



न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज और मेडिटेशन से रहता हूं हेल्दी-फिट



फिटनेस फंडा विकास सलगोत्रा

मेरा मानना है कि फिट रहने के लिए सिर्फ एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि सही डाइट, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और मानसिक शांति भी जरूरी है। मैं सप्ताह में कम से कम पांच दिन एक्सरसाइज जरूर करता हूं। अपने फिटनेस रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनिक्स को भी शामिल करता हूं।

मेरा डाइट प्लान

मेरे लिए एक अच्छा डाइट प्लान वह है, जिसमें शरीर और दिमाग को मजबूत बनाने के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व और फाइबर सही मात्रा में शामिल हों। मेरी डाइट में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट्स, विटामिंस और मिनरल्स का बैलेंस्ड कॉम्बिनेशन होता है। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए सिर्फ कैलोरी पर ध्यान देने के बजाय पोषण पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। इसलिए मेरी डाइट में सभी न्यूट्रिएंट्स बैलेंस्ड मात्रा में उपस्थित रहते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीन

मैं आमतौर पर सप्ताह में पांच दिन एक्सरसाइज करता ही हूं। मेरे वर्कआउट रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनिक्स का कॉम्बिनेशन रहता है। इससे स्ट्रेंथ और बॉडी कंट्रोल दोनों पर मैं वर्क कर पाता हूं। इससे मुझे एनर्जेटिक और एक्टिवनेस फील होती है। बिजी शेड्यूल के बावजूद थकावट महसूस नहीं होती है।

टाइम करता हूं मैनेज

वैसे तो मैं जिम में जाकर वर्कआउट करना प्रेफर करता हूं लेकिन अगर शूटिंग की वजह से बहुत ज्यादा बिजी रहता हूं और जिम जाने का समय नहीं मिल पाता, तो मैं घर पर ही कुछ देर वर्कआउट करना पसंद करता हूं। बॉडी-वेट एक्सरसाइज और योग को अपनी रूटीन में

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकॉस्ट हो रहे माइथॉलॉजिकल सीरियल ‘हस्तिनापुर के वीर’ में महामंत्री विदुर का किरदार एक्टर विकास सलगोत्रा निभा रहे हैं। वे अपनी हेल्थ, फिटनेस को लेकर काफी कॉन्ट्रास रहते हैं। इसके लिए वे किस तरह के एफर्ट्स करते हैं, अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं अपनी जुबानी।

शामिल कर लेता हूं। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि हर बार जिम ही जाना पड़े, बल्कि उपलब्ध समय और जगह में भी एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए मैं टाइम मैनेज करता हूं और सुविधानुसार घर या जिम में कुछ समय वर्कआउट जरूर करता हूं। हमें इस बात को समझना होगा कि जैसे हमारा वर्क, प्रोफेशन जरूरी है, उतना ही अधिक जरूरी हमारी हेल्थ का फिट रहना भी है। इसलिए अपनी हेल्थ-फिटनेस के लिए टाइम जरूर मैनेज करता हूं।

मेटल हेल्थ के लिए

मानसिक रूप से स्वस्थ और शांत महसूस करने के लिए ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं और कुछ योगासनो का भी अभ्यास करता हूं। रोजाना भ्रामरी और भस्त्रिका प्राणायाम करने की कोशिश करता हूं। इससे मन को शांत रखने में मदद मिलती है और मुझे लगता है कि यह मानसिक एकाग्रता और ब्रेन की क्षमता को बेहतर बनाने में भी सहायक है।

मेरा फिटनेस आइडल

मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस, डिस्पलीन और लगातार खुद को फिट रखने की प्रतिबद्धता मुझे काफी प्रेरित करती है। उन्होंने अपने आपको किस तरह से मॉटेन किया हुआ है, वैसा कम ही लोग कर पाते हैं, इसीलिए वे बहुत से लोगों के फिटनेस आइडल हैं।

पाठकों को मैसेज

मेरा फिटनेस फंडा बहुत सिंपल है, फ्रेश और हेल्दी खाना खाएं, जंक फूड से बचें और ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें, जिनमें ज्यादा प्रिजर्वेटिव्स हों। फ्राइड फूड से भी जितना हो सके बचना चाहिए। सप्ताह में कम से कम तीन दिन एक्सरसाइज जरूर करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। फिटनेस के लिए निरंतरता सबसे ज्यादा जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हेल्थ एडवाइस शिखर चंद जैन

चा लीस से पचास की उम्र में आप अपने शरीर और मन के साथ जैसा व्यवहार करते हैं, उसका आने वाले दशकों में आपकी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। उम्र बढ़ने से जुड़ी कई बीमारियों, जिनमें हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और डिमेंशिया शामिल हैं के बीच मध्य आयु में ही पड़ने लगते हैं। इसलिए इस उम्र में ही बचाव के उपाय शुरू करना बेहद महत्वपूर्ण है। अमेरिका की ब्रांडीज यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान की प्रोफेसर और ‘प्राइम टाइम: अ न्यू विजन फॉर मिडलाइफ’ की लेखिका मार्जी लैकमैन कहती हैं कि मध्य आयु बदलाव करने का आदर्श समय है। इससे आपको न केवल वर्तमान में लाभ मिलता है, बल्कि भविष्य में भी इसका फायदा मिलता है। विशेषज्ञों से बातचीत के आधार पर सामने आए कुछ छोटे-छोटे उपाय जीवन में बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

इंटरवल ट्रेनिंग

हृदय और फेफड़ों की अच्छी क्षमता लंबी उम्र के सबसे बेहतर संकेतकों में से एक है। उम्र बढ़ने के बाद भी सक्रिय और गतिशील बने रहने के लिए कार्डियो-रेंसपेरेटरी फिटनेस महत्वपूर्ण है। इसे बेहतर बनाने का एक तरीका इंटरवल ट्रेनिंग है। उदाहरण के लिए, ट्रेडमिल पर सामान्य गति से 30 सेकंड चले, फिर 30 सेकंड तेज दौड़ें और उसके बाद 30 सेकंड आराम करें। इस क्रम को लगभग 10 बार दोहराया जा सकता है। इस तरह का छोटा वर्कआउट लंबे समय तक सामान्य गति से व्यायाम करने की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, व्यायाम करते समय स्वयं को थोड़ा चुनौती देना जरूरी है।

डेली पर्याप्त नींद लें

बहुत कम नींद लेना कई स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इनमें मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और डिमेंशिया जैसी बीमारियां शामिल हैं। कम



नींद का संबंध जीवनकाल कम होने से भी जोड़ा गया है। विशेषज्ञ सामान्यतः रात में हालांकि हर व्यक्ति की आवश्यकता अलग हो सकती है। सिर्फ नींद के घंटों की संख्या पर ध्यान देने के बजाय नियमित नींद की आदत बनाना अधिक महत्वपूर्ण है। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोने और जागने की कोशिश करें। सोने और जागने का नियमित समय अच्छी नींद का मजबूत संकेतक माना जाता है और अलग-अलग कई शोधों में इस नियम को नींद की कुल अवधि से भी अधिक महत्वपूर्ण पाया गया है।

आप कितनी लंबी उम्र जाएंगे, ओल्ड एज में आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कैसा रहेगा, यह इस बात पर भी बहुत निर्भर करता है कि आपने मिड एज से किस तरह की लाइफस्टाइल को अपनाया है। अगर आप मिड एज से गुजर रहे हैं तो अपनी लाइफस्टाइल और फूड हैबिट में जरूरी सुधार तुरंत कर लें। इससे बढ़ती उम्र में आप लंबे समय तक हेल्दी रहेंगे।

मिडिल एज में ऐसी हो लाइफस्टाइल स्वस्थ रहेगा तन-मन-जिएंगे लंबी आयु



दोस्तों के लिए समय निकालें

कई विशेषज्ञों ने सामाजिक संबंधों को लंबे समय तक अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताया है। लोग अकसर सामाजिक संपर्क को केवल मनोरंजन मानते हैं, जबकि वास्तव में यह स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। विशेषज्ञों का सुझाव है कि किसी दोस्त के साथ मिलकर ऐसे काम करें, जो आपकी कार्य सूची में शामिल हों।

उदाहरण के लिए, किसी दोस्त के साथ टहलने जाएं, साथ में व्यायाम करें या साथ-साथ किराने का सामान खरीदने जाएं। इससे शारीरिक गतिविधि और सामाजिक मेलजोल दोनों एक साथ हो जाते हैं। साथ ही आपका काम भी हो जाएगा।

