हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 अक्टूबर 2026

12 कर्नाटक के प्रतीक्ष और छत्तीसगढ़ की हर्षिता यदु...



12 वकील अपने पेशे में ईमानदारी, निष्ठा...



खबर संक्षेप

पीएलए से नारियल चुराने का आरोपी गिरफ्तार

हिसार। पीएलए मार्केट में नारियल चोरी के मामले को पुलिस ने सुलझा लिया है। पुलिस चौंकी पीएलए ने मामले में कार्रवाई करते हुए पटेल नगर निवासी सुरजीत को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरीशुदा नारियल तथा वारदात में इस्तेमाल की गई स्कूटी भी बरामद की है। पुलिस चौंकी पीएलए प्रभारी एएसआई अनूप ने बताया कि इस संबंध में 24 अक्टूबर को मॉडल टाउन में रहने वाले यूपी के याशीन ने शिकायत दी थी कि वह पीएलए मार्केट में सड़क किनारे नारियल बेचता है। रात के समय किसी व्यक्ति ने उसके नारियल का एक कट्टा चोरी कर लिया, जिसकी कीमत करीब सात हजार रुपये थी। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी सुरजीत को गिरफ्तार कर उसकी निशानदेही पर चोरीशुदा नारियल तथा वारदात में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

ओशो ध्यान उपवन में शिविर 30 से

हिसार। ओशो ध्यान उपवन में 30 अक्टूबर से 1 नवंबर तक आयोजित होने वाले तीन दिवसीय ओशो दिव्य प्रेम शिविर की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। शिविर आयोजक स्वामी संजय ने बताया कि ओशो दिव्य प्रेम शिविर में तीन दिनों तक विभिन्न सत्र रहेंगे। इस दौरान स्वामी चंद्रशेखर साधकों से रूबरू होकर उन्हें प्रभु के प्रति प्रेम के विविध आयामों को समझाएंगे। इस दौरान स्वामी चंद्रशेखर ध्यान विधियों की जानकारी देते हुए उनका अभ्यास भी करवाएंगे। शिविर के प्रति साधक काफी उत्साहित हैं और विभिन्न क्षेत्रों से ओशो ध्यान उपवन में पहुंचना भी शुरू हो गए हैं।

निगम की साधारण बैठक में लिए गए कई बड़े फैसले, 17 उप-समितियों का गठन भी किया

जनस्वास्थ्य विभाग को नगर निगम के अधीन करने का प्रस्ताव पास

सभी ने माना संसाधनों और फंड का शहर के हित में किया जा सकेगा समुचित उपयोग

- शहर के विकास का रोडमैप तैयार, पेयजल, सड़क और सफाई व्यवस्था सुधारने के भी कई प्रस्ताव पारित
- शहर में फैलते नशे पर भड़के पार्षद, सुधार के लिए पुलिस को एक महीने का अल्टीमेटम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

नगर निगम की साधारण बैठक बुधवार को निगम के मुख्य सभागार में मेयर प्रवीण पोपली की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक का संचालन निगमायुक्त सी. जयाश्रद्धा ने किया। बैठक का सबसे मुख्य फैसला जनस्वास्थ्य विभाग को नगर निगम के अधीन करने का प्रस्ताव पास करना रहा। हाउस का सर्वसम्मति से मानना था कि विभाग के निगम के तहत आने से कर्मचारियों के संसाधनों और उपलब्ध फंड का शहर हित में समुचित उपयोग हो सकेगा। इसके अलावा सेक्टरों की सड़कों, ग्रीन बेल्ट, अतिक्रमण, नेशनल हाइवे की लाइट व्यवस्था और हाउसिंग बोर्ड में नाम ट्रांसफर के लिए एनओसी जैसे संवेदनशील मुद्दों पर गहन चर्चा हुई। पार्षदों ने अपने-अपने वार्डों की समस्याएं सदन के समक्ष रखीं, जिस पर कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई।

इन विभागों के एजेंडों पर हुई मुख्य चर्चा

बैठक के दूसरे दिन हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण, हाउसिंग बोर्ड, हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, नेशनल हाईवे, लोक निर्माण विभाग, रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, हरियाणा रोडवेज, जन स्वास्थ्य विभाग और दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम से जुड़े एजेंडों पर गहन विचार-विमर्श हुआ। जन स्वास्थ्य विभाग के एक्सईएन बलकार रेड्डू ने बताया कि 'अमृत-2' योजना के तहत करीब 50 किलोमीटर लंबी नई पेयजल पाइपलाइन डालने का कार्य चल रहा है। मेयर और पार्षदों ने सीवरेज ब्लॉकेज, पुरानी लाइनों को बदलने और मिक्स पेयजल की समस्या के स्थायी समाधान के निर्देश दिए। साथ ही निर्देश दिए गए कि सफाई और समाधान के बाद जियो-टैग फोटो लेना सुनिश्चित किया जाए।

कब्जे व एचएसवीपी क्षेत्र

सेक्टर-15 तथा डिफेंस कॉलोनी में एचएसवीपी की सड़कों, ग्रीन बेल्ट, पार्किंग और अनसोल्ड प्रॉपर्टी पर अवैध कब्जों का मुद्दा पार्षद राजेश अरोड़ा ने उठाया। मेयर व कमिश्नर ने अधिकारियों को दस्तावेजों की जांच कर तुरंत अवैध कब्जे हटाने के निर्देश दिए।

एनएच स्ट्रीट लाइट

कैंट क्षेत्र में एनएच-9 पर लंबे समय से बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटों का मुद्दा पार्षद नरेश ग्रेवाल ने उठाया। बिजली और नेशनल हाइवे विभाग के आपसी समन्वय के अभाव के चलते इस विषय पर उच्च अधिकारियों से चर्चा कर सरकार को प्रस्ताव भेजने का निर्णय लिया गया।



ठेकेदार विपिन के कार्यों की विजिलेंस जांच का प्रस्ताव भी पास किया

वार्ड 12 के पार्षद जगमोहन मित्तल ने हिसार मेटल से लेकर जिंदल मॉडर्न स्कूल रोड तक लाइन डालने वाले पब्लिक हेल्थ के ठेकेदार विपिन के कार्य पर भारी अनियमितताएं बरतने का आरोप लगाया। पार्षद मित्तल ने हाउस को बताया कि ठेकेदार ने जगह-जगह रोड खोदकर वैसे ही छोड़ दिए हैं, जिससे आम जनता को भारी परेशानी हो रही है। इस पूरे मामले की निष्पक्ष जांच करवाई जाए और जिन हिस्सों में लाइन डल चुकी है, वहां पर रोड की तुरंत मरम्मत करवाई जाए। इस पर हाउस ने ठेकेदार विपिन के कार्यों की जिला विजिलेंस करने का प्रस्ताव पास किया।

विकास कार्यों को गति देने के लिए गठित की ये 17 उप-समितियां

क्र.	उप-समिति / विभाग	चेयरमैन	वाइस चेयरमैन	सदस्य
1	लोक निर्माण विभाग	गुलाब सिंह	नरेश ग्रेवाल	जगमोहन मित्तल, मोहित सिंघल, राजेश अरोड़ा
2	जन स्वास्थ्य विभाग	रवि सैनी	भीम महाजन	साक्षी शर्मा, सत्यवान पान्नू, नरेश ग्रेवाल
3	डीएचबीवीएन	हरि सिंह	ज्योति वर्मा	सरोज जैन, मोहित सिंघल, नवीन कुमार
4	एचएसवीपी	डॉ. सुमन यादव	सरोज जैन	जगमोहन मित्तल, राजेश अरोड़ा, शीला देवी
5	डीएसडब्ल्यूडी व पीपीपी	नवीन कुमार	उषा	मनोहर लाल, संजय डालमिया, संतोष सैनी
6	जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग	साक्षी शर्मा	राजेन्द्र बिडलान	गुलाब सिंह, हरि सिंह, भीम महाजन
7	पार्क व पब्लिक प्लेस यूटिलिटी	जगमोहन मित्तल	मोहित सिंघल	उषा, नरेश ग्रेवाल, राजेन्द्र बिडलान
8	स्वास्थ्य विभाग-आयुष्मान कार्ड	भीम महाजन	रवि सैनी	जगमोहन मित्तल, डॉ. सुमन, सत्यवान पान्नू
9	हाउस टैक्स	मनोहर लाल	जगमोहन मित्तल	संतोष सैनी, सरोज जैन
10	फाइनेंस	प्रवीण पोपली	—	जगमोहन मित्तल, नरेश ग्रेवाल
11	सैनिटेशन	संजय डालमिया	राजेश अरोड़ा	ज्योति वर्मा, नवीन कुमार, गुलाब सिंह
12	बिल्डिंग, अतिक्रमण और रोड	मोहित सिंघल	नरेश ग्रेवाल	शीला देवी, साक्षी शर्मा, जगमोहन मित्तल, राजेश अरोड़ा
13	एसटीपी एवं स्टॉर्म वॉटर	राजेश अरोड़ा	सत्यवान पान्नू	साक्षी शर्मा, जगमोहन मित्तल, नरेश ग्रेवाल
14	हाउसिंग सोसायटी एवं डीटीपी	नरेश ग्रेवाल	साक्षी शर्मा	संजय डालमिया, जगमोहन मित्तल, सत्यवान पान्नू, शीला देवी
15	गाय, बंदर व कुत्ते	राजेन्द्र बिडलान	हरि सिंह	नवीन कुमार, राजेश अरोड़ा, सत्यवान पान्नू
16	महिला एवं बाल विकास	ज्योति वर्मा	डॉ. सुमन यादव	संतोष सैनी, सरोज जैन
17	फायर एवं प्रदूषण	सत्यवान पान्नू	संजय डालमिया	हरि सिंह, भीम महाजन, रवि सैनी

नशे की बिक्री पर पुलिस का कोई नियंत्रण नहीं

बैठक के दौरान शहर में खुलेआम बिक रहे नशे और अवैध अहातों को लेकर पार्षदों का गुस्सा फूट पड़ा। बैठक में मौजूद पुलिस विभाग के डीएसपी के सामने पार्षद मनोहर लाल, रवि सैनी और जगमोहन मित्तल ने आरोप लगाया कि चिट्टा, अफीम और गांजे की बिक्री पर पुलिस का कोई नियंत्रण नहीं है। मेयर व कमिश्नर के निर्देश पर डीएसपी ने पार्षदों से गुप्त रूप से लिखित सूचना देने की अपील की, ताकि संबंधित एसएचओ के साथ मिलकर कड़ी कार्रवाई की जा सके। पार्षदों ने पुलिस को ठोस कार्रवाई के लिए 1 महीने का समय दिया है और चेतावनी दी है कि स्थिति में सुधार न होने पर यह मामला सीधे मुख्यमंत्री के समक्ष उठाया जाएगा।

बैठक में अधिकारियों व पार्षदों ने रखे सुझाव

बैठक में अतिरिक्त आयुक्त डॉ. वेद प्रकाश, संयुक्त आयुक्त कुलभूषण बंसल, अतिरिक्त निगमायुक्त डॉ. प्रदीप हुड्डा, उप-निगमायुक्त जितेंद्र सिंह, एक्सईएन जयबीर डूडी, अमित कौशिक, एमई अमित बेरवाल, कर्मपाल सिंधू, सुनील लांबा और सचिव संजय शर्मा आदि मौजूद रहे। पार्षद सरोज जैन, मोहित सिंघल, ज्योति वर्मा, हरिसिंह सैनी, भीम महाजन, उषा, मनोहर लाल वर्मा, रवि सैनी, शीला देवी, साक्षी शर्मा, नरेश ग्रेवाल, जगमोहन मित्तल, संतोष सैनी, संजय डालमिया, डॉ. सुमन यादव, राजेंद्र बिढलान, राजेश अरोड़ा, सत्यवान पानू, नवीन कुमार, गगन शर्मा, सुरजीत सैनी और सुरेश जांगड़ा सहित पार्षद प्रतिनिधि प्रीतम सैनी, अनिल जैन, कुलदीप ओड, बिजेन्द्र शर्मा और जयप्रकाश भी मौजूद रहे।

