हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

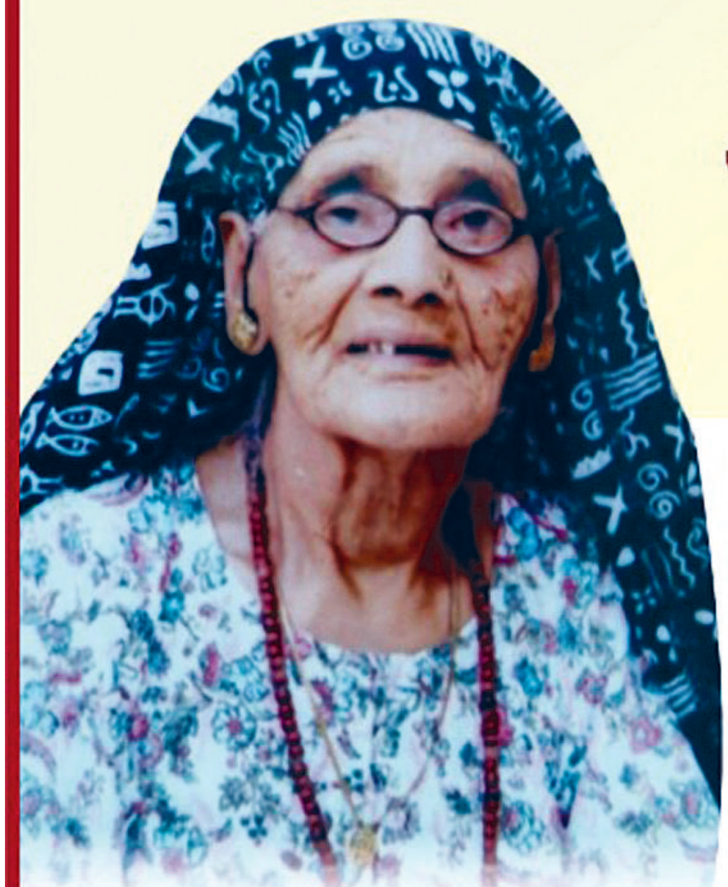
11 महेंद्रगढ़: दो जगह खेत में रखी कड़बी में लगी आग

12 शहरपुर में अन्नकूट का प्रसाद किया वितरित

आवेदन शुरू !!

शैक्षिक जानकारी

नारनौल, महेन्द्रगढ़



श्रीमती कलावती देवी छात्रवृत्ति

सपनों को सशक्त बनाने और भविष्य को बदलने की पहल

स्वर्गीय श्रीमती कलावती देवी के सम्मान और स्मृति में

श्रीमती कलावती देवी जिनका साहस और दृढ़ता से भरा जीवन प्रेरणा का एक स्थायी स्रोत बना हुआ है। मात्र 30 वर्ष की अल्प आयु में अपने पति को खोने के उपरांत जिस साहस और शक्ति के साथ उन्होंने अपने बच्चों को आगे बढ़ाया वह नारी शक्ति का एक अनुपम उदाहरण है।

संवेदना चैरिटेबल फाउंडेशन, नारनौल, द्वारा जनहित में प्रस्तुत श्रीमती कलावती देवी छात्रवृत्ति महेंद्रगढ़ जिले के आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के मेधावी छात्रों को NEET या JEE के माध्यम से मेडिकल एवं इंजीनियरिंग डिग्री करने के लिए सहायता प्रदान करने के लिए समर्पित है।

छात्रवृत्ति के बारे में :-

हर साल, 10 योग्य छात्रों (5) इंजीनियरिंग में, 5 मेडिकल में) को छात्रवृत्ति दी जाएगी, जिसमें 50,000 से 1,00,000 प्रति छात्र की आर्थिक सहायता दी जाएगी जो योग्यता और आर्थिक स्थिति पर निर्भर करेगी।

आर्थिक सहायता :-

★ IIT और AIIMS में पढ़ने वाले छात्रों को प्रति वर्ष 1,00,000 की आर्थिक सहायता दी जाएगी।
★ सरकारी इंजीनियरिंग या मेडिकल कॉलेज में पढ़ने वाले छात्रों को प्रति वर्ष 50,000 की आर्थिक सहायता दी जाएगी।
★ छात्रवृत्ति डिग्री की पूरी अवधि तक दी जाएगी और वार्षिक अकादमिक प्रदर्शन की समीक्षा पर निर्भर होगी।
★ आर्थिक रूप से कमजोर परिवार के छात्रों को प्राथमिकता दी जाएगी।

आवेदन कौन कर सकता है :-

★ महेन्द्रगढ़ जिले के प्रतिभाशाली छात्र जो इंजीनियरिंग या मेडिकल की पढ़ाई कर रहे हैं।
★ IITS, AIIMS, या सरकारी कॉलेज में पढ़ाई कर रहे छात्र आवेदन कर सकते हैं।