फर्मेंटेड फूड्स खाएं

जब हम शरीर के स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं तो अकसर आंतों में रहने वाले खराबों सूक्ष्मजीवों यानी गट माइक्रोबायोम को भूल जाते हैं। एक हेल्दी गट माइक्रोबायोम,

अच्छी हेल्थ और लंबी उम्र से जुड़ा हुआ है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करता है और शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है। शरीर में

पैरेंट्स की हेल्थ हिस्ट्री को रखें ध्यान

जीवनशैली कई बीमारियों के जोखिम को प्रभावित करती है, लेकिन आनुवंशिकता की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसलिए पैरेंट्स और फैमिली में किन बीमारियों का इतिहास रहा है, इसकी जानकारी भी रखें। अपने माता-पिता और अन्य करीबी रिश्तेदारों से उनके स्वास्थ्य के बारे में बात करें। अपने डॉक्टर से भी पूछें कि परिवार में किसी बीमारी का इतिहास होने पर आपको किस उम्र से कौन-सी जांच नियमित रूप से करवानी चाहिए और किन लक्षणों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इससे आपको अपनी हेल्थ केयर में हेल्प मिलेगी।



डिजीज

अंशु जैन

क्रॉनिक किडनी डिजीज में किडनी डैमेज हो जाती है और रक्त को फिल्टर नहीं कर पाती। इसे क्रॉनिक इसलिए कहते हैं क्योंकि किडनियां धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त होती हैं। हैरानी की बात यह है कि 90 फीसदी लोगों को इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक उनकी किडनी फेल होने के संकेत नहीं मिल जाते।

प्रमुख लक्षण: क्रॉनिक किडनी डिजीज के साथ सबसे बड़ी समस्या है कि शुरू में इसके लक्षण स्पष्ट रूप से नजर नहीं आते। यह बीमारी एडवांस्ड स्टेज में पहुंचती है तो ये लक्षण नजर आ सकते हैं। थकान और कमजोरी, पेशाब करते वक्त दर्द, सूजन (चेहरे और पैरों में), बार-बार पेशाब लगना, पीठ में नीचे की तरफ दर्द, भूख ना लगना, उल्टी और उबकाई आना, खुजली और पूरे शरीर पर रेशेज।

किसे है अधिक रиск: इसका जोखिम उन लोगों में ज्यादा होता है, जिन्हें हाई बीपी, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या किडनी लीवर की फैमिली हिस्ट्री है। इससे बचाव के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखना। अगर आप इसके शिकार हो चुके हैं तो सही खानपान की मदद से किडनी को ज्यादा क्षतिग्रस्त होने से बचा सकते हैं।

जीवनशैली में बदलाव करें: कुछ बातों पर अमल करके क्रॉनिक किडनी डिजीज से काफी हद तक बचाव हो सकता है।

सक्रिय रहें: प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या व्यायाम करें। यह वजन घटाने और बीपी को सामान्य रखने में मदद करता है। **हाइड्रेशन:** पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, लेकिन अगर आपको पहले से किडनी की समस्या है, तो डॉक्टर द्वारा बताए गए तरल पदार्थों की सीमा का पालन करें। *

पूरी दुनिया में क्रॉनिक किडनी डिजीज के पेशेंट बड़ी संख्या में हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान और लाइफस्टाइल में कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है। कौन सी हैं वे सावधानियां, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

क्रॉनिक किडनी डिजीज बचाव-सावधानी है जरूरी



दवाओं के प्रति सावधानी: बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स और ‘ओवर द काउंटर’ दवाओं का सेवन न करें, क्योंकि ये किडनी को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती हैं। **बुरी आदतों को छोड़ें:** धूम्रपान छोड़ें और शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि ये शरीर के अंगों में रक्त प्रवाह को प्रभावित करते हैं। **हेल्दी डाइट:** शुरू से ही हेल्दी डाइट फॉलो करके इसके जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया के क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने 6,30,000 से ज्यादा लोगों की फूड बैलेंसिंग 10 साल से ज्यादा समय तक विश्लेषण किया। वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग नमक, मीट, कार्बोनेटेड ड्रिंक और प्रोसेस्ड फूड जैसे फलदार चीजों को कम खाते हैं, उनमें इस रोग का जोखिम 29 फीसदी कम होता है। यह महत्वपूर्ण अध्ययन ‘किडनिकल जर्नल ऑफ अमेरिकन सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी’ में प्रकाशित हुआ है। इस बारे में कोलकाता के नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. सुब्रत कुमार भौमिक कहते हैं उम्र बढ़ने पर किडनियों की कार्य क्षमता कम होने लगती है। 30 की उम्र के बाद किडनी की क्षमता हर साल 1 फीसदी कम होने लगती है। इस तरह 80 वर्ष तक पहुंचते-पहुंचते इनकी कार्यक्षमता आधी रह जाती है। ऐसे में खानपान में परिवर्तन करना ही समझदारी है। **ब्लड शुगर कंट्रोल:** डायबिटीज किडनी की बीमारी का सबसे बड़ा कारण है। अपनी शुगर को नियंत्रित रखें और नियमित अंतराल पर इसकी जांच कराते रहें। **ब्लड प्रेशर मैनेज करें:** उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लड प्रेशर किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। अपना बीपी 120/80 के करीब मॉटेन रखने की कोशिश करें। **नियमित जांच करवाएं:** यदि आपको शुगर या बीपी की समस्या है, तो साल में कम से कम एक बार किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी) और यूरिन टेस्ट जरूर करवाएं ताकि किडनी संबंधी डिजीज के शुरुआती संकेतों को पता चल सके। *

आयुर्वेद ललिता गोयल

कि चैन में मौजूद हल्दी भारतीय रसोई का केवल एक मसाला नहीं है, बल्कि यह औषधीय गुणों का एक ऐसा खजाना है, जिसका इस्तेमाल सदियों से आयुर्वेद में किया जा रहा है। इसका पीला रंग और इसमें पाया जाने वाला मुख्य तत्व करक्यूमिन एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाते हैं।

हल्दी एक ऐसा मसाला है, जिसे सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है। आमतौर पर हल्दी को किसी भी खाने में करार और स्वाद को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन हल्दी को गुणों का भंडार भी कहा जाता है। हल्दी को स्वाद, सेहत और

सजेशन रेखा देवराज

बारिश के इस मौसम में चाय के बजाय एक नया विकल्प आपकी रसोई में जगह बना सकता है। ये है- हर्बल आइस टी और इन्फ्यूज्ड वाटर। ताजी जड़ी बूटियों, फलों, मसालों और पानी से तैयार ये पेय स्वाद में हल्के, देखने में आकर्षक और रोजमर्रा की हाइड्रेशन को मजेदार और बेहतर बनाने के शानदार विकल्प हैं। **क्या है इन्फ्यूज्ड वाटर:** इन्फ्यूज्ड वाटर का मतलब है पानी में फल, सब्जियां, जड़ी बूटियां या मसालों की थोड़ी मात्रा डालकर कुछ समय के लिए छोड़ देना ताकि उनका स्वाद और सुगंध पानी में आ जाए। इसमें फलों का रस निकालकर मिलाना जरूरी नहीं होता। खीरा-पुदीना, नींबू-तुलसी, सेब-दालचीनी और संतरा-पुदीना जैसे संयोजन घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं। यह उन लोगों के लिए खास तौर पर उपयोगी हो सकता है, जिन्हें सादा पानी कम पसंद है और वो पानी पीने से कतराते हैं। **नहीं है डिटॉक्स वाटर:** सोशल मीडिया में आमतौर पर इन्फ्यूज्ड वाटर को डिटॉक्स वाटर के रूप में प्रचारित किया जाता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि शरीर को डिटॉक्स करने का काम मुख्य रूप से हमारा लिवर और किडनी करते हैं, इसलिए ऐसे पेयों को चमत्कारिक डिटॉक्स उपचार के रूप में न देखें। बस स्वादिष्ट पानी के रूप में पिएं।

हल्दी सेवन करने के फायदे

सुंदरता को बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

एंटीसेप्टिक-एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर: हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। इतना ही नहीं इसमें कैल्शियम, आयरन, सोडियम, एनर्जी, प्रोटीन, विटामिन ई, विटामिन सी और फाइबर जैसे