नगर निगम ने किया मेडिकल स्टोर का 5 हजार का चालान

हिसार। शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाए रखने के उद्देश्य से नगर निगम ने स्वच्छता नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। निरीक्षण के दौरान एएसआई सन्नी ने एनजीटी नियमों का उल्लंघन करते पाए जाने पर जिन्दल अस्पताल रोड पर मेडिकल स्टोर संचालक का 5 हजार का चालान किया गया। इसके अलावा एएसआई ने मछली मार्केट में रोड पर कचरा डालने पर एक रेहड़ी संचालक का 200 रुपये का चालान किया। निरीक्षण के दौरान एएसआई विजेता ने परिजात चौक पर कचरा सड़क पर डालने पर एक व्यक्ति का 500 रुपये का चालान किया। वहीं सिंगल यूज प्लास्टिक व पॉलीथिन का प्रयोग करते पाए जाने पर सीटीएल प्रदीप जाखड़ एवं तकनीकी एक्सपर्ट जसबीर कुंडू और एसआई विजेन्द्र ने चार दुकानदारों के 500-500 रुपये के चार चालान किए।

विधायक रणधीर पनिहार के फार्म हाउस पर बिजली पंचायत कल

हिसार। नलवा विधानसभा क्षेत्र के लोगों और किसानों की बिजली संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए 30 अक्टूबर को विधायक रणधीर पनिहार के फार्म हाउस पर बिजली पंचायत आयोजित की जाएगी। सुबह 9:30 बजे शुरू होने वाली इस पंचायत में बिजली विभाग के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहेंगे और लोगों की शिकायतें सुनकर उनका समाधान करवाने का प्रयास करेंगे। यह जानकारी देते हुए उनके निजी सचिव जितेंद्र पनिहार ने बताया कि बिजली पंचायत में बिजली मीटर, गलत बिलिंग, लो-वोल्टेज, ट्रांसफार्मर, नए बिजली कनेक्शन सहित विभाग से जुड़ी अन्य समस्याएं रखी जा सकेंगी। संबंधित अधिकारियों को शिकायतों पर गंभीरता से कार्रवाई करने और मौके पर ही समाधान को लेकर दिशा निर्देश दिये जायेंगे, ताकि लोगों को अपनी समस्याओं के लिए बार-बार विभागीय कार्यालयों के चक्कर न काटने पड़ें।

करवा चौथ और दिवाली को लेकर पुलिस अलर्ट, चप्पे-चप्पे पर नजर

आमजन की सुरक्षा के लिए सादी वर्दी में भी तैनात रहेंगे कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

करवा चौथ और दिवाली के त्योहारों को देखते हुए पुलिस ने शहर में सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी है। शहर के प्रमुख बाजारों, मंदिरों, भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए जा रहे हैं। त्योहारों के दौरान आमजन की सुरक्षा, सुचारु यातायात व्यवस्था और कानून-व्यवस्था बनाए रखना पुलिस की प्राथमिकता है, ताकि नागरिक बिना किसी भय के खरीदारी कर सकें और अपने परिवार के साथ त्योहारों का आनंद ले सकें।

त्योहारों के दौरान बाजारों और मंदिरों में बढ़ने वाली भीड़ को देखते हुए पुलिसकर्मियों की तैनाती की गई है। वर्दीधारी पुलिस बल के साथ सिविल वेश में भी पुलिसकर्मी तैनात रहकर संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखेंगे।

निर्धारित पार्किंग में ही खड़े करें दोपहिया वाहन



प्रमुख बाजारों, धार्मिक स्थलों, प्रवेश एवं निकास मार्गों और भीड़भाड़ वाले स्थानों पर विशेष निगरानी रखी जाएगी। महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के साथ जेबकतरी, चोरी, छीनाझपटी और अन्य आपराधिक गतिविधियों की रोकथाम के लिए पुलिस सतर्क रहेगी। इसके अलावा, यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा, ताकि बाजारों में खरीदारी करने आने वाले लोगों को जाम की समस्या का सामना न करना पड़े और आपातकालीन सेवाओं के आवागमन में बाधा न आए। राजगुरु मार्केट और न्यू राजगुरु मार्केट के बीच दुकानदारों के दोपहिया वाहनों के लिए निर्धारित पार्किंग की व्यवस्था की गई है। हिसार पुलिस ने सभी दुकानदारों से अपील की है कि वे अपने दोपहिया वाहन निर्धारित पार्किंग में ही खड़े करें। बाजार के अंदरूनी रास्तों और आवागमन वाले स्थानों पर वाहन खड़े करने से भीड़ बढ़ती है, पैदल चलने वाले लोगों को परेशानी होती है और यातायात बाधित होता है। निर्धारित पार्किंग के बजाय बाजार के रास्तों या प्रतिबंधित स्थानों पर वाहन खड़े करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

रोडवेज कर्मचारियों ने लंबित भत्तों को लेकर दिया धरना

हिसार। हरियाणा रोडवेज के हिसार डिपो में कर्मचारियों की लंबित मांगों पर सांझा संघर्ष समिति के नेतृत्व में धरना दिया। कर्मचारियों ने डिपो प्रशासन के प्रति नाराजगी जाहिर करते हुए स्पष्ट किया कि जब तक उनकी जायज मांगों का समाधान नहीं होता, तब तक उनका संघर्ष जारी रहेगा। आंदोलन को और तेज करने के लिए 30 अक्टूबर को हिसार डिपो में ऐतिहासिक गेट मीटिंग आयोजित की जाएगी, जबकि 31 अक्टूबर को डिपो में हड़ताल करने का ऐलान किया गया है। धरने की अध्यक्षता संदीप जैनावास ने की, जबकि मंच संचालन अजय दुहन ने किया। धरने पर मौजूद कर्मचारी नेताओं ने कहा कि लंबे समय से मांगें उठाने के बावजूद समस्याओं का समाधान नहीं हो रहा है, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष व्याप्त है। कर्मचारियों की प्रमुख मांगों में बकाया रात्रि भत्ते का भुगतान, ओवरटाइम का बकाया जारी करना, एलटीसी और एसीपी के लंबित मामलों का निपटारा, कर्मचारियों के पेंडिंग केसों का समाधान तथा मुख्यालय की हिदायतों के अनुसार मार्ग रोटेशन लागू करवाना शामिल है। कर्मचारी नेताओं का कहना है कि इन समस्याओं के समाधान में हो रही देरी कर्मचारियों के हितों को प्रभावित कर रही है।

रात दो अलग-अलग जगह आग लगने से लाखों का नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

शहर में मंगलवार रात दो अलग-अलग जगह आग लगने से ई-रिक्शा और हार्डवेयर-सेनेटरी शोरूम का सामान और ई-रिक्शा जल गया। कृष्णा कॉलोनी में घर के बाहर खड़ी ई-रिक्शा आग की भेंट चढ़ गई, जबकि तोशाम चुंगी के समीप स्थित श्री श्याम हार्डवेयर एंड सेनेटरी स्टोर में भीषण आग लगने से लाखों रुपये का नुकसान हुआ। दोनों घटनाओं में दमकल विभाग की टीम ने मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाया। कृष्णा कॉलोनी निवासी ई-रिक्शा चालक जितेंद्र ने बताया कि उन्होंने रात करीब 12:30 बजे ई-रिक्शा को चार्जिंग से हटाया था। करीब डेढ़ बजे अचानक उसमें आग लग गई। दमकल कर्मियों ने मौके पर पहुंचने तक ई-रिक्शा पूरी तरह जल गई। हालांकि आसपास के घरों को नुकसान होने से बचा लिया गया। जितेंद्र ने बताया कि वह परिवार में अकेले कमाने वाला है। ई-रिक्शा जलने से उनके सामने आजीविका का संकट खड़ा हो गया है।

हांसी में हार्डवेयर शोरूम व घर के बाहर खड़ी ई-रिक्शा में लगी आग



हांसी। हार्डवेयर एंड सेनेटरी स्टोर में लगी आग को बुझाते दमकल विभाग के कर्मचारी।

दमकल की दो गाड़ियों को आग बुझाने में लगे करीब दो घंटे

दूसरी घटना में तोशाम चुंगी के समीप गर्ग अस्पताल के सामने स्थित श्री श्याम हार्डवेयर एंड सेनेटरी स्टोर में हुई। शोरूम संचालक गांव ढाणी ठाकरिया निवासी अंकुश के अनुसार वह मंगलवार शाम को अपने शोरूम को बंद कर घर गया था कि रात करीब 12 बजे राहगीरों ने दुकान से धुआं निकलने की सूचना दी। उसके बाद उसने मौके पर पहुंच दमकल विभाग और पुलिस कंट्रोल रूम को सूचित किया। सूचना मिलने पर दमकल विभाग की दो गाड़ियों ने मौके पर पहुंच करीब दो घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। अंकुश ने बताया कि आग लगने से शोरूम में रखा हार्डवेयर और सेनेटरी का सारा सामान जलकर राख हो गया। जिससे उसे लाखों रुपये का नुकसान हो गया। दमकल कर्मचारी विनोद के अनुसार, दोनों घटनाओं में टीम ने मौके पर पहुंचकर आग बुझाई। उन्होंने बताया कि दोनों ही स्थानों पर आग लगने के वास्तविक कारणों का खुलासा नहीं हो पाया है।

करवा चौथ आज, 90 साल बाद बना दुर्लभ संयोग

हंस राजयोग में होगी पूजा, चांद का दीदार रात 8:26 बजे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

इस बार का करवा चौथ व्रत बेहद खास और दुर्लभ संयोगों से युक्त रहेगा। इस वर्ष कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि, रोहिणी नक्षत्र और गुरुवार, 29 अक्टूबर को सुहागिनें अपने पति की लंबी उम्र के लिए यह पावन व्रत रखेंगी। ऋषि नगर स्थित विश्वकर्मा मंदिर के पुजारी एवं राष्ट्रीय ब्राह्मण महा संस्था के पूर्व अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य राममेहर शास्त्री ने बताया कि इस करवा चौथ पर लगभग 90 वर्षों के लंबे अंतराल के बाद देवगुरु बृहस्पति अपनी उच्च राशि में विराजमान होकर 'हंस राजयोग' का निर्माण कर रहे हैं। इसके साथ ही इस दिन गौरी योग, प्रीति योग, सर्वार्थ सिद्धि योग, बुधादित्य योग, शुक्रादित्य योग और लक्ष्मी नारायण राजयोग जैसे कई शुभ संयोगों का महासंगम बन रहा है। इन दुर्लभ योगों में पूजा-अर्चना करने से व्रतियों को कई गुना अधिक पुण्य फल की प्राप्ति होगी।





माता पार्वती ने सबसे पहले रखा था यह व्रत

करवा चौथ के पौराणिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए आचार्य राममेहर शास्त्री ने बताया कि सबसे पहले इस व्रत को माता पार्वती ने रखा था। कथा के अनुसार, माता पार्वती ने भगवान शिव से पूछा था कि उन्हें पति रूप में पाने के लिए उन्होंने कितने कष्ट सहे और तपस्या की। तब भगवान शिव ने ऐसा व्रत करने की सलाह दी थी, जिससे पति-पत्नी का रिश्ता जन्म-जन्मांतर के लिए मजबूत बंधन में बंध जाए। तभी से सुहागन स्त्रियां अपने अखंड सौभाग्य और पति की दीर्घायु के लिए यह व्रत करती आ रही हैं। इस दिन महिलाएं माता करवा चौथ और भगवान गणेश की विधि-विधान से पूजा कर आशीर्वाद प्राप्त करती हैं।

पूजा का शुभ मुहूर्त

पूजा का शुभ मुहूर्त: शाम 5:40 बजे से शाम 7:00 बजे तक (कुल अवधि: 1 घंटा 20 मिनट)।
चन्द्रोदय का समय: हिसार में रात 8:26 बजे चंद्रमा के दर्शन होंगे (विभिन्न शहरों में समय स्थानीय स्थिति के अनुसार अलग हो सकता है)।

जानें... व्रत खोलने की विधि

चंद्रमा निकलने के बाद थाली में दीपक जलाकर और थोड़ी सी मिठाई रखकर चंद्रदेव को लोटे के जल से अर्घ्य दें। इसके पश्चात, सुहागिन महिलाएं छलनी से चंद्रमा के दर्शन करने के बाद उसी छलनी से अपने पति का मुख देखेंगी। पति के चरण छूकर आशीर्वाद लेने के बाद, पति द्वारा पत्नी को जल पिलाकर व्रत खोला जाएगा। इसके बाद महिलाएं चंद्रमा को भोग लगाकर अपना निर्जला व्रत पूर्ण करेंगी।