चयन मानदंड :-

★ शैक्षिक योग्यता के आधार पर
★ आर्थिक रूप से कमजोर पृष्ठभूमि के छात्रों को प्राथमिकता
★ हर वर्ष शैक्षिक प्रदर्शन के आधार पर

अभी आवेदन करें :-

ऑनलाइन आवेदन करें : www.samvedna-nnl.com
किसी भी प्रश्न के लिए संपर्क करें : संवेदना चैरिटेबल फाउंडेशन
(JP YADAV :- +91 94162 29189)

डॉ. अभय सिंह यादव (पूर्व मंत्री, हरियाणा सरकार)
अध्यक्ष, संवेदना चैरिटेबल फाउंडेशन

शिक्षा, स्वास्थ्य और मानवता की सेवा में समर्पित

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

ऑप्रेशन के बाद जब घुटने में फिर हो दर्द

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले घुटने का ऑप्रेशन करवाया था। कुछ समय से घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में तकलीफ हो रही है। मुझे क्या करना चाहिए?

-उमाशंकर, भोपाल

आपने यह नहीं बताया है कि क्या हाल-फिलहाल में घुटने में चोट लगी है? क्योंकि ऐसे मामलों में चोट लगने से दोबारा दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा कुछ नहीं हुआ है तो जरूर आपको उन्हीं डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपका ऑप्रेशन किया था। वह एक्सरे कराकर दर्द का कारण पता लगाएंगे और फिर ट्रीटमेंट शुरू होगा। तब तक आप इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा तेज चलना या रनिंग ना करें और वजन भी ना उठाएं।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। सर्दियां शुरू होते ही मेरी एड़ियां फटने लगती हैं। पेट्रोलियम जैली या क्रीम लगाने से भी कोई खास फायदा नहीं होता। कृपया बताएं, इससे बचने के लिए क्या करूं?

-शोभित, रायपुर

सर्दी के मौसम में यह समस्या बहुत आम हो जाती है, लेकिन ज्यादातर लोगों को क्रीम या जैली लगाने से आराम मिल जाता है। आप रात में सोने से पहले गर्म पानी से अपने पैर धुलें और पूरी तरह से उनको पोंछकर सुखा लें। फिर उसके बाद जैली लगाएं, इस तरह करने से आराम मिलेगा। अगर तब भी आराम नहीं मिले तो डॉक्टर से एक बार संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी गर्म पानी से नहाता हूं तो रैशेज हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है, इस समस्या का प्लीज समाधान बताएं।

-नीरज, भोपाल

अगर आपको त्वचा से संबंधित कोई समस्या है तो आपको गर्म पानी से नहीं नहाना चाहिए। पानी का टेंप्रेचर नॉर्मल कर लेना चाहिए। यानी न ज्यादा ठंडा हो और न ज्यादा गरम। इस तरह के पानी से आपको नहाना चाहिए और नहाने के साथ ही पूरे शरीर पर नारियल का तेल लगा लेना चाहिए। इससे आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से अकसर ही मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कभी-कभी तेज दर्द भी होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-नवीन, रोहतक

आपने यह नहीं बताया कि आपका वर्क प्रोफाइल क्या है, यानी आप काम क्या करते हैं? अगर आपकी लंबी सिटिंग वाली जॉब है तो यह समस्या इसी वजह से हो सकती है। आपको फिजियोथेरेपिस्ट से पूछकर रेग्युलर सुबह-शाम एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके अलावा काम के दौरान बीच-बीच में टहल लेना चाहिए और पोश्चर सीधा रखना चाहिए। इस तरह करने से आपको आराम मिल सकता है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। खाना ठीक से नहीं पचता। कभी लूज-मोशन तो कभी कॉन्सटिपेशन हो जाता है। कृपया इसका उपाय बताएं।

-सेवालाल, महेंद्रगढ़

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या कई लोगों में शुरू हो जाती है। आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना चाहिए, जैसे- खाने में सलाद जरूर शामिल करना चाहिए। अगर हो सके तो डेली दही भी जरूर खाना चाहिए। फल रेग्युलर खाना चाहिए। रात में हल्का आहार लेना चाहिए। अगर आराम ना हो तो डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेडिकल एडवाइस

विवेक शुक्ला

आंकड़े बताते हैं दुनिया भर में हर साल स्ट्रोक से 70 लाख लोगों की मौत होती है और यह सिलसिला दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। 4 में से एक व्यक्ति को दूसरी बार स्ट्रोक होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक समय तक यह माना जाता था कि स्ट्रोक (ब्रेन अटैक) 60 साल या इससे अधिक उम्र वाले लोगों की बीमारी है, लेकिन अब इस गंभीर स्वास्थ्य समस्या के मामले 35 से 50 साल की उम्र वालों में भी सामने आ रहे हैं। भारत में हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है।