तत्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मददगार होते हैं। **डाइट में ऐसे करें शामिल:** हल्दी वाला दूध जिसे ‘गोल्डन मिल्क’ भी कहा जाता है, जोड़ों के दर्द में आराम, अच्छी नींद लाने में मदद करता है। एक गिलास गर्म दूध में आधा



चम्मच हल्दी पावडर मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम और शरीर दर्द से भी निजात मिलती है। रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच हल्दी और काली मिर्च पावडर मिलाकर पीने से वजन कंट्रोल में रहता है और मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है।

जाती हुई बारिश के इन दिनों में फ्रेश और एनर्जेटिक फील करने के लिए बार-बार चाय पीना फायदेमंद नहीं है। ऐसे में आप कुछ हर्बल ड्रिंक्स पी सकते हैं। इन्हें बनाना बहुत ईजी है और ये टेस्टी भी लगते हैं।

फील करें फ्रेश-एनर्जेटिक पिएं हर्बल-टेस्टी ड्रिंक्स



अगर बिना अतिरिक्त चीनी के इन्हें प्राकृतिक फ्लेवर में लिया जाए तो ये भीटे शीतल पेयों की तुलना में बेहतर विकल्प बन सकते हैं। **तुलसी-नींबू:** तुलसी-नींबू वाटर का फ्रेश टेस्ट आपको बहुत भाएगा। इसे बनाना बहुत आसान है। एक जग में तुलसी की कुछ साफ पत्तियां डालें और नींबू के पतले-पतले टुकड़ों का टुकटुक भी डालें। अब इस जग को कुछ घंटे तक फ्रिज में रख दें। पानी में नींबू की खटास और तुलसी की खुशबू न सिर्फ उतर आएगी

बल्कि यह पानी को खुशबूदार बना देगी। ध्यान रखिए नींबू के टुकड़ों को बहुत लंबे समय तक पानी में न रखें वरना पानी का स्वाद कड़वा हो सकता है। इस मामले में यह भी बेहतर होगा कि पानी का इस्तेमाल उसी दिन कर लें। **पुदीना-खीरा:** पुदीने की कुछ पत्तियां और खीरे के कुछ पतले-पतले टुकड़े कांच की बोतल या जग में डाल लें। यह संयोजन खास तौर पर उमसर भरे दिनों में सबसे शानदार अनुभव देता है। इसमें चीनी डालने की जरूरत नहीं होती। लेकिन हल्की मिठास पसंद है तो प्राकृतिक रूप से किसी मीठे फल का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह पानी न केवल पीने में स्वादिष्ट लगता है बल्कि यह सेहत के लिए भी शानदार है। **हर्बल आइस टी:** हम जब भी हर्बल टी

खबर संक्षेप

कराटे चैंपियनशीप में राजपुरा का दबदबा

नारनौद। हांसी स्पोर्ट्स कराटे एसोसिएशन की तरफ से जिला स्तरीय कराटे चैंपिनशीप का आयोजन किया गया। जिसमें राजपुरा गांव के खिलाड़ियों का दबदबा रहा और खिलाड़ियों ने इस प्रतियोगिता में 9 गोल्ड, 6 सिल्वर और 7 ब्रांउज मैडल जीतकर अपना कीर्तिमान स्थापित किया। इस प्रतियोगिता में गोल्ड मैडल जीतने वाले खिलाड़ी राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में हांसी जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। हांसी में जिला स्तरीय कराटे चैंपियनशीप का आयोजन जय भारत मंडल धर्मशाला हांसी में किया गया। अलग अलग आयु वर्ग के खेलों में खेलते हुए राजपुरा खेल नर्सरी के 9 खिलाड़ियों ने गोल्ड, 6 ने सिल्वर और 7 ने ब्रांउज मैडल जीतकर गांव व अपने क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

प्रदीप ढाका बने

डीवाईफआई के प्रधान

हिसार। भारत की जनवादी नौजवान सभा (डीवाईएफआई) की गांव दोभी इकाई का सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में संगठन को गांव स्तर पर मजबूत करने और युवाओं से जुड़े मुद्दों को लेकर संघर्ष को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से 18 सदस्यीय इकाई कमेट्री का गठन किया गया। नई कमेट्री में प्रदीप ढाका को प्रधान, अंकित इंकलाबी को सचिव और अनिरुद्ध को कोषाध्यक्ष चुना गया। इसके अलावा अंकुश और राहुल ज्यानी को उपप्रधान तथा सूरज और अंकित को सहसचिव की जिम्मेदारी सौंपी गई। सम्मेलन को संबोधित करते हुए डीवाईएफआई के राज्य प्रधान मुकेश दुर्जनपुर ने कहा कि देश का युवा आज रोजगार, शिक्षा और बेहतर भविष्य को लेकर अनेक चुनौतियों का सामना कर रहा है। उन्होंने युवाओं से बड़ी संख्या में डीवाईएफआई से जुड़ने का आह्वान किया। जिला प्रधान पंचक बगला ने कहा कि डीवाईएफआई युवाओं से जुड़े ज्वलंत मुद्दों को लेकर लगातार संघर्ष कर रही है। सम्मेलन में प्रदीप बेनीवाल, सुपी लालपुरिया, राहुल, मनीष, यश, अंश, अर्णव, दिनेश, अनुराग, सौरभ, गौतम, विक्रम, अमन और राहुल सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

शिव मंदिर में मनाया श्रीकृष्ण छठी उत्सव

हिसार। सिटी थाना के नजदीक पठाना मोहल्ला प्राचीन शिव मंदिर में भगवान श्रीकृष्ण की छठी का उत्सव हर्षोल्लास और भक्तिमय वातावरण में मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर को आकर्षक ढंग से सजाया गया और श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़कर उत्सव में भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य अकर्षण बच्चों द्वारा राधा-कृष्ण के भजनों पर प्रस्तुत किए गए मनमोहक नृत्य रहे। मंजू गर्ग ने बताया कि बच्चों ने अपनी सुंदर प्रस्तुतियों से उपस्थित श्रद्धालुओं का मन मोह लिया। नन्हें कलाकारों की भक्ति, उत्साह और मनमोहक प्रस्तुतियों ने पूरे वातावरण को कृष्णमय बना दिया। इस अवसर पर श्रद्धालुओं ने भगवान श्रीकृष्ण के भजनों का आनंद लिया और भक्ति भाव से पूजा-अर्चना की।

भाजपा पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष का स्वागत हिसार।

जिला भाजपा कार्यालय में पहली बार पहुंचने पर हरियाणा के पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष इंजीनियर सुनील सैन का ओबीसी मोर्चा व समाज की ओर से स्वागत किया गया। भाजपा ओबीसी मोर्चा के जिला महामंत्री बीरल स्वामी ने बताया कि जिला भाजपा अध्यक्ष डॉ. आशा रानी खेड़ड़ विशेष रूप से उपस्थित रही। उपस्थित पार्टीजनों को संबोधित करते हुए इंजीनियर सुनील सैन ने कहा कि पिछड़ा वर्ग की हितेषी केवल भाजपा ही है। इससे ज्यादा हितेषी कोई राजनितिक दल नहीं हो सकता। बाकी सब दलों ने आज तक पिछड़ा वर्ग का केवल इस्तेमाल ही किया। इस दौरान पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, मनदीप मलिक, चंद्रभान स्वामी, गोरधन बैरागी, राधेश्याम, बलबीर, विकास जांगड़ा, विनोद सरोहा, सुंदर, राममेहर सैन, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष सुनीता गोदारा, सुरेन्द्र सैनी, पूर्व सीनियर डिप्टी मेयर अनिल सैनी मानी व अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

निगम

कर्मचारियों की हड़ताल का 35वें दिन में प्रवेश

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

नगर पालिका कर्मचारी संघ की हड़ताल बुधवार को 35वां दिन में प्रवेश कर गई। पुलिस व नगर निगम प्रशासन की सख्ती का असर हड़ताली कर्मचारियों को साफ देखा जा सकता है। बुधवार को 8 कर्मचारी और काम पर लौट आए। अब तक कुल 36 कर्मचारी ड्यूटी ज्वाइन कर चुके हैं। निगम प्रशासन द्वारा बुधवार को एक हड़ताली कर्मचारी को हटाया गया है। इसके अलावा पुलिस द्वारा हुए कर्मचारी नेता का हिरासत में लेने की भी सूचना है। हालांकि पुलिस ने इसकी पुष्टि नहीं की है। निगम का दावा है कि सभी 20 वाडों में एजेंसियों की गाड़ियों पुलिस की निगरानी में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन कर रही है। इसके अलावा दोनों जोन मे लगभग 12 जीवीपी प्वाइंटों से कचरा उठाया गया। इस दौरान नगर निगम के अधिकारी, पुलिस फोर्स व ड्यूटी मजिस्ट्रेट मौजूद रहे।