पुराना दिल्ली रोड बनेगा सिक्स लेन सरकार ने मंजूर किए 43.35 करोड़

लोगों को जाम से मिलेगी मुक्ति, मजबूत होगी कनेक्टिविटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार शहर की यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने और सडक़ आधारभूत ढांचे को मजबूती देने के लिए प्रदेश सरकार ने एक बड़ा कदम उठाया है। शहर के सबसे व्यस्त मार्गों में से एक पुराने दिल्ली रोड चुंगी चौक से सिरसा चुंगी तक को सिक्स लेन करने की महत्वपूर्ण परियोजना को सरकार की ओर से 43 करोड़ 35 लाख 48 हजार रुपये की प्रशासनिक मंजूरी मिल गई है। हरियाणा के लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने बताया कि राज्य सरकार आमजन को बेहतर और सुरक्षित यातायात सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए निरंतर काम कर रही है।

वाहन चालकों को भी मिलेगी राहत

इस परियोजना के तहत मौजूदा फोरलेन सड़क का चौड़ीकरण और सुदृढ़ीकरण किया जाएगा। सड़क के सिक्स लेन में तब्दील होने से शहर के भीतर लगने वाले जाम की समस्या से मुक्ति मिलेगी और वाहन चालकों का आवागमन काफी सुगम हो जाएगा। यह मार्ग हिसार शहर के लिए बेहद महत्वपूर्ण है और इसके उन्नयन से शहर की रोड कनेक्टिविटी को नई मजबूती मिलेगी।

टिकाऊ और सुरक्षित सड़कों पर जोर

कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में प्रदेश सरकार सड़कों के निर्माण, चौड़ीकरण और मरम्मत कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा कर रही है। सरकार का लक्ष्य केवल नई सड़कें बनाना ही नहीं, बल्कि मौजूदा सड़कों को भी टिकाऊ और बेहतर बनाना है ताकि नागरिकों को सुरक्षित सफर का अनुभव मिल सके। कैबिनेट मंत्री ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को विकास कार्यों की प्रक्रिया में नियमों के अनुसार त्वरित कदम उठाने और परियोजना को गुणवत्ता के साथ समय पर आगे बढ़ाने के कड़े निर्देश जारी किए हैं।



हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बैठने-खड़े होने पर जब हो बैक पेन



मेरी उम्र 63 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-नवीन, महासमुंद

बैक पेन का स्थाई समाधान रेग्युलर बैक की एक्सरसाइज ही है। क्योंकि दवा से कुछ समय के लिए आराम मिलेगा, फिर दर्द हो जाएगा। साथ ही कैल्शियम और विटामिन डी की जांच जरूर कराएं। अगर कमी है तो इसकी दवा रेग्युलर लेना शुरू करनी चाहिए। साथ ही फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप बैक की एक्सरसाइज सीख लें, उन्हें नियमित रूप में करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे यूरिन पास करने में काफी दर्द और जलन होती है। कभी-कभी यूरिन का कलर पीला आता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दीपक, रायपुर

कई बार यूरीन कलर पीला और जलन, पानी कम पीने की वजह से भी होता है। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि कभी-कभी दर्द भी होता है। इसलिए आपको नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह कुछ जांच कराएंगे, जिसके बाद इसकी वजह पता चलेगी और ट्रीटमेंट हो सकेगा। फिलहाल पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे होंठ हमेशा रूखे और फटे-फटे रहते हैं। लिप बाम और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने का भी असर कुछ ही देर रहता है। ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, रोहतक

कुछ लोगों की स्किन ड्राय होती है और किसी की ऑयली। जिनकी ड्राय होती है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके लिए आप पानी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें और समय-समय पर क्रीम लगाते रहें। इसका कोई स्थायी समाधान नहीं। इसी तरह राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे सिर के पिछले हिस्से में अकसर तेज सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-कुशल, बिलासपुर

आपको तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह सिटी स्कैन या एमआरआई कराकर इसकी वजह पता लगाएंगे, क्योंकि सामान्य तौर पर सिर दर्द कई बार आंख कमजोर होने की वजह से भी होता है, पर खास हिस्से में होने की वजह कुछ और भी हो सकती है, इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी हार्ट बीट्स रह-रहकर तेज हो जाती हैं। मन में अजीब-सी घबराहट पैदा होती है। मुझे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यो हो रहा है? कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-बलबीर, महेंद्रगढ़

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो इस बात पर गौर करें कि ऐसा तेज चलने से या वजन उठाने से ऐसा हो रहा है। अगर ऐसा है तो जरूर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। यह समस्या कई बार दिल से जुड़ी हो सकती है। फिलहाल इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा दौड़ भाग या अधिक श्रम वाला काम ना करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, राजनांदगांव

अगर हल्का-हल्का दर्द लगातार रहता है तो बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर एक बार अल्ट्रासाउंड करा लें। कई बार स्टोन की वजह भी दर्द शुरू होता है। लेकिन बगैर जांच कराएं कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इस दौरान आप अधिक तला भुना और बाजार का खाना बंद कर दें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तुषार राउत
न्यूरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

आंकड़ों के अनुसार 18 लाख स्ट्रोक के नए मामले भारत में प्रति वर्ष सामने आते हैं। इससे अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी गंभीर समस्या है। लेकिन एलर्टनेस और प्रिकॉशन के जरिए इसकी रोकथाम की जा सकती है। यहां विस्तार से बता रहे हैं, स्ट्रोक के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में।

लाइलाज नहीं है स्ट्रोक संभव है प्रिवेंशन-ट्रीटमेंट







वर्ल्ड स्ट्रोक आर्गेनाइजेशन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण दुनिया भर में स्ट्रोक के मामले बढ़त पर हैं। देश में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण स्ट्रोक है। भारत में हर 40 सेकेंड पर एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है। जो लोग पहली बार स्ट्रोक के बाद नियमित रूप से दवाएं नहीं लेते या फिर डॉक्टर द्वारा दिए गए परामर्श पर अमल नहीं करते, उनमें स्ट्रोक के दोबारा होने का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

स्ट्रोक क्या है

स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है। मृत्यु व विकलांगता का एक प्रमुख कारण है। स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है या जब कोई रक्त वाहिका (ब्लड वेसल) फट जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं। पहला, इस्केमिक स्ट्रोक जो मस्तिष्क में रक्त संचार में रुकावट या ब्लॉकेज के कारण होता है। दूसरा, हेमोरेजिक स्ट्रोक, जो रक्त वाहिका के फटने के कारण होता है। रिकवरी के लिए लक्षणों की जल्द पहचान और समय पर समुचित इलाज बेहद महत्वपूर्ण हैं।

शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण

स्ट्रोक के लक्षण शुरू होने के बाद के शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि समय पर इलाज मिलने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह फिर से शुरू हो सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों को थक्का घोलने वाली दवा (क्लॉट-बस्टिंग मेडिकेशन) दी जा सकती है। इसके अलावा, उन्नत इंटरवेंशनल प्रोसीजर्स जैसे विशेष सक्शन डिवाइस और स्टेंट रिट्रीवर का उपयोग करके भी थक्के को हटाया जा सकता है और बंद धमनियों को फिर से खोला जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया का चयन स्ट्रोक के प्रकार, लक्षण शुरू होने के बाद से बीते समय और मरीज की क्लिनिकल स्थिति पर निर्भर करता है। मरीज को जल्द से जल्द एक ऐसे अस्पताल पहुंचना चाहिए जहां न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और इंटरवेंशनल न्यूरोरेडियोलॉजिस्ट की विशेष टीम उपलब्ध हो।

कुछ उपचार केवल एक निश्चित समय सीमा (विंडो पीरियड) के भीतर ही उपलब्ध होते हैं, इसलिए लक्षणों की जल्द पहचान और तुरंत इलाज जरूरी है। भले ही लक्षणों में सुधार हो जाए या वे गायब हो जाएं, फिर भी डॉक्टरी जांच में देरी नहीं करनी चाहिए।

एक्यूट (शुरुआती) इलाज के बाद, मरीजों को ठीक होने और उनके काम करने की क्षमताओं को वापस पाने में मदद करने के लिए न्यूरोरिहैबिलिटेशन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने के लिए सही फॉलो-अप देखभाल और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं भी जरूरी हैं।

रिस्क फैक्टर्स को समझें

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज), हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, शारीरिक सक्रियता की कमी या नियमित रूप से व्यायाम न करना, हृदय से जुड़ी कुछ बीमारियां, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन और अत्यधिक शराब पीना स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। कुछ आनुवंशिक कारक भी युवाओं में स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा सकते हैं। जैसे होमोसिस्टीन का बढ़ा हुआ स्तर भी युवाओं में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। रक्त में होमोसिस्टीन का स्तर ज्यादा होने से धमनियों में सूजन या कड़ापन (एथेरोस्क्लेरोसिस), खून के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनना और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। स्लीप एपनिया भी एक अन्य महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। नींद के दौरान तेज खर्राटे लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना जैसे लक्षणों के महसूस होने पर शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

जीवनशैली में करें बदलाव

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार जीवनशैली में स्वास्थ्यकर बदलाव कर स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत जंक फूड्स से दूर रहकर समुचित संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना, नियमित व्यायाम करना और तनाव प्रबंधन से संबंधित विधियों आदि को शामिल किया जाता है।

संतुलित आहारः फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और प्रोटीन से भरपूर आहार स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के साथ-साथ नमक का सेवन प्रति दिन 5 ग्राम से कम रखना चाहिए।

नियमित शारीरिक गतिविधिः हफ्ते मे कम से कम 150 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिलिंग या तैरना, स्वस्थ वजन बनाए रखने, रक्तचाप नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है।

नियमित जांच और परामर्शः रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की एक निश्चित समय अंतराल पर डॉक्टर के परामर्श से जांचें करवानी चाहिए। विशेष रूप से 35 वर्ष की आयु के बाद समय-समय पर स्वास्थ्य जांच (हेल्थ चेक-अप) कराने से जोखिम की जल्दी पहचान हो सकती है।

तनाव प्रबंधन जरूरीः पर्याप्त नींद, सही मात्रा में पानी पीना (हाइड्रेशन) और योग व ध्यान (मेडिटेशन) के माध्यम से तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक है।

संभव है स्ट्रोक की रोकथाम

स्ट्रोक से बचाव के लिए जागरुकता, जोखिम भरे कारकों की जल्द पहचान और जीवनशैली में लगातार सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता होती है। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तंबाकू से बचना और शराब से दूरी बनाना स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही, एफएएसटी (फास्ट) के चेतावनी संकेतों को पहचानना और तुरंत चिकित्सा सहायता लेना भी बेहद जरूरी है।

सर्दियों का मौसम और स्ट्रोक

सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। एक बड़ी संख्या में स्ट्रोक के मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इस बार की थीम है इंपॉर्टेंट

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित वर्ल्ड स्ट्रोक डे के लिए इस बार की थीम है, 'एवरी मिनिट काउंट्स', जिसका हिंदी में आशय है कि स्ट्रोक की गिरफ्त में आए लोगों के लिए हर मिनट कीमती है। इस बार का हैशटैग है फास्ट। एफएएसटी (फास्ट) एक ऐसा संक्षिप्त शब्द है जो स्ट्रोक के मुख्य संकेतों को पहचानने में मदद करता है।

एफ- फेस ड्रूपिंग (चेहरा झुकना): चेहरे का एक हिस्सा झुक सकता है या सुन्न महसूस हो सकता है।

ए- आर्म वीकनेस (बांह में कमजोरी): एक बांह कमजोर या सुन्न हो सकती है।

एस- स्पीच डिफीकल्टी (बोलने में कठिनाई): आवाज लड़खड़ा सकती है या बातचीत को समझना मुश्किल हो सकता है।

