजाता अग्रवाल, कमल जैन, पंकज संधीर, मंजू पोपली, रेखा ऐरन और मंजू अग्रवाल विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगी।

अवैध कॉलोनियों पर कार्रवाई करने के निर्देश

अवैध कॉलोनियों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान की भी समीक्षा हुई। डीसी ने निर्देश दिए कि अवैध कॉलोनियों के निर्माण और विस्तार पर नजर रखें तथा नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी मामलों में पारदर्शिता और जवाबदेही के साथ कार्य करते हुए प्रशासन की कार्रवाई का लाभ आमजन तक पहुंचाया जाए। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त शालिनी चेतल, नगराधीश रोहित कुमार, पुलिस विभाग के अधिकारियों सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी



विभाजन विनीषिका स्मृति कार्यक्रम में भाग लें

हिसार। भगवान परशुराम जनसेवा समिति की बैठक न्यू ऋषि नगर स्थित बस्म संस्कृत पाठशाला में मुख्य संरक्षक एचके शर्मा की अध्यक्षता में हुई। शर्मा ने 14 अगस्त को गुरुग्राम व 16 अगस्त को हिसार के पंजाबी मवन में सर्व समाज की ओर से विभाजन विनीषिका स्मृति दिवस अत्यंत भव्य, गरिमामय एवं ऐतिहासिक रूप से मनाये जाने पर दोनों कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर भाग लेने का अनुरोध किया। इस अवसर पर समिति के संस्थापक योगेन्द्र शर्मा, पूर्व पार्षद पंकज दीवान, भाजपा युवा मोर्चा के जिला अध्यक्ष हर्ष बामल, विकास गौड़, मनोजीत पार्षद गगन शर्मा, कुलबीर सोहेल, उपप्रधान वीएल शर्मा, कुलभूषण शर्मा, सुशील शर्मा, राजकुमार गुर्जर, बलचन शर्मा, बलवंत शर्मा, देवेन्द्र धीमान, सूरजमान वर्मा, प्रीतपाल शर्मा, राजेश भारद्वाज, विजय कोशिक, मोहर सिंह सेन, जयसिंह बजाज, चमक, पं. जिले राम शर्मा, धर्मवीर शर्मा, मुरारीलाल गोयल सहित सभी सदस्यों ने भाग लिया।



कर्म कल्याणी सोसायटी ने मनाया तीज

हिसार। कर्म कल्याणी वेलफेयर सोसायटी की ओर से हरियाली तीज एवं स्वतंत्रता दिवस समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि केकेसी हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी की प्रदेश डिप्टी चैयरमैन गीता आहुजा रहीं। गीता आहुजा ने सभी महिलाओं को हरियाली तीज एवं स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा कि नारी शक्ति देश की उन्नति और प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नारी यदि ठान ले तो समाज और देश के लिए बहुत कुछ कर सकती है। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने के लिए आगे आने का आह्वान किया। इस अवसर पर कर्म कल्याणी वेलफेयर सोसायटी की प्रधान मोसमी कर ने सभी महिलाओं को तीज एवं स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दीं।



युवा दिवस पर विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हांसी। राष्ट्रीय राजमार्ग गढ़ी गांव स्थित आरपीएस पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस उत्साह और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों के लिए विभिन्न रचनात्मक एवं शैक्षणिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम के दौरान विचार लेखन, कविता पाठ, भाषण और वाद-विवाद प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। भाषण प्रतियोगिता हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में हुई। विद्यार्थियों ने देश के विकास में युवाओं की भूमिका विषय पर अपने विचार प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। प्रस्तुतियों में विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, रचनात्मकता और नेतृत्व क्षमता की झलक देखने को मिली। समापन अवसर पर विद्यालय की प्रिंसिपल एकता सेचढ़वा ने विद्यार्थियों को अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि युवा देश की वास्तविक शक्ति हैं।