दिव्यांगजन समाज का सबसे महत्वपूर्ण अंग : डॉ. सैनी



हिसार। सेवानिवृत्त जिला समाज कल्याण अधिकारी डॉ. दलबीर सैनी ने कहा है कि दिव्यांगजन समाज का महत्वपूर्ण अंग है और उन्हें आगे बढ़ने के लिए हर संभव सहयोग दिया जाना चाहिए। समाज के प्रत्येक व्यक्ति को दिव्यांगजनों की मदद के लिए आगे आना चाहिए, ताकि वे अपनी प्रतिभा और क्षमताओं का पूरा उपयोग कर सकें। दिव्यांगजन भी अपनी मेहनत, लगन और प्रतिभा के बल पर जीवन में बहुत कुछ हासिल करने में सक्षम हैं और समाज के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। डॉ. दलबीर सिंह हमी हीरा देवी राम रूप मेमोरियल वैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि शारीरिक चुनौतियां किसी व्यक्ति की प्रतिभा और क्षमता को सीमित नहीं करतीं। यदि उचित अवसर और प्रोत्साहन मिले तो दिव्यांगजन शिक्षा, खेल, कला, रोजगार सहित विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं। डॉ. सैनी ने हीरा देवी राम रूप मेमोरियल वैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से दिव्यांगजनों के लिए कार्यक्रम आयोजित करने की सराहना की।

सेक्टर-21पी मेला ग्राउंड मार्केट में शौचालय निर्माण को लेकर विवाद

■ दुकानदारों और ग्राहकों को हो रही परेशानी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

सेक्टर-21पी स्थित मेला ग्राउंड मार्केट में सार्वजनिक शौचालय का निर्माण कथित तौर पर आरडब्ल्यूए और कुछ दुकानदारों की आपत्ति के चलते अटक गया है। एचएसवीपी की कार्यवाही रिपोर्ट के अनुसार शौचालय निर्माण का कार्य ठेकेदार को आवंटित किया जा चुका था, लेकिन आरडब्ल्यूए ने दुकानों के नजदीक निर्माण होने पर आपत्ति जताई, जिसके बाद काम आगे नहीं बढ़ सका। मार्केट के दुकानदार प्रदीप घनघस, सुरेंद्र सिंह, अंकित, अनिल, पवन, सुमित व अन्य दुकानदारों का आरोप है कि आरडब्ल्यूए और 4-5 दुकानदारों के विरोध के कारण जवाहित की यह सुविधा लंबे समय से लांबित है।

बदलते मौसम में बुखार-खांसी को न लें हल्के में : डॉ. दीपक तायल

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

बदलते मौसम के साथ ही घर-घर में बुखार, खांसी, गले में खराश और शरीर दर्द जैसी शिकायतें बढ़ने लगी हैं। अक्सर लोग इसे सामान्य वायरल समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यह इन्फ्लुएंजा ए याती 'स्वाइन फ्लू' के संकेत हो सकते हैं। इस विषय पर आधारित चर्चा नही है, क्योंकि अधिकांश मरीज उचित देखभाल से ठीक हो जाते हैं। हालांकि, बुजुर्गों, छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा अस्थमा, हृदय रोग, मधुमेह, कडनी या अन्य गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है।



हिसार। पुलिस निगरानी में कचरा कलेक्शन करती एजेंसी की गाड़ी।

हड़ताली कर्मचारियों ने दी श्रद्धान्जलि

नारनौद। नगरपालिका नारनौद में हड़ताल पर बैठे कर्मचारियों ने श्रद्धांजलि सभा आयोजित की। अध्यक्ष रमेश कुमार व प्रदीप मंच का संचालन मंसराम व देवेंद्र लोहान ने किया। बुधवार को धरने को किसान नेता सुरेश कोथ ने समर्थन देते हुए कहा कि सफाई कर्मचारियों की मांग जायज है। पूरे प्रदेश का किसान संगठन नपा व अग्निशमन के कर्मचारियों के साथ खड़ा है। ब्लॉक कैशियर विकास गौतम ने बताया सरकार अपने वादे से पीछे हट रही है। जब तक सरकार कर्मचारियों की मांगें पूरी नहीं करती तब तक सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा का नगर पालिका व अग्नि सम्मान को समर्थन जारी रहेगा। मौके पर पूर्व राज्य प्रधान पूनमचंद रती, राजेश बागड़ी, राजेंद्र सिनह, राजेश टेप्पाड़, रतीश मणी, नसीब बागड़ी, सैद्ध, दीपक, प्रदीप, संजय, जसबीर श्योकंद, राजबीर, विद्या संतोष, रामकली, कमलेश आदि मौजूद रहे।

तनावमुक्त जीवन के लिए योग, ध्यान और सुदर्शन क्रिया का कराया अभ्यास

हिसार। आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से शहर में आयोजित तीन दिवसीय 'हैप्पिनेस प्रोग्राम' का बुधवार को उत्साहपूर्ण माहौल में समापन हुआ। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को दैनिक जीवन के तनाव से मुक्त कर सकारात्मक ऊर्जा से भरना तथा मानसिक स्पष्टता और आंतरिक शांति की दिशा में प्रेरित करना रहा। वरिष्ठ प्रशिक्षक नीरज कुमार गुप्ता और प्रशिक्षक सोमा अरोड़ा के मार्गदर्शन में आयोजित शिविर में शहर के विभिन्न वर्गों के लोगों ने भाग लिया। तीन दिनों के दौरान प्रतिभागियों को तनाव प्रबंधन



हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित प्रशिक्षक एवं साधक।



हिसार। बैठक में उपस्थित सर्व कर्मचारी संघ व अन्य संगठनों के पदाधिकारी।

हड़ताल के समर्थन में 'न्याय जन पंचायत'

हिसार। नगर निगम और अग्निशमन विभाग के कर्मचारियों की पिछले 35 दिनों से जारी हड़ताल को समर्थन देने के लिए सर्व कर्मचारी संघ आगामी 11 सितंबर को 'न्याय जन पंचायत' का आयोजन करेगा। इस आयोजन को लेकर जिले के विभिन्न जन संगठनों के पदाधिकारियों की एक बैठक की गई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान अशोक सैनी ने की, जबकि मंच संचालन जिला सचिव ओमप्रकाश माल द्वारा किया गया। बैठक में नागरिक अधिकार मंच, अखिल भारतीय किसान सभा, जनवादी महिला समिति, विकलांग अधिकार मंच, ज्ञान-विज्ञान समिति, एसएफआई, जनवादी नौजवान सभा, डेमोक्रेटिक फ्रंट, सेवानिवृत्त कर्मचारी संघ और सौद समेत कई संगठनों के प्रतिनिधि शामिल हुए। सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 11 सितंबर की न्याय जन पंचायत में सभी कर्मचारी में भाग लेंगे। खंड स्तर पर न्याय जन पंचायत कार्यक्रम के तहत 10 सितंबर को हांसी खंड, 11 को हिसार, उकलाना और नारनौद खंड, 12 करे बरवाला खंड तथा 13 सितंबर को कुरुक्षेत्र में राज्य स्तरीय प्रदर्शन होगा।

श्री काली देवी विद्या मंदिर ने शतरंज में मीत ने जीता स्वर्ण

हांसी। श्री काली देवी विद्या मंदिर के विद्यार्थियों ने पानीपत में आयोजित शतरंज और बॉक्सिंग प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यार्थियों ने हरियाणा शिक्षा विभाग शतरंज प्रतियोगिता और सीबीएसई गॉथ्रिं जेन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में उत्कृष्ट उपलब्धियां हासिल की। हरियाणा शिक्षा विभाग की ओर से 5 से 7 सितंबर तक पानीपत में आयोजित शतरंज प्रतियोगिता में विद्यार्थी की कक्षा 11वीं के विद्यार्थी मीत ने अंडर-19 लड़कों की श्रेणी में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक जीता। इस उपलब्धि के आधार पर मीत का पयन 23 से 28 सितंबर तक नई दिल्ली के त्यागराज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में होने वाली राष्ट्रीय स्तर की शतरंज प्रतियोगिता के लिए भी हुआ है। वहीं, 3 से 6 सितंबर तक जीर्द में आयोजित सीबीएसई गॉथ्रिं जेन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में कक्षा छठी के विद्यार्थी सम्राट महला ने 36 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान हासिल कर कांस्य पदक अपने नाम किया। विद्यालय प्राचार्य गीता मेहता ने दोनों विद्यार्थियों को उनकी उपलब्धियों पर बधाई देते हुए कहा कि खेल विद्यार्थियों ने अनुशासन, आत्मविश्वास, धैर्य और नेतृत्व क्षमता का विकास करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों के अभिभावकों और प्रशिक्षकों को भी इस सफलता के लिए शुभकामनाएं दीं।