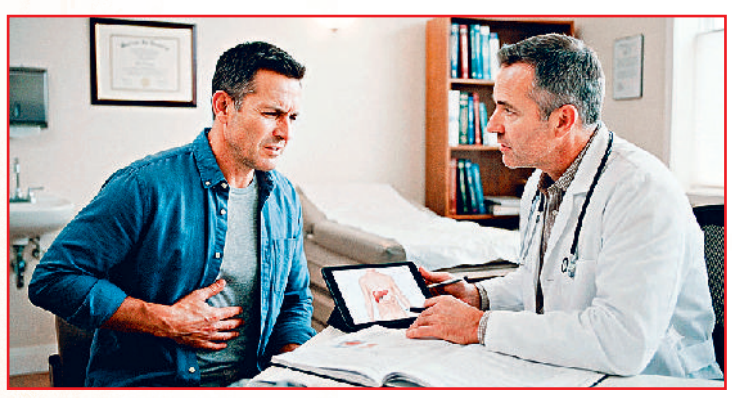
टी- टाइम टू एक्ट (कार्रवाई का समय): बिना देर किए तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपने देश ही नहीं पूरी दुनिया में फैटी लिवर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। चिंताजनक बात यह है कि बच्चे भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में इसके कारणों, लक्षणों के साथ ही बचाव के उपाय के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही फैटी लिवर की प्रॉब्लम



हाल के बरसों में हर आयु वर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय लाइफस्टाइल ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है तो दूसरी ओर सेहत से ज्यादा स्वाद को तवज्जो देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परंपरागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष की सेहत बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। ऐसी ही एक स्वास्थ्य समस्या है फैटी लिवर।

आंकड़े हैं चिंताजनकः चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्व भर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत एडल्ट्स इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी किए गए थे।

क्या है फैटी लिवरः असल में फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी कि वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटींस का प्रोड्क्शन और संचयन करता है। ऐसे में इंसानी शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लिवर की हेल्थ बिगड़ना बहुत-सी दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

न बरतें लापरवाहीः गांवों से लेकर महानगरों तक, कम उम्र में ही लोग फैटी लिवर की बीमारी का शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे अहम वजह खान-पान की बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर रोग को दो तरीके का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से संबंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही वजह है कि लाइफस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के सिंपटम्स को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस सायलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की समस्या भी हो सकती है। लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है। जो कि लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गंभीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली तकलीफ में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं।



प्रमुख लक्षणः पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में असहजता बने रहने, अधिक थकान महसूस करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। आरंभिक चरण में लाइफस्टाइल सुधार से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

बच्चे भी हो रहे प्रभावितः खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके चलते बच्चे बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के मुताबिक मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामलों तेजी से बढ़े हैं। शहरी इलाकों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खान-पान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की समस्या गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के चलते ग्रामीण इलाकों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में रुरल और अर्बन दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 फीसदी ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से लाइस्टाइल से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए पैरेंट्स का सजग रहना आवश्यक हो गया है। *

बच्चों में फैटी लिवर के कारण

बच्चों में असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा-सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस हेल्थ इश्यू का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है। एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है, दूसरी ओर प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्कुट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के एडिक्ट हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए वक्त बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परंपरागत भोजनशैली से जोड़ना जरूरी है। आउटडोर स्पोर्ट्स और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। मौजूदा दौर में जीवन के पहले ही पड़ाव ही खाने-पीने की सजगता और फिजिकल सक्रियता सबसे अहम हैं। साथ ही स्नैक अटैक और स्क्रीन स्क्रॉलिंग से बचना भी आवश्यक है। बड़ों में भी अस्वस्थ भोजनशैली, एल्कोहल का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता ही इस रोग के मुख्य कारण हैं। स्वस्थ-सधी जीवनशैली से हर उम्र के लोग इस रोग से बच सकते हैं।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक शांति विकसित करने में मदद कर सकता है। लेकिन प्रदूषित हवा में प्राणायाम करने और स्वच्छ हवा में इसका अभ्यास करने के बीच का अंतर समझना जरूरी है।

प्रदूषण वाले मौसम में जब करें प्राणायाम



सांस लेना जीवन की सबसे सहज क्रियाओं में से एक है। लेकिन जब हवा में धूल, धुआं और सूक्ष्म प्रदूषण घुलने लगें, तो यही सहज क्रिया श्वास के लिए भारी चुनौती बन सकती है। अक्टूबर का दूसरा पखवाड़ा उत्तर भारत के अनेक शहरों में बदलते मौसम, पराली जलाने की घटनाओं, वाहनों के धुएं और अन्य प्रदूषण स्रोतों के कारण वायु गुणवत्ता को लेकर चिंता का समय होता है। ऐसे समय में सुबह पार्कों में योग करने वाले हों या घर की छत पर प्राणायाम का अभ्यास करने वाले, उनके सामने एक महत्वपूर्ण सवाल है, क्या गहरी सांस लेने के अभ्यास, प्रदूषण के असर से बचा सकते हैं? प्राणायाम सांस लेने की प्रक्रिया को साधने का अभ्यास है, हवा शुद्ध करने का नहीं। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें।

जब इर्द-गिर्द हवा हो प्रदूषितः इन दिनों वायु प्रदूषण की समस्या बढ़ने लगी है। पीएम- 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, प्राणायाम करते समय श्वसन तंत्र के भीतर गहराई तक जा सकते हैं। ऐसे में प्रदूषित हवा में लंबे समय तक रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और अन्य प्रदूषक भी श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य परिस्थितियों में श्वास अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी सांस की गति या गहराई को बढ़ा सकता है। लेकिन प्रदूषण अधिक होने पर तेज या गहरे सांसों के साथ शरीर में प्रदूषकों के प्रवेश की मात्रा भी बढ़ सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हर गहरी सांस नुकसानदेय है। इसका अर्थ यह है कि प्रदूषण के स्तर, व्यायाम की तीव्रता और व्यक्ति की सेहत को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए केवल सूर्योदय के समय को स्वस्थ हवा की गारंटी मान लेना भी उचित नहीं है। कुछ जगहों पर सुबह का तापमान, हवा की गति और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों के कारण प्रदूषण अधिक हो जाता है। इसलिए अभ्यास का सही समय तय करने के लिए स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई देखना अधिक उपयोगी है।

बरतें ये सावधानियांः प्राणायाम की सभी विधियां एक जैसी नहीं हैं। सहज और धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास, मानसिक शांति तथा श्वास पर नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके विपरीत कपालभाती और भस्त्रिका जैसे अपेक्षाकृत सक्रिय अभ्यासों में सांस छोड़ने या लेने की गति तेज होती है। प्रदूषण के दिनों में इन अभ्यासों को जोर लगाकर करना या अपनी क्षमता से अधिक सांस रोकना खतरनाक है। यदि हवा की गुणवत्ता खराब हो तो बाहर लंबे समय तक प्राणायाम करने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में हल्का अभ्यास करना ज्यादा बेहतर विकल्प है।

बच्चों, बड़े बुजुर्गों, अस्थमा या सीओपीडी के मरीजों तथा हृदय रोग से पीड़ित लोगों को प्रदूषण के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों के लिए व्यायाम की तीव्रता और जगह का चुनाव, इनकी स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार होना चाहिए। जिन लोगों को हाल में हृदय संबंधी समस्या हुई हो या स्ट्रोक के बाद पुनर्वास चल रहा हो, उन्हें बिना चिकित्सकीय सलाह के कठिन प्राणायाम शुरू नहीं करना चाहिए। यदि अभ्यास के दौरान खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, चक्कर या असामान्य सांस फूलने लगे, तो तुरंत रुकें और सुरक्षित स्थान पर जाएं। गंभीर सांस की तकलीफ या सीने में दर्द होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

अपनाएं ये नियमः सबसे पहले एक्यूआई देखें। वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब हो तो खुले में योग, दौड़ने और कठिन व्यायाम से बचें। भारत में स्थानीय एक्यूआई के लिए सीपीसीबी के आधिकारिक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। स्वच्छ हवा वाली जगह चुनें यानी सड़क, ट्रैफिक, निर्माण स्थल और धुएं के स्रोतों से दूर रहें। प्रदूषण अधिक हो तो बाहर जाने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में ही अभ्यास करें। बिना जोर लगाए आराम से सांस लें। *

खबर संक्षेप



पराली जलाने से बढ़ता है पर्यावरण प्रदूषण

हांसी। पराली जलाने की घटनाओं पर रोक लगाने के लिए हांसी पुलिस ने गांव-गांव जाकर किसानों को जागरूक करने का अभियान तेज कर दिया है। पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार के निर्देशानुसार पुलिसकर्मियों की ओर से किसानों को पराली जलाने से होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी देकर फसल अवशेषों का उचित प्रबंधन करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। इसी अभियान के तहत जिला निरीक्षक सुनीता ने थाना सदर हांसी क्षेत्र के गांव सुल्तानपुर, देपल सहित अन्य गांवों का दौरा किया। उन्होंने खेतों में धान की कटाई कर रहे किसानों से बातचीत कर पराली नहीं जलाने की अपील की। उन्होंने कहा कि पराली जलाने से निकलने वाला धुआं वायु प्रदूषण बढ़ाता है, जिससे बच्चों, बुजुर्गों और सांस संबंधी समस्याओं से जूझ रहे लोगों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है।

पुलिस ने 35 बोतल देशी शराब सहित पकड़ा युवक

हिसार। आजाद नगर थाना पुलिस ने आर्य नगर क्षेत्र से एक आरोपी को 35 बोतल देशी शराब सहित गिरफ्तार किया है। थाना आजाद नगर प्रभारी इंस्पेक्टर मनदीप ने बताया कि मुख्य सिपाही जगदीप अपनी पुलिस टीम के साथ आर्य नगर क्षेत्र में अपराधों की जांच एवं गश्त कर रहे थे। इसी दौरान मिली सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आर्यनगर निवासी प्रकाश को काबू किया। पुलिस द्वारा तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से देशी शराब की कुल 35 बोतल बरामद हुईं।

शहीद पुलिस जवानों की वीरता पर फिल्म दिखाई

हांसी। पुलिस शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हांसी पुलिस की ओर से शहीद जवानों के सम्मान में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। 21 से 31 अक्टूबर तक चल रहे अभियान के तहत बुधवार को पुलिस अधीक्षक कार्यालय स्थित सीसीटीएनएस लैब में पुलिस जवानों को शहीद पुलिसकर्मियों की वीरता, बहादुरी और बलिदान पर आधारित फिल्म दिखाई गई। कार्यक्रम का उद्देश्य पुलिसकर्मियों को शहीद जवानों के अदम्य साहस और देश के प्रति समर्पण से प्रेरित करना था। फिल्म के माध्यम से बताया गया कि पुलिसकर्मी कठिन परिस्थितियों में भी देश की सुरक्षा और आमजन की रक्षा के लिए किस तरह अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हैं। इस पहल से जवानों में कर्तव्यनिष्ठा, साहस और सेवा भावना को मजबूत करने का संदेश दिया गया।

दिल्ली में एक नवंबर को राहुल गांधी के नेतृत्व में होगी रैली : पूनिया

हिसार। वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं ऑल इंडिया सोनिया गांधी–राहुल गांधी कांग्रेस कमेटी के सदस्य वजीर सिंह पूनिया ने कहा है कि एक नवंबर को दिल्ली के रामलीला मैदान में राहुल गांधी के नेतृत्व में कांग्रेस की बड़ी रैली होगी। उन्होंने बताया कि रैली के माध्यम से लोकतंत्र की रक्षा, चुनाव प्रक्रिया में पारदर्शिता और कथित 'वोट चोरी' के मुद्दे को प्रमुखता से उठाया जाएगा। पूनिया ने भाजपा सरकार पर आरोप लगाया कि देश की जनता महंगाई, बेरोजगारी, अपराध और नशे जैसी समस्याओं से जूझ रही है। चुनाव प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं को लेकर उठ रहे सवालों पर जवाबदेही सुनिश्चित करना जरूरी है।

भाजपा सरकार में प्रदेश को लगे विकास के पंख

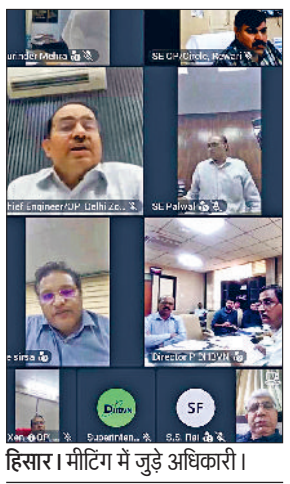
नारनौंद। भाजपा सरकार में पूरे प्रदेश में बिना किसी भेदभाव के समान रूप से विकास कार्य करवाए जा रहे हैं, जिसकी बदौलत आज हरियाणा विकास के मामले में देश में नंबर वन बन चुका है। यह बात भाजपा के जिला महामंत्री बिजेंद्र लोहान ने एक पत्रकार वार्ता में कही। लोहान ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में प्रदेश लगातार तरक्की की राह पर आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि आज देश और प्रदेश में बेहतरीन सड़कों का जाल बिछा दिया गया है।