जलभराव से जगदीश कॉलोनी में बड़े मछर

हांसी। जगदीश कॉलोनी सहित वार्ड में फिखले दिनों हुई भारी बारिश के बाद जगह-जगह जलभराव की स्थिति बनी हुई है। खराब जल निकासी व्यवस्था के कारण लंबे समय से जमा पानी अब मछरों, मक्खियों और अन्य कीट-पतंगों के पनपने का कारण बन रहा है। इससे डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया और वायरल बुखार जैसी बीमारियों के फैलने की आशंका बढ़ गई है। स्थानीय नागरिकों के साथ पूर्व पार्षद प्रयाशी दीपिका टूट्टेज ने प्रशासन, नगर परिषद और स्वास्थ्य विभाग से जलभराव वाले क्षेत्रों की नियमित मॉनिटरिंग कर तत्काल प्रभावी कदम उठाने सहित सफेदमशील स्थानों पर नियमित फॉगिंग के साथ-साथ छटी-लावा डबाइयों और कीटनाशकों का छिड़काव कराया जाना बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते ठहरे हुए पानी की निकासी नहीं कराई गई और मछरों की रोकथाम के लिए आवश्यक दवाओं का छिड़काव नहीं हुआ।



चेयरमैन रवि सैनी की उपस्थिति में पौधरोपण

हिसार। कोट कॉम्प्लेक्स परिसर में पर्यावरण संरक्षण और हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हरियाणा वन विभाग के चेयरमैन रवि सैनी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान पर्यावरण को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने का संदेश देते हुए परिसर में त्रिवेणी के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के फलदार पौधे भी रोपे गए। इस अवसर पर अखिल भारतीय जैव रक्षक समिति के प्रधान एडवोकेट चंद सहगन, एडवोकेट अशोक बिश्नोई, एडवोकेट मनवीर जांगू, एडवोकेट सुनील तिवारी, एडवोकेट कुलबीर जांगू तथा एडवोकेट राजेंद्र बिश्नोई की गरिमामयी उपस्थिति रही। कार्यक्रम को सफल बनाने में हिसार बार एसोसिएशन के कर्मठ गार्डनर महेश व रजत सूरा का विशेष और सराहनीय सहयोग रहा।

गुरु जग्मेश्वर के आदर्शों को अपनाएं : कुलदीप

हिसार। अमावस्या के पावन अवसर पर रावतखेड़ा गांव स्थित श्री प्राचीन साध्वी मंदिर में आयोजित वार्षिक मेले में वरिष्ठ भाजपा नेता कुलदीप बिश्नोई ने शिरकत की। विधायक रणधीर पनिहार भी उनके साथ रहे। कुलदीप बिश्नोई ने मंदिर में पूजा-अर्चना कर क्षेत्र की सुख-समृद्धि और सुशासनी का कामना की। इस दौरान उन्होंने श्रद्धालुओं और गामीणों से गुलाकात कर उनकी समस्याएं एवं सुझाव भी सुने। इस दौरान गांव में निर्माणधीन नए मंदिर के लिए चलाए जा रहे सहयोग अभियान में बिश्नोई समाज सहित 36 हिरादरियों के लोगों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और दिल खोलकर सहयोग दिया। कुलदीप बिश्नोई ने कहा कि रावतखेड़ा में जिस तरह बिश्नोई समाज सहित 36 हिरादरियों के लोगों ने मंदिर निर्माण के लिए एकजुट होकर सहयोग दिया है, वह बेहद प्रेरणादायी है। उन्होंने कहा कि गुरु जग्मेश्वर महाराज ने मानवता, जीव-जंतुओं की रक्षा, पर्यावरण संरक्षण, आपसी भाईचारे और सद्भाव का संदेश दिया।

खबर संक्षेप

स्टेट स्कूल गेम्स में वर्णिका शर्मा ने जीता स्वर्ण पदक

हिसार। आर्मी पब्लिक स्कूल की छात्रा वर्णिका शर्मा ने हरियाणा स्टेट स्कूल गेम्स में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए स्वर्ण पदक



हासिल किया है। कक्षा आठवीं में पढ़ने वाली वर्णिका ने महावीर स्टेडियम में आयोजित प्रतियोगिता के

दौरान यह शानदार उपलब्धि अपने नाम की।वर्णिका ने स्केटिंग स्पर्धा में अपने उत्कृष्ट कौशल, आत्मविश्वास और बेमिसाल खेल भावना का प्रदर्शन करते हुए पहला स्थान प्राप्त किया। उनकी इस स्वर्णिम सफलता से न केवल आर्मी पब्लिक स्कूल बल्कि पूरे जिले में खुशी और गर्व का माहौल है। प्रशानाचार्या डॉ. कविता जाखड़ ने वर्णिका को बधाई दी।