एक तरफ विधायक, दूसरी तरफ भाजपा नेताओं की साख दांव पर

■ उकलाना नगर पालिका उपाध्यक्ष चुनाव आज, भाजपा में नाम को लेकर मंथन तेज

हरिभूमि न्यूज़ ►► उकलाना

उकलाना नगर पालिका के उपाध्यक्ष पद के लिए होने वाला चुनाव अब महज एक पद का चुनाव नहीं रह गया है, बल्कि इसके साथ भाजपा संगठन के भीतर चल रही राजनीतिक खींचतान और स्थानीय विधायक के प्रभाव की भी परीक्षा जुड़ गई है। गुरुवार को होने वाले चुनाव को लेकर राजनीतिक सरगमियां तेज हैं और भाजपा के भीतर उपाध्यक्ष पद के लिए अपने-अपने पसंदीदा नाम पर सहमति बनाने की कवायद अंतिम दौर में पहुंच गई है।

नगर पालिका उपाध्यक्ष का चुनाव पहले 7 अगस्त को होना था, लेकिन निर्धारित समय पर पाषंदों

के चुनाव स्थल पर नहीं पहुंचने के कारण चुनाव अधिकारी एवं एसडीएम को बैठक स्थगित करनी पड़ी थी। उस समय भाजपा के पास पर्याप्त संख्याबल होने के बावजूद उपाध्यक्ष का चुनाव नहीं हो पाया था। अब दोबारा चुनाव की तारीख तय होने के बाद एक बार फिर पाषंदों की लामबंदी और राजनीतिक जोड़-तोड़ शुरू हो गई है।

पिछली बैठक के दौरान भाजपा के जिला अध्यक्ष और पूर्व मंत्री अपने-अपने स्तर पर पाषंदों को साथ लेकर चुनाव स्थल तक पहुंचने की कोशिश में जुटे थे। उपाध्यक्ष पद के लिए एक नाम पर सहमति बनाने के प्रयास भी हुए, लेकिन दोनों पक्षों के बीच अंतिम सहमति नहीं बन पाई। इसके बाद 11 पाषंदों को भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता की मौजूदगी में पार्टी में शामिल कराया गया।

आधुनिक तकनीकों को प्रभावी ढंग से किसानों तक पहुंचाना जरूरी : प्रो. कंबोज

■ हकूवि वैज्ञानिकों एवं प्रदेश के कृषि अधिकारियों की कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय के सभागार में कृषि अधिकारी कार्यशाला (रबी) 2026 का शुभारंभ हुआ। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने दो दिवसीय कार्यशाला का मुख्य अतिथि के तौर पर उद्घाटन किया। कार्यशाला में विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक तथा प्रदेश के कृषि और किसान कल्याण विभाग के सभी जिलों से कृषि अधिकारी भाग ले रहे हैं। कुलपति ने कहा कि कृषि विभाग और वैज्ञानिकों के समन्वय से आधुनिक तकनीकों को किसानों तक प्रभावी ढंग से पहुंचाया जा सकता है। जलवायु परिवर्तन, संसाधनों की कमी और बढ़ती लागत को देखते हुए ऐसी



हिसार। कार्यशाला को संबोधित करते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

सरकारी योजनाओं और शोध पर सुझाव

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अतिरिक्त निदेशक डॉ. रामप्रताप सिंहान ने 'प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि', 'मेरी फसल-मेरा ब्योरा', 'मेरा पानी-मेरी विरासत' और 'भवंतर भरपाई योजना' की जानकारी दी। उन्होंने विश्वविद्यालय को क्षेत्रीय फसल चक के मुनाफे पर अध्ययन करने और पारंपरिक बनाने प्राकृतिक खेती की तुलनात्मक रिपोर्ट तैयार करने का सुझाव दिया।

तकनीकों को बढ़ावा देने की आवश्यकता है, जिससे किसानों की आय में वृद्धि हो। कुलपति ने बताया कि प्रदेश के कृषि विज्ञान केंद्र लगभग 40 हजार किसानों को प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण देंगे। रबी फसलों की बुवाई से पूर्व गुणवत्तापूर्ण बीज, उर्वरक व सिंचाई प्रबंधन, कीट-रोग नियंत्रण और मौसम आधारित सलाह पर मंथन किया जाएगा।

'सेवा संकल्प अभियान' में सेवा, संगठन व जनकल्याण के कार्यों को जन-जन तक पहुंचाने का लिया संकल्प

नारनौद। सेवा और समर्पण के 25 वर्ष के उपलक्ष्य में भाजपा द्वारा आयोजित किए जा रहे 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत प्रदेश की पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु के मार्गदर्शन में नारनौद विधानसभा के बास मंडल की कार्यशाला गांव खांडा खेड़ी में बास मंडल अध्यक्ष सोनू सैनी की अध्यक्षता में आयोजित की गई। कार्यशाला में जिला महामंत्री धर्मावीर रतोरिया ने 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत आयोजित होने वाले 12 सेवा कार्यक्रमों के उद्देश्य, स्वरूप एवं महत्व को विस्तारपूर्वक समझाया। उन्होंने कार्यक्रमों का मार्गदर्शन करते हुए इन कार्यक्रमों को अधिक से अधिक जनमग्नोदारी के साथ सफल बनाने का आह्वान किया।



नारनौद। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए जिला महामंत्री धर्मावीर रतोरिया व अन्य।

न्यूज डायरी



भाजपा सरकार और संगठन जनता की आशा के अनुरूप कर रहा कार्य : वेद फूलां

हिसार। हरियाणा भाजपा के प्रदेश महामंत्री वेद फूलां ने कहा कि भाजपा सरकार और संगठन जनता की अपेक्षाओं और आशाओं के अनुरूप काम कर रहे हैं। केंद्र और प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों से आमजन को लाभ मिल रहा है। वेद फूलां पीपुल्स रिथत भाजपा सिटी मंडल महामंत्री शंकर गोस्वामी के प्रतिष्ठान पर कार्यकर्ताओं से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि केंद्र और प्रदेश की भाजपा सरकारों ने जनता की उम्मीदों के अनुरूप शासन देते हुए विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य किए हैं। सरकार की योजनाओं का लाभ अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचे, इसके लिए कार्यकर्ताओं को सक्रिय भूमिका निभानी होगी। प्रदेश महामंत्री ने पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे सरकार की योजनाओं की जानकारी प्रत्येक वर्ग तक पहुंचाएं।



गो सेवा आयोग चेयरमैन रामचंद्र कंबोज से मिले गोपुत्र दल पदाधिकारी, हुई चर्चा

हिसार। महर्षि दयानंद गोशाला डोभी में आयोजित कार्यक्रम के दौरान गोसेवा आयोग हरियाणा के चेयरमैन रामचंद्र कंबोज से गोपुत्र दल के अध्यक्ष सुनील कांतिकारी ने मुलाकात कर गोसेवा और गोवंश संरक्षण से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की। इस अवसर पर हिसार, हांसी, रोहतक सहित प्रदेश के विभिन्न जिलों की गोशाला कर्मियों के पदाधिकारी मौजूद रहे। गोपुत्र दल के प्रदेश सचिव प्रमोद स्वामी और गोम्वत राजेंद्र नावड़िया भी इस दौरान उपस्थित रहे। प्रतिनिधिमंडल ने आयोग चेयरमैन के सम्मक्ष मांग रखते हुए कहा कि 1962 हेल्थलाइन को 24 घंटे संचालित किया जाए, ताकि घायल और बेसहारा गोवंश को समय पर उपचार एवं सहायता मिल सके। इसके अलावा प्रत्येक जिले के हर खंड में लिफ्ट सुविधा से लेस एनिमल एंबुलेंस उपलब्ध करवाने की मांग की गई।