पीएम सूर्य घर योजना के लक्ष्यों को समय पर पूरा करने पर जोर

- बिलिंग व्यवस्था में सुधार और उपभोक्ता शिकायतों के त्वरित निपटान के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम ने ऑपरेशन विंग के कार्य निष्पादन मानकों और प्रमुख योजनाओं की प्रगति की समीक्षा करते हुए बिजली वितरण हानियों पर अंकुश लगाने, बकाया राशि की वसूली में तेजी लाने तथा बिलिंग व्यवस्था को अधिक पारदर्शी और प्रभावी बनाने पर जोर दिया। निगम के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह के निर्देशानुसार आयोजित इस बैठक की अध्यक्षता निदेशक प्रोजेक्ट्स वीके अग्रवाल और निदेशक ऑपरेशन मुकेश चौहान ने की। बैठक में बिजली वितरण हानियों, बकाया राशि की वसूली, पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, औसत एवं प्रोविजनल बिलिंग, पीडीसीओ मामलों की जांच और सोशल मीडिया के माध्यम से प्राप्त उपभोक्ता शिकायतों सहित विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों की विस्तृत समीक्षा की गई। अधिकारियों को लंबित कार्यों का समयबद्ध निपटान करने और निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रभावी कदम उठाने के निर्देश दिए गए।



हिसार। मीटिंग में जुड़े अधिकारी।

बिजली हानियों पर नियंत्रण व राजस्व वसूली को प्राथमिकता

निदेशक प्रोजेक्ट्स वीके अग्रवाल ने अधिकारियों को बिजली वितरण हानियों में कमी लाने और डिफॉल्टर उपभोक्ताओं से बकाया राशि की वसूली तेज करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि निगम के राजस्व संग्रहण को मजबूत बनाने के लिए ठोस कार्ययोजना तैयार कर उसे प्रभावी ढंग से लागू किया जाए। साथ ही, कार्यों की प्रगति की नियमित निगरानी भी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने बिलिंग व्यवस्था में शुद्धता और पारदर्शिता बनाए रखने, औसत एवं प्रोविजनल बिलिंग की नियमित समीक्षा करने तथा लंबित मामलों का निर्धारित समय-सीमा में निपटान करने पर जोर दिया।

अधिकारी निर्धारित लक्ष्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा करें

निदेशक ऑपरेशन मुकेश चौहान ने पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना सहित निगम की विभिन्न योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्धारित लक्ष्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा करने तथा क्षेत्रीय स्तर पर कार्यों की निरंतर निगरानी करने के निर्देश दिए।

बेहतर बिजली सेवाएं उपलब्ध कराना निगम का उद्देश्य

निगम के जनसंपर्क अधिकारी संजय चुघ ने बताया कि बैठक का मुख्य उद्देश्य कार्य निष्पादन में सुधार करना, बिजली वितरण हानियों पर अंकुश लगाना, राजस्व संग्रहण को मजबूत बनाना, बिलिंग व्यवस्था में सुधार करना और प्रमुख योजनाओं के क्रियान्वयन में तेजी लाना है।

प्रदेश सरकार ने गरीबों के हितों की अनदेखी की : राजेंद्र सोरखी

हांसी। आम आदमी पार्टी ने हरियाणा सरकार की जन वितरण प्रणाली से जुड़ी व्यवस्थाओं पर सवाल उठाते हुए गरीब और जरूरतमंद परिवारों को राशन संबंधी सुविधाएं नियमित रूप से उपलब्ध करवाने की मांग की है। पार्टी ने आरोप लगाया कि प्रदेश में बीपीएल राशन कार्ड काटे जाने के बाद अब सरसों के तेल और बाजरे की आपूर्ति को लेकर भी उपभोक्ताओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने सरकार से इन समस्याओं का जल्द समाधान करने की मांग की। पार्टी के हांसी जिला अध्यक्ष एवं राष्ट्रीय परिषद के सदस्य राजेन्द्र सोरखी ने आरोप लगाया कि विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा सरकार ने बड़ी संख्या में लोगों के पीले और गुलाबी राशन कार्ड बनाए थे, लेकिन सत्ता में आने के बाद धीरे-धीरे लाखों लोगों के राशन कार्ड काट दिए गए। उन्होंने कहा कि इससे अनेक गरीब और जरूरतमंद परिवारों को मिलने वाली सुविधाएं प्रभावित हुईं।



हिसार। ब्रह्मोत्सव के दौरान निकाली गई विष्वक्सेन व पूर्ण कोठी की सवारी में हिस्सा लेते अर्चक व श्रद्धालुगण।

तिरुपति धाम में सात दिवसीय ब्रह्मोत्सव शुरू, पूर्ण कोठी की सवारी ने किया मंत्रमुग्ध

हिसार। श्री तिरुपति बालाजी धाम में सात दिवसीय ब्रह्मोत्सव पूरे विधि विधान के साथ शुरू हुआ। मृदाहरण व अंकुरारोपण का विधान पूरा करने के साथ ही विष्वक्सेन द्वारा मार्गावलोकन की परंपरा का निर्वहन किया गया।

इस अवसर पर सवारी शोभा यात्रा भी निकाली गई। भगवान वेंकटेश की अनुकंपा से और परम पद प्राप्त जगदगुरु त्रिदंडी जीयर स्वामी के परम कृपापात्र स्वामी नारायणाचार्य महाराज के सान्निध्य में ब्रह्मोत्सव की शुरुआत हुई। सात दिवसीय ब्रह्मोत्सव के शुभारंभ अवसर पर दक्षिण भारत के वाद्य यंत्र वादकों ने अपने संगीत से पूरे माहौल को आध्यात्मिक बना दिया। इसके उपरांत पूर्ण कोठी की सवारी शोभा यात्रा निकाली गई। इसे देखकर श्रद्धालु मंत्रमुग्ध हो गए और पूरा धाम जय श्रीमन्नारायण, जय गोविंदा और जय भगवान वेंकटेश के उदघोष से गुंजायमान हो उठा। दो नवंबर तक चलने वाले इस ब्रह्मोत्सव में श्रद्धालुओं को हर रोज सुबह व सायं दिव्य वाहनों पर निकलने वाली झांकियों के दर्शन होंगे। इसके साथ ही विशाल व नक्काशीयुक्त दिव्य रथ के दर्शन का भी अवसर मिलेगा। 29 अक्टूबर को प्रातः गरुड़ की सवारी व सायंकाल हनुमान की सवारी निकाली जाएगी।



हिसार। साधकों को संबोधित करते डॉ. गोपाल शास्त्री ।

सृष्टि का आधार ही तप है : डॉ. गोपाल

हिसार। अग्रसेन भवन ट्रस्ट द्वारा आयोजित स्वास्थ्य एवं अध्यात्म प्रयोगशाला के छठे दिन बदरी नारायण सेवाग्राम, मेरठ से आए डॉ. गोपाल शास्त्री ने साधकों को बताया कि तप सारे सुखों को देने वाला तथा दुखों का नाश करने वाला है। महर्षि नारद मां पार्वती को उपदेश देते हैं कि इस सृष्टि में प्रत्येक कार्य तप के बल पर ही संभव है। ब्रह्मा तप से सृष्टि की रचना, विष्णु पालन और शिव बुराईयों का संहार भी तप से ही करते हैं। हे मां इस सृष्टि का आधार ही तप है। अगर हम दुखों को भगाना चाहते हैं तो हमें भोजन, धन, वस्त्र, समय प्रत्येक का उपवास अर्थात उपयोग को कम करके बचे हुए को प्रभु सेवा में अर्पित करना अर्थात वितरण करना होगा। यही प्रकृति का नियम है। यही प्रभु का विधान है। इससे पूर्व शिविर संचालक सत्यनारायण शर्मा एडवोकेट ने अपने संबोधन में बताया कि शिविर में राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात सहित हरियाणा के कई शहरों से 250 से अधिक साधक अपने असाध्य रोगों से बिना दवा के स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं।

बाबा बंदा सिंह बहादुर के जन्मदिन को समर्पित कविता पाठ व भाषण प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु नानक देव गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बाबा बंदा सिंह बहादुर के जन्मदिन को समर्पित कविता पाठ व भाषण प्रतियोगिता का आयोजन बाबा बंदा सिंह बहादुर स्टडी सर्कल संस्था दिल्ली के सहयोग से सांझ सेवा टीम हिसार द्वारा स्कूल प्रांगण में करवाया गया, जिसमे 7 सरकारी व 4 प्राईवेट स्कूल से 11 टीमों के 47 बच्चों ने भाग लिया। निर्णायक मंडल में डॉ. ललित जैन रिटायर्ड प्रिंसिपल, डॉ. महेंद्र कंबोज व स्कूल प्राचार्य आदर्श कुमार मौजूद रहे। निर्णायक मंडल ने दोनों ही विधाओं कविता पाठ व भाषण कला लेवल 1 कक्षा 5-6, लेवल 2 कक्षा 7-8 व लेवल 3 कक्षा 9-10 में मौजूद 47 प्रतिभागियों ने भाग लिया। कविता पाठ में लेवल 1 में प्रथम स्थान गुरु नानक स्कूल के हरप्रीत सिंह, दूसरा स्थान पैलेडियम स्कूल से अराताका सांगवान व तीसरा स्थान बाबा बंदा सिंह बहादुर स्कूल हांसी से जन्नत ने हासिल किया। लेवल 2 में बाबा बंदा सिंह बहादुर स्कूल से चारुशी प्रथम, पैलेडियम स्कूल से प्रीत भुटानी दूसरे व गुरु नानक स्कूल से रौनित तीसरे स्थान पर रहे। लेवल 3 के विजेताओं में प्रथम स्थान यशिका गुरु नानक स्कूल, दूसरे स्थान पर आरती व राजकीय सीनियर सैकेंडरी स्कूल, मॉडल टाऊन से आरती व बाबा बंदा सिंह बहादुर स्कूल से मन्सवी तीसरे स्थान पर रहे। इसी तरह भाषण प्रतियोगिता में लेवल 1 में प्रथम स्थान पैलेडियम स्कूल से तनवीर, दूसरा स्थान स्मॉल वंडर स्कूल से धृति व तीसरा स्थान राजकीय सीनियर सैकेंडरी स्कूल, मिर्जापुर से दिव्या ने हासिल किया।



हिसार। पंजाबी भाषा में लिखी तख्ती के साथ आयोजक व स्कूली छात्र।

हिसार के विद्यार्थियों ने ऑल इंडिया रैंकिंग में किया शानदार प्रदर्शन

हिसार। शहर के विद्यार्थियों ने ऑल इंडिया रैंकिंग में शानदार प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है। जारी की गई रैंकिंग सूची के अनुसार हर्ष बंसल ने हिसार शहर में पहला स्थान हासिल करते हुए ऑल इंडिया रैंक 13 प्राप्त की। प्राची ने शहर में दूसरा और ऑल इंडिया रैंक 20 हासिल की। इसी प्रकार मुक्ति अग्रवाल ने हिसार में तीसरा स्थान और ऑल इंडिया रैंक 31, कृति बंसल ने चौथा स्थान और ऑल इंडिया रैंक 40 प्राप्त की। रोहित और तनिष जैन ने संयुक्त रूप से पांचवां स्थान हासिल करते हुए ऑल इंडिया रैंक 44 प्राप्त की। वहीं रुचिका अग्रवाल और हिमांशी ने संयुक्त रूप से छठा स्थान हासिल किया। दोनों की ऑल इंडिया रैंक 50 रही। उधर, चार्टर्ड अकाउंटेंट की संस्था एनआईआरसी हिसार ब्रांच चेयरमैन सीए अजय गोयल ने सीए इंटरमीडिएट परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि विद्यार्थियों ने बेहतरीन प्रदर्शन करके अपने परिवार व शहर का नाम रोशन कर दिया है।



हिसार। सीए इंटरमीडिएट परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करने वाले हिसार के विद्यार्थी।