अनिल गोयल गोसेवा आयोग के सदस्य बने

हिसार। स्वदेशी मेला प्रांतीय प्रमुख अनिल गोयल के गोसेवा आयोग का सदस्य बनने पर विभिन्न स्थानों पर अभिनंदन किया गया। इसके साथ ही नवनिर्वाचित गोसेवा आयोग के सदस्य अनिल गोयल ने सदस्य के रूप में पूरी निष्ठा से कार्य करने की शपथ ली। पंचकुला में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में गोसेवा आयोग के चेयरमैन रामचंद्र कंबोज ने सभी सदस्यों का स्वागत किया और मंत्रियों, विधायकों व अन्य विभागों के चेयरमैन की मौजूदगी में सभी को शपथ दिलावाई। इस अवसर पर कृषि एवं पशुपालन मंत्री श्याम सिंह रणगा व पीडब्ल्यूडी मंत्री रणवीर गंगवा विशेष रूप से मौजूद रहे।

आईजी चौक पर किया 500 पौधों का वितरण

हिसार। रोटरी सेंट्रल हिसार के रोटरी सेंट्रल डायनामिक क्लब के संयुक्त तत्वावधान में आईजी चौक पर 500 पौधों का वितरण किया गया। यह पौधा वितरण कार्यक्रम पर्यावरण को स्वच्छ एवं हरा-भरा बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल रही। कार्यक्रम के माध्यम से आमजन को पौधे विनिर्गत कर उन्हें अपने घर, संस्थान एवं आसपास के क्षेत्रों में पौधरोपण करने तथा उनकी उचित देखभाल के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में रोटरी सेंट्रल हिसार क्लब की ओर से प्रोजेक्ट चेयरमैन रोटेरियन मदन महता, को-प्रोजेक्ट चेयरमैन रोटेरियन अमर महता एवं रोटेरियन सुरेश चावला तथा रोटरी सेंट्रल डायनामिक क्लब की ओर से प्रोजेक्ट चेयरपर्सन रोटेरियन सीमा रहेजा एवं को-प्रोजेक्ट चेयरपर्सन रोटेरियन उषा रहेजा उपस्थित रही।

501 पार्थिव शिवलिंगों का किया रुद्राभिषेक

हिसार। दिव्य देव स्थान, सरसौद में श्रावण मास की पावन शिवरात्रि का पर्व श्रद्धा एवं भक्तिभाव के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मनोहर लाल ज्ञानी देवी जन कल्याण सोसायटी के संस्थापक सदस्यों एवं ग्रामवासियों द्वारा 501 पार्थिव शिवलिंगों का विधिवत पूजन एवं रुद्राभिषेक किया गया। पूजा-अर्चना एवं रुद्राभिषेक का आयोजन पंडित गणेश शास्त्री के मार्गदर्शन में वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ विधिवत संपन्न हुआ। इस मौके पर प्रधाम मदनलाल गोयल, सरपंच सुनीता भ्याण, ललित कुमार गोयल, विकास गोयल, नवीन गोयल, कपीस गोयल, वरुण गोयल, योगेश गोयल, रानीस गोयल आदि उपस्थित रहे।

डीपीएस के स्टूडेंट अरमान ने कराटे नेशनल चैम्पियनशिप में जीता कांस्य

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल के प्रतिभाशाली छात्र अरमान ने कराटे नेशनल चैम्पियनशिप 2026 में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। राष्ट्रीय स्तर की यह प्रतियोगिता पश्चिम बंगाल में हुई थी, जिसमें देशभर के प्रतिभावान खिलाड़ियों ने अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया। अरमान ने प्रतियोगिता में उत्कृष्ट कौशल, आत्मविश्वास और खेल भावना का परिचय देते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया। इस अवसर पर विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने अरमान के अथक परिश्रम, अनुशासित प्रशिक्षण और दृढ़ संकल्प को दर्शाती है। विद्यालय के निदेशक निहाल सिंह ने कहा कि अरमान ने अपनी प्रतिभा के साथ जिस समर्पण का परिचय दिया है, वह निश्चित रूप से सराहनीय है और विद्यालय के लिए हर्ष का विषय है।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार

फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

एसडीएम की अगुवाई में लघु सचिवालय से आंबेडकर चौक तक हुआ कार्यक्रम

देशभक्ति के रंग में रंगा हांसी, 500 फुट लंबे तिरंगे के साथ विद्यार्थियों ने निकाली भव्य तिरंगा यात्रा



हांसी। तिरंगा यात्रा में देशभक्ति के नारों के साथ उत्साहपूर्वक सहभागिता करते स्कूली विद्यार्थी एवं अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज़ ►►► हांसी