कर्म की व्याख्या और हनुमान की अलौकिक महिमा सुन भाव-विभोर हुए श्रद्धालु

हिसार। देवी भवन स्थित गोंयका सेवा सदन में चल रहे सात दिवसीय संगीतमय सत्रसंग के तीसरे दिन श्रद्धा, भक्ति और ज्ञान की त्रिवेणी बही। कथा व्यास स्वामी सत्यानंद ने मुख्य रूप से दो विषयों—जीवन में कर्म का महत्व और हनुमान की महिमा पर प्रकाश डाला। स्वामी जी ने व्यास पीठ से कर्म की व्याख्या करते हुए कहा कि गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कर्म को ही प्रधान माना है। मनुष्य जैसा बीज बोता है, उसे वैसा ही फल मिलता है। उन्होंने कर्म के तीन प्रकार सात्विक, राजसिक और तामसिक का वर्णन किया। सात्विक कर्म निस्वार्थ भाव से किया जाता है और यही मनुष्य को ईश्वर के करीब ले जाता है। कथा के दूसरे सत्र में स्वामी जी ने पवनपुत्र हनुमान जी के जीवन प्रसंगों पर चर्चा करते हुए कहा कि वे केवल बल और शक्ति के प्रतीक नहीं, बल्कि बुद्धि, विवेक, विनम्रता और समर्पण की पराकाष्ठा हैं।

खबर संक्षेप

सोसायटी अंगीकरण एवं सहकारी सशक्तीकरण शिविर

नारनौद। किसान पैक्स में कृभको की ओर से सोसायटी अंगीकरण एवं सहकारी सशक्तीकरण शिविर लगाया गया। फील्ड ऑफिसर डॉ. कमल सिंह ने किसानों को कृभको यूरिया, डीएपी, एसएसपी, सिटी कम्पोस्ट, एफओएम, ज़िंक, नेचुरल पोटाश व गेहूँ बीज की उपलब्धता और लाभों को जानकारी दी। कृषि विभाग के एसडीओ डॉ. पवन भारद्वाज ने किसान आईडी और इससे मिलने वाले भविष्य के लाभों के बारे में बताया। कार्यक्रम में नगर पालिका चेयरमैन शमशेर लोहान, मार्केट कमेटी चेयरमैन उदय लोहान व पैक्स प्रधान अमरीक सिंह मौजूद रहे।

भारतेंदु जयंती पर विचार गोष्ठी

हिसार। गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय के हिंदी विभाग द्वारा हिंदी साहित्य परिषद के अंतर्गत भारतेंदु हरिश्चंद्र की जयंती के अवसर पर उनके जीवन-दर्शन, व्यक्तित्व एवं साहित्यिक योगदान पर विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हिंदी साहित्य परिषद के सचिव डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने भारतेंदु हरिश्चंद्र के जीवन-दर्शन एवं साहित्यिक अवदान पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए कहा कि भारतेंदु हरिश्चंद्र को हिंदी साहित्य के आधुनिक युग का प्रवर्तक माना जाता है। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने भी भारतेंदु हरिश्चंद्र के जीवन, व्यक्तित्व, कृतित्व एवं युगीन परिस्थितियों से संबंधित अपने विचार प्रस्तुत किए। विद्यार्थियों ने उनकी रचनाओं में अभिव्यक्त राष्ट्रीय चेतना, सामाजिक सरोकार और हिंदी भाषा के प्रति प्रेम को रेखांकित किया।

जिला स्तरीय स्पर्धा में आदर्श स्कूल प्रथम

नारनौद। पीएमश्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गंगवा के प्रांगण में आयोजित कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में आदर्श स्कूल लोहारी राघो की छात्रा किरण, माफी व भावना ने प्रथम स्थान हासिल किया। तीनों छात्राओं को स्कूल में सम्मानित किया गया। स्कूल के प्रधानाचार्य राकेश ने कि प्रत्येक ब्लॉक से आई कुल 24 टीमों ने इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में आदर्श स्कूल लोहारी राघो के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सभी टीमों को पछाड़ कर प्रथम स्थान हासिल किया। लीगल लिटरेसी के डिस्ट्रिक्ट नोडल अधिकारी संदीप संथू ने जोनल स्तर के लिए विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर प्रधानाचार्या राकेश कुमार, कृष्ण कुमार, अनिल, गायत्री देवी, वीना आदि मौजूद थे।

अग्रवाल सेवा समिति का नेत्र ऑपरेशन शिविर 11 को हिसार।

दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में अर्बन एस्टेट की अग्रवाल सेवा समिति द्वारा 11 सितंबर को निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर लगाया जाएगा। भाविप हरियाणा भारत विकास फाउंडेशन दिव्यांग पुनर्वास केंद्र के अध्यक्ष डॉ. रोशनलाल गोयल, कार्यकारी अध्यक्ष सीए रामनिवास अग्रवाल व सचिव मांगेराम गुप्ता ने बताया कि इस शिविर में आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित 20 बुजुर्गों का ऑपरेशन प्रशिक्षित व अनुभवी चिकित्सकों द्वारा किया जाएगा। इस दौरान ऑपरेशन से पूर्व आंखों की जांच भी की जाएगी और दवाइयां भी फ्री उपलब्ध कराई जाएंगी।

मोक्ष वृद्धाश्रम के 75 बुजुर्गों को दिखाई ‘हनुमान अंश फिल्म’

हिसार। बुजुर्गों को निशुल्क सेवाएं प्रदान करने में अग्रणी भूमिका निभाने वाले मोक्ष वृद्धाश्रम ने अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। मोक्ष वृद्धाश्रम के 75 बुजुर्गों को हनुमान अंश फिल्म दिखाकर उन्हें अलग अनुभूति का एहसास करवाया। कैमरो रोड स्थित मोक्ष वृद्धाश्रम से बस व टैन में बुजुर्गों को सनसिटी मोल तक पहुंचाया गया। यहां मोक्ष वृद्धाश्रम की संरक्षक मा पंकज संधीर के सान्निध्य में सभी बुजुर्गों ने हनुमान अंश फिल्म देखते हुए भजन गाए और जय बाजरंग बली का उद्घोष किया। हनुमान अंश फिल्म देखकर मोक्ष वृद्धाश्रम के बुजुर्ग प्रसन्न व तरोताजा दिखाई दिए। बुजुर्गों ने कहा कि यह फिल्म देखकर नीम करेली बाबा की धार्मिकता व अष्टात्म से भी परिचय हुआ। उनकी सच्ची भक्ति ने सभी को अभिभूत कर दिया।

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

पेटवाड़ में प्रतिभा सम्मान समारोह, विभिन्न स्कूलों के 200 मेधावी सम्मानित

मेहनत-प्रतिभा को प्रोत्साहन मिले तो गांव से निकलते हैं सितारे: ईश्वर सिंह

■ कार्यक्रम की अध्यक्षता सेवानिवृत्त प्रोफेसर एम एस मलिक ने की

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौद

पेटवाड़ गांव स्थित स्वतंत्रता सेनानी शहीद चौधरी रणजीत सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में चौधरी रणजीत सिंह वैद्य ट्रस्ट द्वारा वार्षिक प्रतिभा सम्मान समारोह का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सेवानिवृत्त प्रोफेसर एम.एस. मलिक ने की, जबकि सेवानिवृत्त आईजी ईश्वर सिंह दुहन ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। समारोह में क्षेत्र के विभिन्न विद्यालयों के 200 से अधिक मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया।

सीआईए ने 132 केवी बिजलीघर से केबल चोरी करने वाला पकड़ा

■ पुलिस ने आरोपी को पांच दिन के रिमांड पर लिया

हांसी। निर्माणाधीन 132 केवी बिजलीघर से लाखों रुपये की बिजली की केबल चोरी करने के मामले में सीआईए नारनौद की टीम ने कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान बास आजमशाहपुर निवासी टिंकू के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर पांच दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान चोरी की गई केबल की बरामदगी के साथ वारदात में शामिल अन्य आरोपियों के बारे में पूछताछ की जा रही है। मुख्य सिपाही विजय कुमार ने बताया कि गांव किन्नर (मिर्चपुर) में 132 केवी बिजलीघर का निर्माण कार्य चल रहा है। यहां 3-4 अगस्त की रात चोरों ने बिजलीघर में लगी और बिना लगी हुई कंट्रोल केबल को काटकर चोरी कर लिया था। वारदात