विज्डम स्कूल में बाल महोत्सव प्रस्तुत किए सांस्कृतिक कार्यक्रम



हिसार। साउथ बायपास स्थित विज्डम स्कूल में आयोजित चार दिवसीय बाल महोत्सव का समापन उत्साह, उमंग और सांस्कृतिक गौरव के वातावरण में हुआ। अंतिम दिन विद्यार्थियों ने रामायण के प्रेरणादायी प्रसंगों के साथ नेताजी सुभाष चंद्र बोस और शहीद भगत सिंह के जीवन, संघर्ष एवं बलिदान पर आधारित प्रभावशाली प्रस्तुतियां दीं। विशेष रूप से शहीद भगत सिंह के बलिदान पर आधारित प्रस्तुति ने सभी की आंखें नम कर दीं और देश के वीर सपूतों के प्रति सम्मान की भावना जागृत की। इस अवसर पर विद्यालय की वर्षभर की शैक्षणिक, साहित्यिक, सांस्कृतिक एवं खेलकूद संबंधी उपलब्धियों पर आधारित वार्षिक रिपोर्ट भी प्रस्तुत की गई, जिसमें विद्यालय की प्रगति और विद्यार्थियों की उल्लेखनीय उपलब्धियों को रेखांकित किया गया। प्रधानाचार्या नीलम पिलानिया ने विद्यार्थियों को 'नेशन फर्स्ट' अर्थात 'राष्ट्र सर्वोपरि' की भावना अपनाने तथा अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करने के लिए प्रेरित किया। संचालक हरिपाल पिलानिया ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान देना नहीं, बल्कि बच्चों में अच्छे संस्कार करना भी है। डॉ. सत्य सावंत ने विद्यार्थियों को रामायण के आदर्शों पर चलने तथा भगवान श्रीराम के सत्य, मर्यादा, त्याग और कर्तव्यपरायणता जैसे गुणों को अपने जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया।

गुजवि में दो दिवसीय इकोफेस्ट का भव्य समापन

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग की ओर से आयोजित दो दिवसीय 'इकोफेस्ट-2026' बुधवार को हर्षोल्लास के साथ संपन्न हो गया। 'ऑरेंज इकोनॉमीः संस्कृति, रचनात्मकता एवं बौद्धिक संपदा' विषय पर आधारित इस महोत्सव का मुख्य उद्देश्य उत्सव के माध्यम से अर्थशास्त्र का व्यावहारिक ज्ञान देना रहा। समापन समारोह की मुख्य अतिथि एवं विभागध्यक्षा प्रो. दीपिका मंगला ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार वितरित किए। महोत्सव के दौरान कक्षा सजावट, 'इकोजीनियस' प्रश्नोत्तरी, वाद-विवाद, त्रिआयामी मॉडल निर्माण और बिना आग के भोजन बनाने जैसी रोचक प्रतियोगिताएं हुईं। कक्षा सजावट प्रतियोगिता में एमएससी अर्थशास्त्र प्रथम वर्ष के छात्रों ने पहला स्थान प्राप्त किया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में अनुष्का, नूतल और सुरेत की टीम विजेता रही।



हिसार। इकोफेस्ट के दौरान प्रतिभागियों के साथ शिक्षकगण।



गुजवि छात्रों ने मनाली में सीखीं लीडरशिप की बारीकियां

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के हरियाणा स्कूल ऑफ बिजनेस द्वारा विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास और टीमवर्क विकसित करने के लिए मनाली की वादियों में 'साहसिक गतिविधियों द्वारा नेतृत्व क्षमता का विकास' कार्यक्रम आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने एचएसबी की इस पहल की सराहना की। कार्यक्रम की शुरुआत सोलंग वैली क्षेत्र से हुई। बकरथाच क्षेत्र में 3,300 मीटर की ऊंचाई पर अचानक हुई बर्फबारी और खराब मौसम के बीच छात्रों ने धैर्य और आपसी तालमेल का परिचय देते हुए कैंप तक पहुंचने व टेंट लगाने का व्यावहारिक अनुभव हासिल किया।

बीएड कॉलेज में विद्यार्थियों ने दिखाया टेलेंट



हिसार। छाजूराम शिक्षण महाविद्यालय में छात्र-छात्राओं के बहुमुखी विकास और उनकी छुपी हुई प्रतिभा को निखारने के लिए एक भव्य 'प्रतिभा खोज कार्यक्रम' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. पूर्णिमा देवी द्वारा मां सरस्वती को पुष्पांजलि अर्पण के साथ की गई। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक और साहित्यिक विधाओं में बढ़-चढ़कर भाग लिया। भाषण प्रतियोगिता, कविता पाठ के माध्यम से युवाओं ने समसामयिक और सामाजिक मुद्दों पर अपने प्रखर विचार रखे। छात्र-छात्राओं ने अभिनय कला का प्रदर्शन किया, जबकि रंगोली और पेंटिंग में अपनी रचनात्मकता दिखाई। मेधावी प्रतिभागियों को प्राचार्या डॉ. पूर्णिमा देवी द्वारा पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया गया।

वरिष्ठ भाजपा कार्यकर्ता मजबूत संगठन की रीढ़



हांसी। भाजपा कार्यालय में आयोजित बैठक में मंचासीन पदाधिकारी।

हांसी। भाजपा के वरिष्ठ कार्यकर्ता संपर्क प्रकोष्ठ की बैठक बुधवार को भाजपा कार्यालय में जिला संयोजक अशोक कनौजिया की अध्यक्षता में हुई। बैठक को संबोधित करते हुए प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय संयोजक नागेंद्र नाथ त्रिपाठी ने कहा कि वरिष्ठ कार्यकर्ता भाजपा की रीढ़ हैं। पार्टी को विश्व की अग्रणी राजनीतिक पार्टी बनाने में वरिष्ठ कार्यकर्ताओं के संघर्ष, समर्पण और योगदान की अहम भूमिका रही है। त्रिपाठी ने कहा कि पुराने कार्यकर्ताओं के अनुभव और नए कार्यकर्ताओं के जोश से संगठन को नई मजबूती मिलेगी। हरियाणा सरस्वती धरोहर विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष एवं प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक धूम्मन सिंह किरमीच ने कहा कि वरिष्ठ कार्यकर्ताओं के मार्गदर्शन से ही पार्टी का निरंतर विस्तार हुआ है। प्रकोष्ठ के प्रदेश सह-संयोजक एवं अटेली के पूर्व विधायक सीताराम यादव ने कहा कि पुराने कार्यकर्ताओं को पूरा मान-सम्मान दिया जाएगा। नवंबर तक प्रकोष्ठ का गठन मंडल स्तर तक कर दिया जाएगा। बैठक के अंत में भाजपा हांसी जिला अध्यक्ष अशोक सैनी ने सभी कार्यकर्ताओं का आभार जताया। इस अवसर पर जिला प्रभारी प्रतिभा सुमन, बरवाला संयोजक रणधीर सिंह धीरू, नारनौंद संयोजक रघुवीर सिंह सिहाग,राजेंद्र लांबा, अशोक ढालिया, जगदीश भाटिया, राममेहर लोहान आदि रहे।

विद्यार्थी संस्कार और अनुशासन को दें प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में 'एक्वाफेस्ट-2026' के तहत सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे, जबकि कैंपस स्कूल की निदेशिका संतोष कुमारी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा कि विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ संस्कृति, संस्कार और अनुशासन को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। सांस्कृतिक कार्यक्रम केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं, बल्कि ये विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संगीत और नृत्य से आत्मविश्वास, एकाग्रता, सहयोग और नेतृत्व की भावना बढ़ती है। मत्स्य विज्ञान महाविद्यालय के नियंत्रक अधिकारी डॉ. आरके गुप्ता ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने एकल गायन और समूह गायन से अपनी कला का प्रदर्शन किया। इसके अलावा भांगड़ा, राजस्थानी एकल एवं समूह नृत्य, पंजाबी एकल नृत्य, दक्षिण भारतीय समूह नृत्य और बॉलीवुड डांस की रंगारंग प्रस्तुतियां दी गईं। इन प्रस्तुतियों से विश्वविद्यालय परिसर सांस्कृतिक विविधता के रंगों से सराबोर हो गया।





हिसार। कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज व कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

जलवायु परिवर्तन तकनीकों की अहम भूमिका : प्रो. काम्बोज

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के जूलॉजी विभाग में विद्यार्थियों और शिक्षकों के बीच संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने विद्यार्थियों को वैज्ञानिक सोच विकसित करने तथा शोध एवं नवाचार के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन और जैव विविधता के घटते स्तर जैसी चुनौतियों से निपटने के लिए वैज्ञानिक शोध और आधुनिक तकनीकों को अपनाना बेहद जरूरी है। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), जैव प्रौद्योगिकी, आनुवंशिकी और जैव सूचना विज्ञान जैसी आधुनिक तकनीकों से प्राणी विज्ञान के क्षेत्र में शोध की नई संभावनाएं विकसित हो रही हैं।

गुजवि में शोध कार्य में एआई के नैतिक उपयोग पर हुआ विस्तार व्याख्यान

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अंग्रेजी एवं विदेशी भाषा विभाग द्वारा 'शोध लेखन एवं शोध कार्य में एआई उपकरणों का नैतिक उपयोग' विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। सेमिनार हॉल-2 में आयोजित इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ. प्रियंका सिंगला ने की, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में चौधरी देवी लाल विश्वविद्यालय (सिरसा) के अंग्रेजी विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) पंकज शर्मा उपस्थित रहे। मुख्य वक्ता प्रो. पंकज शर्मा ने कहा कि एआई उपकरण शोध लेखन को व्यवस्थित करने और भाषा परिष्कृत करने में मददगार हो सकते हैं, लेकिन वे वैज्ञानिक चिंतन और स्वतंत्र विश्लेषण का विकल्प नहीं बन सकते। उन्होंने शोधार्थियों को साहित्यिक चोरी से बचने और स्रोतों का सही उल्लेख करने की सलाह दी। विभाग की अध्यक्ष डॉ. प्रियंका सिंगला ने एआई के नैतिक प्रयोग की जानकारी को शोधार्थियों के लिए बेहद उपयोगी बताया। व्याख्यान के दौरान प्रो. शर्मा ने शोधार्थियों के सवालों के जवाब भी दिए। अंत में डॉ. साक्षी जैन ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में डॉ. तमन्ना, डॉ. आस्था, सुश्री आरती सहित सभी संकाय सदस्य व शोधार्थी मौजूद रहे।



हिसार। विस्तार व्याख्यान के दौरान मुख्य वक्ता प्रो. पंकज शर्मा को सम्मानित करते विभाग के शिक्षक।

खबर संक्षेप

अध्यापकों को सिखाएंगे सरल तरीके से पढ़ाना

नारनौंद। प्राथमिक कक्षाओं में बच्चों की बुनियादी स्तर को मजबूत करने के लिए अध्यापकों को छह दिवसीय एफएलएन ट्रेनिंग आरोही मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल खेड़ी लोहचब में दी जा रही है। इसमें मास्टर ट्रेनर राजेंदर कुमार , बलजीत, उर्मिला, अंजना अध्यापकों का मार्गदर्शन कर रहे हैं। खंड नोडल अधिकारी सुमित्रा के नेतृत्व में यह ट्रेनिंग आयोजित की गई। इस ट्रेनिंग कार्यक्रम में अध्यापक किस प्रकार से बच्चों को गणित और हिंदी भाषा को सरल तरीके से पढ़ाए कि बच्चे बुनियादी स्तर मजबूत करके समझ के साथ सीख पाए इस को लेकर उन्हें निपुण किया जा रहा है।

6 गांवों में बैठकें कर रैली में पहुंचने का आह्वान

उकलाना। अखिल भारतीय किसान सभा और अखिल भारतीय खेत मजदूर यूनियन की बरवाला-उकलाना कमेटी ने एक नवंबर को दिल्ली में इंडिया गठबंधन की रैली की तैयारियों को लेकर पाबड़ा, कनोह, बालक, दौलतपुर, फरीदपुर और कंडूल गांवों में बैठकें व जनसभाएं कीं। इस दौरान लोगों से रैली में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया गया। इस मौके पर अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव सरबत सिंह पूनिया और अखिल भारतीय खेत मजदूर यूनियन के जिला प्रधान डॉ. मियां सिंह बिठमड़ा, माकपा सचिव रोहतास राजली, किसान नेता फूल सिंह, सत्यवान रेढ़ू, बलराज सिंह बालक, सतबीर बलोदा, रघबीर दौलतपुर, दरवेश प्रधान फरीदपुर, राम मेहर फरीदपुर, मजदूर नेता पाले राम कंडूल और रामफल बालक आदि मौजूद थे।