देशभक्ति के नारों से गूंजा शहर

लघु सचिवालय से शुरू हुई यात्रा निर्धारित मार्ग से होते हुए आंबेडकर चौक पहुंची। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह के साथ देशभक्ति के नारे लगाए और हाथों में तिरंगा लेकर राष्ट्रप्रेम का संदेश दिया। विशाल तिरंगे के साथ सैकड़ों विद्यार्थियों की सहभागिता ने यात्रा की भव्यता को और बढ़ा दिया। यात्रा में शामिल विद्यार्थियों ने खासा उत्साह देखने को मिला। हांसी में निकली तिरंगा यात्रा ने स्वतंत्रता दिवस से पहले शहर को देशभक्ति के रंग में रंग दिया।

उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यार्थी हाथों में तिरंगा लेकर देशभक्ति के नारों के साथ यात्रा में शामिल हुए। इस दौरान करीब 500 फुट लंबे विशाल तिरंगे को विद्यार्थियों ने

संभालकर यात्रा निकाली, जो शहरवासियों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहा। पूरे मार्ग पर देशभक्ति और राष्ट्रीय एकता का माहौल दिखाई दिया।

पूर्व मंत्री डॉ. कमल गुप्ता के नेतृत्व में निकली भव्य तिरंगा यात्रा

हिसार। स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे 'हर घर तिरंगा' अभियान के अंगरंग हिसार विधानसभा क्षेत्र के पटेल नगर में बुधवार को देशभक्ति का अनुभूत दृश्य देखने को मिला। पीपुलस चौक से प्रारंभ होकर पटेल नगर के मुख्य बाजारों तक निकली गई। भव्य पैदल तिरंगा यात्रामें सैकड़ों भाजपा कार्यकर्ताओं, पार्टी पदाधिकारियों तथा स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। हाथों में लहरते तिरंगे, भारत माता की जय, 'वंदे मातरम्' और 'जय हिंद' के गानभेदी नारों से



पूरा क्षेत्र राष्ट्रभक्ति के रंग में रंगा दिखाई दिया। तिरंगा यात्रा का नेतृत्व पूर्वी स्वास्थ्य एवं नागरिक उद्बुधन मंत्री डॉ. कमल गुप्ता ने किया। इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष

डॉ. आशा खेदड़ तथा हिसार के मेयर प्रवीण पोपली विशेष रूप से उपस्थित रहे। यात्रा का विभिन्न स्थानों पर नागरिकों एवं व्यापारियों द्वारा पुष्पवर्षा कर भव्य स्वागत भी किया गया।

हांसी पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस से आज निकलेगी तिरंगा यात्रा

हांसी। हर घर तिरंगा अभियान-2026 के तहत देशभक्ति की भावना को जन-जन तक पहुंचाने और राष्ट्रीय ध्वज के प्रति सम्मान की भावना को मजबूत करने के उद्देश्य से वीरवार को भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया जाएगा। तिरंगा यात्रा की अगुवाई विधायक विनोद भगाना करेंगे। डीसी राहुल नरवाल ने बताया कि तिरंगा यात्रा गुरुवार को सुबह 9-30 बजे पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस से शुरू होगी और विभिन्न मार्गों से होते हुए जिला सचिवालय पहुंचेगी। यात्रा में बड़ी संख्या में विद्यार्थी, अधिवक्ता, सामाजिक एवं धार्मिक संस्थाओं के प्रतिनिधि तथा आम नागरिक हाथों में तिरंगा लेकर शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि तिरंगा यात्रा में करीब 2500 विद्यार्थी भाग लेंगे।

रंगोली प्रतियोगिता में सपना व रेणु की टीम रही प्रथम

हिसार। राजकीय महिला महाविद्यालय में फाइन आर्ट्स प्रकोष्ठ द्वारा भारत सरकार के हर घर तिरंगा अभियान व वंदे मातरम् अभियान के तहत रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में 6 टीमों ने भाग लिया। छात्राओं ने हर घर तिरंगा व देशभक्ति की थीम पर आकर्षक, प्रेरणादायी व मनमोहक रंगोली बनाई। प्रस्तुति, थीम व कला के आधार पर सपना व रेणु की टीम प्रथम, मोनिका व मुरकान की टीम द्वितीय और ज्योति व सुमति की टीम तृतीय स्थान पर रही। इस मौके पर महाविद्यालय प्राचार्य संतोष सिंसाला ने हर घर तिरंगा अभियान व वंदे मातरम् अभियान के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम की आयोजिका डॉ शशि कला यादव ने छात्राओं के प्रदर्शन की सराहना की।