नेहा ने तीरंदाजी में जीते 4 मेडल स्टेट गेम्स के लिए चयनित



हिसार। शानदार प्रदर्शन करते वाली छात्रा नेहा लोहान।

हिसार। कॉसमॉस पब्लिक स्कूल, गंगवा की कक्षा 10वीं की छात्रा नेहा लोहान पुत्री (संदीप लोहान) ने तीरंदाजी प्रतियोगिता में अपने शानदार प्रदर्शन से स्कूल और जिले का नाम रोशन किया है। जीद में आयोजित सीबीएसई जोनल नॉर्थ-॥ प्रतियोगिता में नेहा ने अंडर-17 वर्ग में कुल 4 पदक जीते। नेहा ने 20 मीटर में सिल्वर, 30 मीटर में सिल्वर, ओवरऑल में सिल्वर और डायरेक्ट फाइट में बॉन्ज अपने नाम किए। एसजीएफआई जिला चैंपियनशिप (हासी) में नेहा ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। हिसार में आयोजित ओपन डिस्ट्रिक्ट चैंपियनशिप में प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन के दम पर नेहा का वरन हिसार जिले की टीम से स्टेट गेम्स के लिए हुआ है। विद्यालय के चेयरमैन महेंद्र सिंह पायल ने नेहा को आशीर्वाद देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। वहीं, प्राचार्य हितेश बाबल ने कहा कि नेहा की इस उपलब्धि से पूरे कॉसमॉस परिवार में खुशी की लहर है।



नारनौद। प्रतिभा सम्मान समारोह में विद्यार्थियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि।

प्रतिभाओं को तराशने की जरूरत: दुहन

समारोह को संबोधित करते हुए रिटायर्ड आईजी ईश्वर सिंह दुहन ने कहा कि गांव की मिट्टी में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है, बस जरूरत उन्हें सही समय पर पहचानने, तराशने और प्रोत्साहित करने की है। उन्होंने अपने बचपन के दिनों को याद करते हुए विद्यार्थियों से नियमित अध्ययन करने और किताबें पढ़ने की आदत विकसित करने का आह्वान किया।

चोरी आल्टो कार बरामद, आरोपी गिरफ्तार

हिसार। अग्रोहा थाना पुलिस ने किरमारा धाम की पार्किंग से चोरी हुई आल्टो कार बरामद कर फतेहाबाद जिले के गांव बन मंदोरी निवासी राजेंद्र को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी की निशानदेही पर चोरीशुदा कार बरामद कर लौथाना प्रभारी निरीक्षक ईश्वर सिंह ने बताया कि सिवानी बोलान निवासी प्रदीप कुमार ने 12 अगस्त को शिकायत दी थी। उसने बताया कि वह किरमारा धाम में धोक मारने आया था और अपनी आल्टो कार पार्किंग में खड़ी की थी। करीब दो घंटे बाद लौटने पर कार गायब मिली। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की। टीम ने सीसीटीवी फुटेज खंगाली और साइबर सेल की मदद से तकनीकी साक्ष्य का प्रयास कर रही है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेशकर पांच दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया।



पकड़ा गया केबल चोरी का आरोपी।

मेहंदी में ‘डोली’ तो रंगोली में दिखा मतदाता जागरूकता का संदेश



- गुरु गोरखनाथ कॉलेज में टैलेंट सर्च प्रतियोगिता
- मेहंदी में उकेरे दूल्हा-दुल्हन के मनभावन डिजाइन

हिसार। मेहंदी प्रतियोगिता में हिस्सा लेती छात्राएं।

हिसार। गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय में टैलेंट सर्च प्रतियोगिता के तहत फाइन आर्ट्स कमेटी के तत्वावधान में मेहंदी और रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मेहंदी प्रतियोगिता में छात्राओं ने ‘डोली’ तथा ‘दूल्हा-दुल्हन’ थीम पर मनभावन डिजाइन उकेरे, वहीं रंगोली प्रतियोगिता के जरिए छात्राओं ने विविध रंगों से ‘मतदाता जागरूकता’ का सुंदर संदेश दिया। कॉलेज प्राचार्या डॉ. अंजू चौधरी ने सभी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए कहा कि शैक्षणिक कार्यों के साथ-साथ पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। फाइन आर्ट्स कमेटी की संयोजक डॉ. पंकज गिल ने विजेताओं को बधाई दी और

प्रतियोगिता के परिणाम
मेहंदी प्रतियोगिता में बीएससी द्वितीय वर्ष की प्रिया ने प्रथम, एमए फाइनल की आंचल ने द्वितीय तथा बीएससी तृतीय वर्ष की तनिका ने तृतीय स्थान हासिल किया। रंगोली प्रतियोगिता में बीए फाइनल की सोनिया ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की सलोनी ने द्वितीय तथा बीए प्रथम वर्ष की अक्षरा ने तृतीय प्राप्त किया। कार्यक्रम के संयोजन में मास कन्स्युनिकेशन विभाग की प्रिया और होम साइंस विभाग की किरन साई का विशेष योगदान रहा। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका अंजेली विभाग से गीता, कॉमर्स विभाग से मेडन ज्योति और इतिहास विभाग से कविता ने निभाई।

निरंतर अभ्यास से अपनी कला को निखारने के लिए प्रेरित किया।

सोशल मीडिया के दुरुपयोग से बचने की सलाह

रिटायर्ड आईजी ने विद्यार्थियों को सोशल मीडिया की नकारात्मकता से सावधान रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी अपना बहुमूल्य समय सोशल मीडिया की बुराइयों और झूठ-फरेब में गंवाने के बजाय पढ़ाई, खेलकूद और रचनात्मक कार्यों में लगाएं। उन्होंने सलाह दी कि किसी भी प्रकार की समस्या होने पर बच्चे अपने माता-पिता व शिक्षकों से खुलकर बात करें।

70 तथा 80 फीसद अंक पाने वाले सम्मानित

समारोह में 10वीं व 12वीं कक्षा में 70 तथा 80 फीसद अंक प्राप्त करने वाले 200 से अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो. एम.एस. मलिक ने विद्यालय पुस्तकालय को 11 पुस्तकें भेंट कीं। कार्यक्रम में सम्मान पाने वालों में बाबा श्रीराम सौनियर सेकेंडरी स्कूल, एमडी सौनियर सेकेंडरी स्कूल, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तथा राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के मेधावी छात्र शामिल रहे।

समारोह में यह रहे उपस्थित

कार्यक्रम में खंड शिक्षा अधिकारी जोगिंदर सिंह, एसएसओ डॉ. यशपाल, राजवीर सिंह दुहन, सरपंच सतबीर सिंह, मास्टर फूल कुमार, आदेश मलिक, प्रधानाचार्या मीना कुमारी, प्रिंसिपल संतोष देवी, राजपाल दुहन, डॉ. राहुल दुहन, डॉ. नैसी दुहन और डॉ. दीपक दुहन सहित कई अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

अंतर सैनिक स्कूल गेम्स में सैनिक स्कूल खारा खेड़ी के धावकों का दबदबा



- एथलेटिक्स में कुल 18 इवेंट्स में से सैनिक स्कूल खारा खेड़ी के कैडेट्स ने 16 पदक जीते

हिसार। शानदार प्रदर्शन करने वाले विजेता खिलाड़ी स्कूल प्रबंधन के साथ।

हिसार। ऑल इंडिया सैनिक स्कूल नेशनल गेम्स ‘ग्रुप ए’ का भव्य आयोजन सैनिक स्कूल नगरोटा (जम्मू कश्मीर) में किया गया। इसमें उत्तरी क्षेत्र के आठ सैनिक स्कूलों ने हिस्सा लिया जिनमें चार पुराने सैनिक स्कूल (कुंजपुरा, कपूरथला, नगरोटा एवं सुजानपुर टीरा) और चार नए सैनिक स्कूल (खारा खेड़ी, नाभा, कुरुक्षेत्र एवं हमीरपुर) शामिल थे। इन खेलों में एथलेटिक्स, बॉलीबॉल और बास्केटबॉल के जूनियर एवं सब जूनियर धावक एवं कैडेट वीशा गुप्ता को बेस्ट बास्केटबॉल खिलाड़ी के खिताब से नवाजा गया। स्कूल पहुंचने पर खिलाड़ियों का फूल मालाएं पहनाकर और फूलों की वर्षा करके जोरदार स्वागत किया गया।