सड़क हादसे के केस में भगोड़ा आरोपी काबू

हिसार। उकलाना पुलिस ने वर्ष 2021 के सड़क दुर्घटना से जुड़े एक मामले में अदालत द्वारा भगोड़ा घोषित आरोपी उचाना निवासी मनीष को गिरफ्तार किया है। उकलाना थाना प्रभारी ने बताया कि आरोपी मनीष वर्ष 2021 में हुए एक सड़क हादसे से संबंधित मामले में अदालत में पेश नहीं हो रहा था। लगातार अदालत में अनुपस्थित रहने के चलते अदालत ने उसे उद्घोषित अपराधी (पीओ) घोषित कर दिया था। पुलिस के अनुसार, आरोपी लगातार अपने ठिकाने बदलकर रह रहा था। उकलाना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए उसे गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तारी के बाद आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

अदालत में हाजिर न होने का आरोपी पकड़ा गया

हिसार। पुलिस चौकी अनाज मंडी की टीम ने चोरी के एक मामले में अदालत में लगातार गैर हाजिर चल रहे आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान फतेहाबाद के गुरुनानक पुरा मोहल्ला निवासी तरसेम के रूप में हुई है। पुलिस चौकी अनाज मंडी के प्रभारी सब-इंस्पेक्टर सुमेर सिंह ने बताया कि आरोपी तरसेम चोरी के एक मामले में अदालत में लगातार पेश नहीं हो रहा था। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को काबू कर लिया है।

टीम रणथंभौर को मिला बेस्ट टीम का खिताब, किया गया पुरस्कृत

छत्तीसगढ़ की हर्षिता यदु व कर्नाटक के प्रतीक्ष बने सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक

- 'रंग-ए-भारत' सांस्कृतिक संध्या ने बांधा समा, राष्ट्रीय एकीकरण शिविर का समापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार




हिसार। 'रंग-ए-भारत' सांस्कृतिक संध्या का शुभारंभ करते कुलपति प्रो. विजय कुमार व सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देते स्वयंसेवक।

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) की ओर से आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय एकीकरण शिविर का बुधवार को समापन हो गया। इस शिविर में देश के विभिन्न राज्यों से आए स्वयंसेवकों ने राष्ट्रीय एकता, सांस्कृतिक विविधता, सामाजिक सेवा और युवा नेतृत्व से जुड़ी गतिविधियों में भाग लिया। शिविर के दौरान आयोजित 'रंग-ए-भारत' सांस्कृतिक संध्या में विभिन्न राज्यों की लोक संस्कृति, पारंपरिक वेशभूषा, लोक नृत्य और संगीत की आकर्षक प्रस्तुतियों ने समां बांध दिया। शिविर के दौरान उत्कृष्ट प्रदर्शन और योगदान के लिए स्वयंसेवकों को सम्मानित किया गया। विभिन्न गतिविधियों में शानदार प्रदर्शन करने पर टीम रणथंभौर को सर्वश्रेष्ठ टीम का पुरस्कार प्रदान किया गया। वहीं, स्वयंसेवक श्रेणी में कर्नाटक के प्रतीक्ष और स्वयंसेविका श्रेणी में छत्तीसगढ़ की हर्षिता यदु को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

पांच जीवन मूल्यों से बनेगा सशक्त समाज

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने अपने संबोधन में चरित्र, सृजनात्मकता, क्षमता, करुणा और चेतना को सशक्त समाज के निर्माण का आधार बताया। उन्होंने कहा कि ये पांच जीवन मूल्य युवाओं के व्यक्तित्व विकास और समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

युवाओं को राष्ट्रीय एकता का दिया संदेश

समापन समारोह में मुख्य अतिथि हरियाणा के पूर्व राज्य सूचना आयुक्त डॉ. जगबीर सिंह ने कहा कि राष्ट्रीय एकीकरण शिविर युवाओं को विसामाजिक, सांस्कृतिक और राष्ट्रीय विषयों को समझने का अवसर प्रदान करते हैं। उन्होंने स्वयंसेवकों से समाज के प्रति सकारात्मक योगदान देने का आह्वान किया।

डॉ. शर्मा ने स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

इस मौके पर आधार हेल्थ इंस्टीट्यूट के कैंसर सर्जन डॉ. हरीश शर्मा ने स्वास्थ्य जागरूकता और सामाजिक जिम्मेदारी के महत्व पर प्रकाश डालते हुए युवाओं से स्वास्थ्य संबंधी संदेशों को जन-जन तक पहुंचाने की अपील की। उन्होंने कहा कि जागरूक युवा समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

जताया आभार

शिविर सचिव एवं राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम समन्वयक डॉ. अंजु गुप्ता ने आयोजन में सहयोग देने वाले विश्वविद्यालय प्रशासन, अतिथियों, कार्यक्रम अधिकारियों और स्वयंसेवकों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रामस्वरूप ने शिविर का विस्तृत प्रतिवेदन प्रस्तुत किया, जबकि डॉ. खुशबू सेठी ने धन्यवाद किया।

कच्चे तेल व गैस के आयात पर निर्भरता बड़ी चुनौती



हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य वक्ता, कॉलेज स्टाफ एवं विद्यार्थी।

- 'भारत अपनी ऊर्जा सुरक्षा प्राथमिकताओं के माध्यम से विश्व व्यवस्था को कैसे बदल सकता है' विषय पर हुआ व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय के रक्षा अध्ययन विभाग की ओर से 'भारत अपनी ऊर्जा सुरक्षा प्राथमिकताओं के माध्यम से विश्व व्यवस्था को कैसे बदल सकता है' विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डॉ. आलोक प्रताप सिंह मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने अपने व्याख्यान में कहा कि भारत नवीकरणीय ऊर्जा, मजबूत वैश्विक गठबंधनों और दूरदर्शी कूटनीतिक नीतियों के माध्यम से वैश्विक ऊर्जा एवं भू-राजनीतिक व्यवस्था को एक नया स्वरूप प्रदान करने की क्षमता रखता है। डॉ. सिंह ने कहा कि ऊर्जा के क्षेत्र में हुई प्रगति के बावजूद, भारत के लिए कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस के आयात पर निर्भरता आज भी एक प्रमुख चुनौती बनी हुई है। इस निर्भरता को कम करने और ऊर्जा के नए विकल्पों को अपनाने से ही भारत वैश्विक मंच पर अपनी स्थिति और अधिक मजबूत कर सकता है। कार्यक्रम का आयोजन रक्षा अध्ययन विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. स्नेह लता की देखरेख में किया गया। प्रोफेसर आजाद ने मुख्य वक्ता डॉ. आलोक प्रताप सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर सहायक प्रोफेसर डॉ. राजपाल भी उपस्थित रहे।

बाल महोत्सव में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

अपने अंदर के बचपन को हमेशा जिंदा रखें : राजेश खोथ

हांसी। एसडीएम राजेश खोथ ने कहा कि जीवन को खुशनुमा बनाए रखने के लिए हर व्यक्ति को अपने अंदर के बचपन को हमेशा जिंदा रखना चाहिए। वे बुधवार को जिला बाल कल्याण परिषद परिसर में पांच दिवसीय बाल महोत्सव के दूसरे दिन कार्यक्रम का शुभारंभ करने के बाद बच्चों और आयोजकों को संबोधित कर रहे थे।

आरपीएस पब्लिक स्कूल की अंजलि छाई: मेहंदी प्रतियोगिता के चौथे समूह में आरपीएस पब्लिक स्कूल, हांसी की अंजलि प्रथम, हांसी पब्लिक स्कूल की मन्नत द्वितीय और टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल, नारनौंद की नितिका तृतीय रही। चेष्टा जांगड़ा और जिया को सांत्वना पुरस्कार मिला। तीसरे समूह में आईपीएस पब्लिक स्कूल, सुल्तानपुर की यशिका प्रथम, आरपीएस पब्लिक स्कूल की महक द्वितीय और टैगोर स्कूल की रुकसाना तृतीय रही। लक्की और सोनम को सांत्वना पुरस्कार मिला। फैंसी ड्रेस के प्रथम समूह में सेंट ज्ञानेश्वर सीनियर सेकेंडरी स्कूल की यशिका प्रथम, गुरु तेग बहादुर स्कूल के दर्पण द्वितीय और हैप्पी पब्लिक स्कूल की नायरा तृतीय रही। सैनिक पब्लिक स्कूल के अश्मीर को सांत्वना पुरस्कार मिला।



हांसी। बाल भवन में दीप प्रज्जवलित कर दूसरे दिन के कार्यक्रम का शुभारंभ करते एसडीएम राजेश खोथ व अन्य।

समूह नृत्य में यदुवंशी शिक्षा निकेतन रहा प्रथम

समूह नृत्य के दूसरे समूह में यदुवंशी शिक्षा निकेतन की टीम प्रथम, राजकीय मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम द्वितीय और आरपीएस पब्लिक स्कूल की टीम तृतीय रही। श्री कृष्ण प्रणामी पब्लिक स्कूल की टीम को सांत्वना पुरस्कार दिया गया। कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी महेंद्र सिंह, सतपाल खांडेवाला, विनय जैन, प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के प्रधान रविंद्र अत्री, महावीर प्रसाद, अभय राम अल्हान सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

न्यू यशोदा पब्लिक स्कूल का दीपावली कार्निवाल 31 को

हिसार। अर्बन एस्टेट स्थित न्यू यशोदा पब्लिक स्कूल की ओर से 31 अक्टूबर को स्कूल परिसर में भव्य दीपावली कार्निवाल का आयोजन किया जाएगा। दोपहर 3 बजे से शुरू होने वाले इस कार्निवाल में बच्चों, युवाओं और परिवारों के मनोरंजन के लिए विभिन्न गतिविधियों और आकर्षक आयोजनों की व्यवस्था की गई है। दीपावली के उल्लास, भारतीय संस्कृति और रचनात्मकता को समर्पित यह कार्निवाल शहरवासियों के लिए उत्सव का एक विशेष अवसर होगा। स्कूल के निदेशक जगमेंद्र सिंह ने बताया कि कार्निवाल में गायन प्रतियोगिता, पारंपरिक ड्रेस कम्पीटिशन, मैजिक शो और संगीत प्रस्तुतियां विशेष आकर्षण रहेंगी। बच्चों के मनोरंजन और रोमांच को ध्यान में रखते हुए जूनियर एडवेंचर किंगडम भी सजाया जाएगा। वहीं, परिवारों की भागीदारी बढ़ाने के लिए पारिवारिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी, जिसमें परिवार के सदस्य अपनी जानकारी और प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकेंगे। दीपावली की सजावट और खरीदारी के शौकीनों के लिए भी कार्निवाल में विशेष इंतजाम किए गए हैं। यहां डिजाइनर मोमबत्तियों और एलईडी सजावट की स्टॉलों के साथ रंगोली के रंगों एवं स्टेंसिल का विशेष कॉर्नर बनाया जाएगा।



जगमेंद्र सिंह।

- मनोरंजन और रचनात्मकता के रंगों से सजेगा परिसर

पंजाब एवं हरियाणा बार काउंसिल के चेयरमैन अमित राणा का स्वागत

वकील अपने पेशे में ईमानदारी, निष्ठा और मेहनत के साथ कार्य करें : राणा

- हिसार बार को विकास कार्यों के लिए दिए दो लाख

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

जिला बार एसोसिएशन की ओर से बार रूम में पंजाब एवं हरियाणा बार काउंसिल के चेयरमैन अधिवक्ता अमित राणा के सम्मान में समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता हिसार बार के प्रधान प्रदीप सिंह बाजिया ने की, जबकि मंच संचालन बार के सचिव समीर सिहाग ने किया। समारोह के दौरान अमित राणा ने हिसार बार के विकास कार्यों के लिए दो लाख रुपये की वित्तीय सहायता का चेक भी प्रदान किया।