छाजूराम शिक्षण कॉलेज में हर घर तिरंगा अभियान

हिसार। छाजूराम शिक्षण महाविद्यालय में हर घर तिरंगा अभियान के अंगरंग छात्रों द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। नारा लेखन प्रतियोगिता के माध्यम से युवाओं में राष्ट्रीय गौरव की भावना के साथ-साथ ऐतिहासिक बलिदान को स्मरण किया गया। इस प्रतियोगिता में प्रथम मोनिका, द्वितीय हरमति एवं महक तृतीय स्थान पर रही। महाविद्यालय प्रांगण में भव्य श्रृंखला बनते हुए तिरंगा रंगोली का भी आयोजन किया गया। भारतीय ध्वज सहिता का पालन करते हुए महाविद्यालय भवन पर तिरंगा फहराया गया। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. पूर्णिमा लोहन ने सभी स्टाफ सदस्यों एवं छात्रों को अपने घरों पर तिरंगा फहराने के लिए प्रेरित किया।

बैठक में एमआईएस पोर्टल खुलवाने की मांग उठाई

हांसी। हरियाणा प्राइवेट स्कूल संघ हांसी की महत्वपूर्ण बैठक डाटा पब्लिक स्कूल, डाटा में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता तेलू राम रामायण वाला ने की। बैठक में निजी विद्यालयों से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। संच पदाधिकारियों ने कहा कि एमआईएस पोर्टल लंबे समय से बंद होने के कारण हजारों विद्यार्थियों के भविष्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की आशंका है। उन्होंने सरकार और शिक्षा विभाग से पोर्टल को जल्द खोलने की मांग की, ताकि विद्यार्थियों से जुड़ी शैक्षणिक प्रक्रियाएं और विद्यालयों के जरूरी कार्य सुचारु रूप से संचालित हो सकें। बैठक में तेलू राम रामायण वाला, जिला प्रधान प्रदीप पूनिया, ग्रामीण प्रधान हांसी कुलदीप यादव, पूर्व प्रधान हिसार प्रदीप यादव, जयदीश डाटा, सुदृढ़, महिपाल यादव, सुनील बेरवाल, सुनील यादव, जोगेंद्र गुराना, नवदीप बेरवाल, विकास मसूदपुर, प्रवीण, महिपाल डाटा, प्रवीण हांसी सहित अनेक स्कूल संचालक एवं संच के सदस्य मौजूद रहे।

युवाओं को करियर व उद्यमिता की दी जानकारी



हरिभूमि न्यूज़ ►►► हिसार

अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर बुधवार को राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में युवाओं के मार्गदर्शन एवं सशक्तिकरण के लिए करियर मोटिवेशन और युवा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में करियर निर्माण, उद्यमिता, सौर ऊर्जा, ड्रोन तकनीक, रोजगार के अवसर और हर घर तिरंगा अभियान सहित विभिन्न विषयों पर विशेषज्ञों ने युवाओं को महत्वपूर्ण जानकारी दी। कार्यक्रम के बारे में अतिथि एवं मुख्य वक्ता एचएएम प्राइवेट

आईटीआई में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

लिमिटेड के प्रबंध निदेशक हार्दिक ने सौर ऊर्जा उद्यमिता विकास विषय पर युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि आज युवाओं के सामने नौकरी के साथ-साथ अपना व्यवसाय शुरू करने के भी अनेक अवसर हैं। युवाओं को केवल नौकरी पाने वाला नहीं, बल्कि रोजगार देने वाला जाँव क्रिएटर बनने की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए। एमएम्पीयू अनुदेशक सदानंद ने आईटीआई विभाग की विभिन्न जनकल्याणकारी एवं रोजगारपरक योजनाओं की जानकारी दी। एप्लॉयबिलिटी स्किल अनुदेशक अन्नु ने नेतृत्व क्षमता एवं प्रभावी संचार कौशल के महत्व पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम रात्रि ठहराव के दौरान अधिकारियों के साथ सुनीं जनसमस्याएं