खेड़ी के कैडेट्स ने बास्केटबॉल गर्ल्स एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में उपविजेता ट्रॉफी जीती। स्कूल के बास्केटबॉल लड़कों की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। एथलेटिक्स में कुल 18 इवेंट्स हुए, जिनमें से सैनिक स्कूल खारा खेड़ी के कैडेट्स ने कुल 16 पदक जीते। इनमें 08 स्वर्ण, 07 रजत एवं 01 कांस्य पदक शामिल है। स्कूल कैडेट खुशी चौधरी को जूनियर गर्ल्स में सर्वश्रेष्ठ धावक, कैडेट भानु प्रताप को सब जूनियर बॉयज में सर्वश्रेष्ठ धावक एवं कैडेट वीशा गुप्ता को बेस्ट बास्केटबॉल खिलाड़ी के खिताब से नवाजा गया। स्कूल पहुंचने पर खिलाड़ियों का फूल मालाएं पहनाकर और फूलों की वर्षा करके जोरदार स्वागत किया गया।

विज्ञान इनाम के जरिए विद्यार्थियों ने दिया वैज्ञानिक सोच का संदेश



हिसार। खंड हिसार-द्वितीय की ओर से श्री कृष्ण प्रणामी स्कूल में उत्तर क्षेत्रीय विज्ञान इनाम प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में खंड शिक्षा अधिकारी राकेश चरया ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए विद्यालय की प्राचार्य गीरू माटिया ने सभी अतिथियों, निर्णायकों और शिक्षकों का आभार व्यक्त किया। ब्लॉक नोडल अधिकारी ज्योति ठाकुर ने विज्ञान इनाम के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इसके माध्यम से विद्यार्थी केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रहते, बल्कि अभिनय और संवाद के जरिए जटिल विषयों को आसानी से समझ पाते हैं। वहीं, खंड प्रतिनिधि विनोद धवन ने सभी प्रतिभागियों व अतिथियों का स्वागत किया। विद्यार्थियों ने वैज्ञानिक सोच और सामाजिक जागरूकता का सुंदर समन्वय प्रस्तुत करते हुए विभिन्न प्रासंगिक विषयों पर नाटक रचित किए। निर्णायक मंडल में प्राचार्य शीतल गोवर, डाइट से हिंदी प्रवक्ता नितिका, आर्य नगर स्कूल से रुक्मण ने मोहनलाल तथा सेवानिवृत्त अध्यापिका स्वर्ण लता चौधरी ने अभिनय, संवाद और विषय-वस्तु के आधार पर प्रस्तुतियों का मूल्यांकन किया। मंच संचालन अध्यापिका स्वाति द्वारा किया गया। विद्यार्थियों के पंजीकरण का दायित्व एबीआरसी डॉ. गान्सी, रोशनी, सोमा, उपासना, अनिता शर्मा, मोनिका, ज्योति (न्यौली कला), ज्योति (डी ब्लॉक), पूजा और आरती शर्मा ने संभाला।



हिसार। स्वर्ण पदक विजेता नैतिक सैनीवाल का स्वागत करते ग्रामीण एवं युवा।

कुतुबपुर के नैतिक ने एशियाई गोल्ड मेडलिस्ट को हराकर जीता स्वर्ण

हिसार। हरियाणा में आयोजित सीबीएसई जून-2 बॉक्सिंग चैंपियनशिप-2026 में हांसी क्षेत्र के गांव कुतुबपुर निवासी नैतिक सैनीवाल ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर-17 आयु वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर गांव और क्षेत्र का नाम रोशन किया। नैतिक ने प्रतियोगिता के दौरान एशियाई स्तर के गोल्ड मेडलिस्ट खिलाड़ी को हराकर अपनी प्रतिभा का दमखम दिखाया। प्रतियोगिता में करीब 3000 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया।

नैतिक की इस उपलब्धि से गांव कुतुबपुर सहित पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। गांव लौटने पर युवाओं और ग्रामीणों ने खड़ अलीपुर से

■ सीबीएसई जून-2 बॉक्सिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन

कुतुबपुर तक डीजे और ढोल-मगाड़ों के साथ बाइक रैली निकालकर नैतिक का जोरदार स्वागत किया। गांव पहुंचने पर सरपंच अजय पवार और पूर्व सरपंच शेर सिंह मुंजर ने नैतिक को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। युवा सामाजिक कार्यकर्ता राहुल शर्मा ने नैतिक को बधाई देते हुए कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है, जरूरत उन्हें उचित मंच और प्रोत्साहन देने की है। उन्होंने युवाओं से खेलों में बढ़-चढ़कर भाग लेने और नशे से दूर रहने का आह्वान किया।

सीबीएसई हैडबॉल प्रतियोगिता में लक्ष्य पब्लिक स्कूल ने रचा इतिहास



हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल, सोनीपत में आयोजित सीबीएसई जॉन अंडर-19 हैडबॉल प्रतियोगिता में लक्ष्य पब्लिक स्कूल, धांसू की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। पूरे टूर्नामेंट में बेहतरीन खेल, अनुशासन, टीमवर्क और आत्मविश्वास का प्रदर्शन करते हुए टीम ने विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। फाइनल मुकाबला लक्ष्य पब्लिक स्कूल, धांसू और डीएवी लुधियाना की टीमों के बीच खेला गया। लक्ष्य पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने डीएवी लुधियाना को 10-4 के शानदार अंतर से पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के निदेशक रामनिवास वर्मा ने टीम के सभी खिलाड़ियों, प्रशिक्षक एवं खेल विभाग को इस शानदार उपलब्धि पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह सफलता खिलाड़ियों की कड़ी मेहनत, नियमित अभ्यास, अनुशासन, टीम भावना और प्रशिक्षक के कुशल मार्गदर्शन का परिणाम है। उन्होंने खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें आगे भी इसी लगन और समर्पण के साथ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य सुखजिंदर सिंह ने खिलाड़ियों को बधाई दी।

मॉडिफाइड साइलेंसर और पटाखे बजाने वाली बाइकों पर सख्ती

हिसार। पुलिस ने मॉडिफाइड साइलेंसर और तेज आवाज में पटाखे बजाने वाली मोटरसाइकिलों के खिलाफ कार्रवाई तेज करने के निर्देश दिए हैं। एसपी सिद्धांत जैन ने स्पष्ट किया है कि बुलेट मोटरसाइकिल सहित किसी भी वाहन के साइलेंसर में अनधिकृत बदलाव कर तेज आवाज में पटाखे बजाने वाले वाहन चालकों के साथ-साथ ऐसे साइलेंसर तैयार करने वाला फिट करने वाले मोटरसाइकिल मैकेनिकों के खिलाफ भी नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी। एसपी ने कहा कि कुछ वाहन चालक जानबूझकर मोटरसाइकिल के साइलेंसर में बदलाव करवाकर सड़क पर तेज आवाज में पटाखे बजाते हैं। इससे राहगीरों, बुजुर्गों, बच्चों, महिलाओं और आसपास रहने वाले लोगों को परेशानी होती है। तेज आवाज वाली ऐसी गतिविधियां सड़क पर भय और असुरक्षा का माहौल भी पैदा करती हैं।

डीपीएस के भौमिक ने जिला स्तरीय कराटे चैंपियनशिप में जीता कांस्य पदक

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल के कक्षा द्वितीय के छात्र भौमिक ने हांसी में हरियाणा कराटे एसोसिएशन की ओर से आयोजित जिला स्तरीय कराटे चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अर्जित किया। इस शानदार उपलब्धि के आधार पर भौमिक का चयन 25वीं हरियाणा स्टेट कराटे चैंपियनशिप के लिए हुआ है, जो 24 से 26 सितंबर तक ताऊ देवीलाल स्टेडियम, पंचकुला में आयोजित की जाएगी। भौमिक ने यह सफलता अपने प्रशिक्षक सचिन वर्मा के कुशल मार्गदर्शन में प्राप्त की। विद्यालय प्रधानाचार्या मंजू शुभाकर ने भौमिक को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि उसकी मेहनत, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि वह राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय, अपने परिवार तथा जिले का नाम गौरवान्वित करेगा। विद्यालय निदेशक निहाल सिंह ने भौमिक की सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि खेल विद्यार्थियों ने आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और अनुशासन का विकास करते हैं। उन्होंने भौमिक को आगामी राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