चेयरमैन अमित राणा ने कहा कि हिसार बार के अधिवक्ताओं के साथ उनका हमेशा से आत्मीय संबंध रहा है। उन्होंने युवा अधिवक्ताओं से आह्वान किया कि वे अपने पेशे में ईमानदारी, निष्ठा और मेहनत के साथ कार्य करें। साथ ही, अपने वरिष्ठ अधिवक्ताओं से निरंतर सीखें, उनके अनुभव का लाभ उठाएं और उनका सम्मान बनाए रखें। उन्होंने एचसीएस एवं एडीए के पदों पर चयनित अधिवक्ताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य और नई जिम्मेदारियों में सफलता की कामना की। समारोह के दौरान हरियाणा सिविल सेवा (एचसीएस) में चयनित हिसार बार के सदस्य कुलदीप व छवि सरदाना को उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। इसके साथ ही सहायक जिला अटॉर्नी (एडीए) के पद पर चयनित अधिवक्ता राजीव तुरकिया को भी सम्मान प्रदान किया गया। जिला न्यायालय परिसर और उसके आसपास के क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण तथा हरित क्षेत्र की देखरेख में विशेष योगदान देने वाले अधिवक्ता अशोक कुमार बिश्नोई को भी सम्मानित किया गया। इस अवसर पर बार के उपप्रधान राहुल सिंह, सचिव समीर सिहाग, सह-सचिव साहिल मदेरणा और कोषाध्यक्ष आशा रानी बाल्यान ने चेयरमैन अमित राणा को स्मृति-चिह्न भेंट किया, जबकि बार के वरिष्ठ अधिवक्ताओं ने उन्हें शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।



हिसार। अमित राणा का स्वागत करते हिसार बार के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

रिपोर्ट लेखन अकादमिक और शोध कार्यों का महत्वपूर्ण कौशल : डॉ. बेनीवाल



हिसार। राजकीय महिला महाविद्यालय के लोक प्रशासन विभाग की ओर से स्नातक एवं स्नातकोत्तर विद्यार्थियों के लिए 'प्रतिवेदन लेखन' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में कुल 65 विद्यार्थियों ने भाग लिया और प्रभावी रिपोर्ट लेखन की बारीकियों को समझा। कार्यशाला के संयोजक एवं मुख्य वक्ता लोक प्रशासन के सहायक प्राध्यापक डॉ. विजेंद्र सिंह बेनीवाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रतिवेदन लेखन एक महत्वपूर्ण अकादमिक एवं शोध कौशल है। उन्होंने परियोजना प्रतिवेदन, शोध-पत्र और पीएच.डी. उपाधि के लिए शोध-प्रबंध तैयार करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका पर भी प्रकाश डाला। महाविद्यालय के प्राचार्य सतीश सिंगला ने कार्यशाला के आयोजन की सराहना की।

राजकीय महिला महाविद्यालय में हुई कार्यशाला

लक्ष्य स्कूल के हैंडबॉल खिलाड़ी हिमांशु का राष्ट्रीय टीम में चयन

हिसार। लक्ष्य पब्लिक स्कूल धांसू के हैंडबॉल खिलाड़ी हिमांशु पुत्र रामभगत का 70वीं अंडर -14 राष्ट्रीय हैंडबॉल स्कूली प्रतियोगिता चयन हुआ। यह प्रतियोगिता 31 अक्टूबर मध्य प्रदेश के उमरिया में करवाई जा रही है। इसका कैंप हरियाणा के जिला झज्जर के नवज्योति स्कूल में लगाया गया। इस अवसर पर लक्ष्य पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर रामनिवास वर्मा ने हैंडबॉल खिलाड़ी हिमांशु को शुभकामनाएं दी। हैंडबॉल कोच उमेश शर्मा ने बताया कि राज्य स्तरीय हैंडबॉल प्रतियोगिता भी लक्ष्य पब्लिक स्कूल में 21 सितंबर से 23 सितंबर तक करवाई गई थी इसमें लगभग हैंडबॉल की अंडर -14 ,अंडर-17, अंडर-19 लड़कों के वर्ग में 70 टीमों ने भाग लिया था। इस अवसर पर प्रिंसिपल सुखजिंदर सिंह, वॉइस प्रिंसिपल राजबाला, अध्यक्ष रमेश कुमार, कोच जुगबीर शर्मा, कोच नीरज वर्मा ने खिलाड़ी हिमांशु को बधाई दी है।



हिमांशु।

अलुमनाई एसोसिएशन की बैठक में लिया गया फैसला

11 नवंबर को सजेगी पूर्व प्राचार्यों और शिक्षकों की महफिल, ताजा होंगी यादें

- जरूरतमंद व होनहार विद्यार्थियों को मिलेगी स्कॉलरशिप

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के प्रांगण में 29 नवंबर को पुरानी यादें ताजा होंगी। महाविद्यालय की पूर्व छात्र परिषद द्वारा कॉलेज के सेवानिवृत्त प्राचार्यों, उप-प्राचार्यों और पूर्व गुरुजनों का पहला भव्य 'मिलन समारोह' आयोजित किया जाएगा। यह फैसला बुधवार को कॉलेज प्राचार्या व पूर्व छात्र परिषद की संरक्षक डॉ. अंजु चौधरी की अध्यक्षता में हुई अहम बैठक में सर्वसम्मति से लिया गया।

गुरुजनों का आशीर्वाद ही हमारी पहचान: प्रो. गोदारा

पूर्व छात्र परिषद के अध्यक्ष प्रो. गूगन राम गोदारा ने कहा कि जिन गुरुजनों से शिक्षा, संस्कार और मार्गदर्शन पाकर हजारों विद्यार्थियों ने अपना भविष्य संवारा और देश-प्रदेश के विकास में मुकाम हासिल किया, उन गुरुओं को सम्मानित करना हम सभी पूर्व छात्रों के लिए बड़े गौरव की बात है।



हिसार। आयोजन का लेकर चर्चा करते अलुमनाई एसोसिएशन के पदाधिकारी।

निमंत्रण के लिए बनाई 7 सदस्यीय कमेटी

परिषद के प्रेस प्रवक्ता कुलबीर दुहन ने बताया कि सभी रिटायर्ड प्राचार्यों और गुरुजनों को ससम्मान आमंत्रण भेजने के लिए एक विशेष कमेटी गठित की गई है। आमंत्रण कमेटी में वाइस प्रिंसिपल डॉ. राजेंद्र सेवदा, रिटायर्ड प्रिंसिपल डॉ. रामप्रताप, रिटायर्ड प्रिंसिपल डॉ. भूपेंद्र सिंह, डॉ. प्रवीण बिश्नोई, जग महेंद्र ढांडा, अजीत सेठी और डॉ. सतीश वर्मा को शामिल किया गया है।

25 नवंबर को होगा स्कॉलरशिप का इंटरव्यू

बैठक में छात्र हित में बड़ा फैसला लेते हुए तय किया गया कि कॉलेज के जरूरतमंद और होनहार विद्यार्थियों को इस वर्ष भी परिषद की ओर से छात्रवृत्ति (स्कॉलरशिप) दी जाएगी। इसके लिए 25 नवंबर को कॉलेज परिसर में पात्र विद्यार्थियों के इंटरव्यू आयोजित किए जाएंगे।

ये रहे मौजूद

बैठक में कॉलेज प्राचार्या डॉ. अंजु चौधरी, अध्यक्ष प्रो. गूगन राम गोदारा, वाइस प्रिंसिपल डॉ. राजेंद्र सेवदा, डॉ. रामप्रताप, डॉ. भूपेंद्र सिंह, रिटायर्ड प्रो. राम सिंह जाखड़, एडवोकेट सुनीता शयोकंद, प्रो. प्रवीण बिश्नोई, कुलबीर दुहन, अजीत सेठी, सत्येंद्र सिंह, जोगेंद्र मलिक व राजवीर सिंह मुख्य रूप से उपस्थित रहे

मेहंदी रचाओ प्रतियोगिता में छात्रा कीर्ति रही प्रथम

हिसार। छाजूराम मैमोरियल जाट महाविद्यालय की महिला प्रकोष्ठ के सौजन्य से करवा चौथ की पूर्व संध्या पर मेहंदी रचाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रकोष्ठ संयोजक प्राध्यापिका हर्ष लेखा ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा को उभारने के उद्देश्य से किया गया। मेहंदी रचाओ प्रतियोगिता में बीएससी द्वितीय वर्ष की छात्रा कीर्ति ने प्रथम स्थान, बीए प्रथम वर्ष की छात्रा दीपांशी ने द्वितीय स्थान तथा बीकॉम प्रथम वर्ष के छात्र अतुल ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। बीकॉम प्रथम वर्ष की छात्रा तनु को सांत्वना पुरस्कार मिला। प्रतियोगिता का आयोजन डॉ. चेतना, डॉ मोनिका, डॉ. रेखा तथा डॉ. वीना की देखरेख में हुआ। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर डॉ सुरेन्द्र कुमार बाजिया ने विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

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

विद्यार्थियों को दिए ग्रुप डिस्कशन, पर्सनल इंटरव्यू व रिज्यूमे राइटिंग के टिप्स

ओएसजीयू में हुई विशेष वर्कशाप, भविष्य में कार्पोरेट की जरूरतों की दी गई जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विश्वविद्यालय (ओएसजीयू) में इंटरनेशनल स्कूल ऑफ बिजनेस एंड मीडिया (आईएसबीएंडएम), पुणे के सहयोग से एक्सक्लूसिव वर्कशॉप ऑन स्किल्स, स्ट्रेटजी एंड सक्सेस फॉर नेक्स्ट डिकेड फ्यूचर-रेडी 2035 का आयोजन किया गया। इस एक-दिवसीय कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को आने वाले दशक की कॉर्पोरेट ज़रूरतों के अनुसार प्रोफेशनल तौर पर तैयार करना और उनके व्यावहारिक कौशल को निखारना रहा।



हिसार। स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते ओएसजीयू के अधिकारी।

व्यावहारिक कौशल अनिवार्य: डॉ. गोयल

विश्वविद्यालय के चांसलर डॉ. पुनीत गोयल और प्रो-चांसलर डॉ. पूनम गोयल ने अपने संदेश में कहा कि आज के तीव्र प्रतिस्पर्धात्मक दौर में विद्यार्थियों के लिए केवल किताबी ज्ञान पर्याप्त नहीं है। इसके साथ व्यावहारिक कौशल और आधुनिक रणनीतियां होना अत्यंत अनिवार्य है। यह कार्यशाला विद्यार्थियों को भविष्य की चुनौतियों का निडरता से सामना करने और एक सफल करियर का निर्माण करने में सक्षम बनाएगी।

दो सत्रों में दी गई ट्रेनिंग

कार्यशाला को मुख्य रूप से दो व्यावहारिक सत्रों में विभाजित किया गया था। प्रथम सत्र में विशेषज्ञों ने ग्रुप डिस्कशन, पर्सनल इंटरव्यू, रिज्यूमे राइटिंग और लिंक्डइन प्रोफाइल ऑप्टिमाइजेशन की बारीकियों पर विस्तृत चर्चा की। द्वितीय सत्र में करियर की व्यावहारिक तैयारी के लिए मॉक इंटरव्यू आयोजित किए गए। कार्यक्रम के दौरान यूनिवर्सिटी के ग्रुप सीओओ एवं प्रोवोस्ट डॉ. अजय कुमार पोद्दार और कुलपति डॉ. एन.पी. कौशिक भी मौजूद रहे।

छात्रा सुमन ने रचाई सबसे सुंदर मेहंदी, मिला पुरस्कार



नारनौंद। राजकीय महाविद्यालय खेड़ी चोपटा में महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में बुधवार को करवाचौथ के उपलक्ष्य में मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार के निर्देशन में किया गया।

महिला प्रकोष्ठ प्रभारी पूनम ने जानकारी देते हुए बताया कि प्रतियोगिता में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी मेहंदी कला का सुंदर प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के निर्णायकों अनूप सिंह, पिंकी तथा रेनू ने प्रतिभागियों की कला का मूल्यांकन किया। प्रतियोगिता में सुमन ने प्रथम, प्रियंका ने द्वितीय तथा साक्षी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को उनकी उपलब्धि के लिए पुरस्कार प्रदान किए गए। महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. पूनम ने बताया कि छात्राओं में कला की संस्कृति के प्रति जागृत करने के लिए यह प्रतियोगिता करवाई गई है।