डीसी राहुल नरवाल ने ग्रामीणों के साथ किया सीधा संवाद

हरिभूमि न्यूज़ ►►► हांसी

जिला प्रशासन की ओर से ग्रामीणों की समस्याओं का समाधान उनके घर-द्वार पर सुनिश्चित करने के उद्देश्य से आयोजित रात्रि ठहराव एवं जनसुनवाई कार्यक्रम के तहत उपायुक्त राहुल नरवाल ने गांव धिराय में रात्रि प्रवास कर ग्रामीणों से सीधा संवाद किया। शहीद महावीर सिंह राजकीय उच्च विद्यालय में आयोजित जनसुनवाई में विभिन्न विभागों से संबंधित करीब 50 शिकायतें एवं समस्याएं ग्रामीणों ने उपायुक्त के समक्ष रखीं। डीसी ने कई मामलों का मौके पर ही समाधान करवाया, जबकि शेष शिकायतों के निस्तारण के लिए संबंधित अधिकारियों को समय-सीमा निर्धारित करने के निर्देश दिए। जनसुनवाई के दौरान ग्रामीणों ने



हांसी : गांव धिराय में रात्रि ठहराव एवं जनसुनवाई कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों की समस्याएं सुनते उपायुक्त राहुल नरवाल। फोटो : हरिभूमि

रिहायशी क्षेत्रों और खेतों में बरसाती पानी जमा होने की समस्या प्रमुखता से उठाई। उपायुक्त ने मामले को गंभीरता से लेते हुए संबंधित अधिकारियों को ड्रेन की तत्काल मशीन से सफाई करवाने का निर्देश दिए। साथ ही पानी की निबांध निकासी के लिए आवश्यक स्थानों पर स्थायी बिजली कनेक्शन की व्यवस्था करने को कहा, ताकि पंप आदि के

माध्यम से जल निकासी प्रभावी ढंग से की जा सके। उन्होंने स्पष्ट किया कि जल निकासी से जुड़े कार्य में किसी प्रकार की देरी नहीं होनी चाहिए और समस्या का स्थायी समाधान सुनिश्चित किया जाए। नरवाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ग्रामीणों की प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लेते हुए प्राथमिकता के आधार पर उसका समाधान किया जाए।

देशभक्ति की झलक

कार्यक्रम के दौरान विद्यालय परिसर में हर घर तिरंगा अभियान के तहत देशभक्ति से ओत-प्रोत विशेष प्रदर्शनी लगाई गई। प्रदर्शनी के माध्यम से विद्यार्थियों और ग्रामीणों को राष्ट्रीय ध्वज तिरंगे के गौरवशाली इतिहास, महत्व और सम्मान के बारे में जानकारी दी गई।

ये रहे मौजूद

पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार, एसडीएम राजेश खेत, सैटीएम हिमाशू चौहान, डीएसपी विनोद शंकर, संदीप भारद्वाज, डॉ. राहुल बुद्धिराजा, विनोद श्योरण, प्रतीक्षा सावधान, अशोक मेहरा, रवीना, कविता, संदीप डीपी बूरा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, ग्राम पंचायत सदस्य, गणमान्य व्यक्ति एवं ग्रामीण मौजूद रहे।

कमिश्नर से मिलकर डिस्प्ले के लिए बरामदों में मांगी 4 फुट जगह



हिसार। राजगुरु मार्केट के दर्जनों दुकानदारों ने नगर निगम की कमिश्नर को ह्यापन देकर दुकानों के बाहर बरामदों में डिस्प्ले के लिए चार फीट जगह देने की मांग की है। दुकानदारों के प्रतिनिधिमंडल के साथ ह्यापन देने गए शुभम बल्लेवा ने बताया कि दुकानदारों ने कहा है कि उनकी दुकानों के बाहर आठ फीट के बरामदे हैं जिसमें से आधा स्थान उन्हें दिया जाए ताकि वे अपने सामान के प्रचार को डिस्प्ले लगा सकें। इन दुकानदारों ने कहा है कि वे किसी तरह का अवैध अतिक्रमण नहीं करना चाहते। स्पष्ट रूप से दुकानों के बाहर चार फीट की माँग की जाए ताकि व्यापार भी चले और बाजार में व्यवस्था भी बनी रहे। दुकानदारों में शामिल मनोज बजाज, अमरनाथ, ओम मेहता, सुधीर, जीतू, हेमंत, सुभाष दौगड़ा, कर्ण सोनी, संजय, नरेंद्र, पारस, सुशील, महेंद्र कुमार, विकास, उमेश, अनूप, सुरेन्द्र, भूषण सहित अन्य दुकानदारों ने अपना हस्ताक्षरयुक्त ह्यापन कमिश्नर को देते हुए कहा कि व्यवस्था ऐसी हो कि वाहनों व आम नागरिकों के आने-जाने में पर्याप्त रास्ता खुला रहे।