गंभीर मेडिकल कंडीशन है स्ट्रोक

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, स्ट्रोक एक ऐसी आपातकालीन मेडिकल कंडीशन है, जिसमें मस्तिष्क की धमनी (आर्टरी) में रक्त की आपूर्ति अचानक अवरुद्ध हो जाती है या फिर धमनी फट जाती है। इन दोनों ही गंभीर स्थितियों में मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति न होने के कारण उसे ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिसके परिणामस्वरूप दिमाग की कोशिकाएं (न्यूरॉन्स) मृत होने लगती हैं और मरीज 'कोमा' में जा सकता है। अगर समय रहते मरीज का उपयुक्त इलाज नहीं कराया जाए तो यह स्थिति उसके लिए जानलेवा बन सकती है।

स्ट्रोक के प्रमुख प्रकार

स्ट्रोक के दो प्रमुख प्रकार इस्केमिक और हैमोरेजिक हैं। इस्केमिक स्ट्रोक के लगभग 85 प्रतिशत और हैमोरेजिक स्ट्रोक के लगभग 15 प्रतिशत मामले सामने आते हैं। स्ट्रोक के तीसरे प्रकार को ट्रांजियंट इस्केमिक अटैक (टीआई) कहा जाता है। इस्केमिक स्ट्रोक में मस्तिष्क की धमनियों में अचानक रक्त का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। ट्रांजियंट इस्केमिक अटैक में मस्तिष्क की धमनियों में रक्त संचार अचानक कुछ समय (लगभग 1 घंटे से कम) के लिए बाधित हो सकता है। इस दौरान व्यक्ति असामान्य और असहज महसूस करता है, लेकिन लगभग एक घंटे के बाद ये लक्षण स्वतः दूर हो जाते हैं। हेमोरेजिक स्ट्रोक को ब्रेन हेमरेज भी कहा जाता है। हैमोरेजिक स्ट्रोक में दिमाग की रक्तवाहिका फट जाती है।

इनसे बढ़ता है स्ट्रोक का रिस्क

हाई ब्लड प्रेशरः अमेरिकन स्ट्रोक एसोसिएशन के अनुसार स्ट्रोक का एक प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर है। उच्च रक्तचाप से धमनियों की आंतरिक दीवार पर दबाव पड़ता है। कई बार इस दबाव के कारण धमनियां फट सकती हैं या फिर इनमें लीकेज हो सकता है। यह स्थिति स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है।

तनाव भरी जीवनशैलीः जो शख्स तनावपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है। कालांतर में एक अरसे से जारी तनावपूर्ण स्थिति हृदय और मस्तिष्क की धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्रतिकूल प्रभाव छोड़ती है, जो स्ट्रोक का कारण बनती है। तनावपूर्ण स्थिति के कारण व्यक्ति अनिद्रा का भी शिकार हो जाता है। अनिद्रा की स्थिति दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छी नहीं है।

डायबिटीजः वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के एक सर्वेक्षण के अनुसार जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक और हृदय रोगों से ग्रस्त होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है। रक्त में शुगर बढ़ने से रक्त वाहिकाओं समेत कई अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह स्थिति कालांतर में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है।

धूम्रपान-शराबः जो लोग धूम्रपान और शराब के आदी हैं, उनमें स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है।

शारीरिक श्रम और व्यायाम से दूरीः यह स्ट्रोक का प्रत्यक्ष कारण नहीं है, लेकिन इन दोनों को अपनी दिनचर्या में शामिल न करना, कालांतर में स्ट्रोक के खतरे को बुलावा देता है।

मोटापाः वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार जो लोग अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक होने का जोखिम बहुत ज्यादा होता है।

उम्र का बढ़ना (एजिंग प्रोसेस)ः आयु बढ़ने पर रक्त वाहिकाएं धीरे-धीरे संकरी होती जाती हैं, जो एक कुदरती प्रक्रिया है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर इस प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है।

नमक का अधिक सेवनः नमक का अधिक सेवन उच्च रक्तचाप को बढ़ाने में सहायक है, जो कालांतर में स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है।

किडनी में गड़बड़ीः किडनीज के विकारग्रस्त होने से उच्च रक्त चाप की समस्या उत्पन्न हो सकती है, जो एक अर्से बाद स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा देती है।

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

अमेरिका के हार्वर्ड मेडिकल स्कूल द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण स्ट्रोक के मामले दुनिया भर में बढ़ रहे हैं। वैसे तो यह बेहद खतरनाक स्थिति होती है लेकिन अगर समय रहते ट्रीटमेंट मिल जाए तो जान बचाई जा सकती है। स्ट्रोक होने के कारणों, उसके रिस्क फैक्टर्स, उसके लक्षणों, उससे बचाव और उपचार के बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

स्ट्रोक : जल्द से जल्द ट्रीटमेंट है जरूरी

जीवनरक्षक गोल्डन ऑवर्स

स्ट्रोक से पीड़ित व्यक्ति को अगर 3-4 घंटे के अंदर समुचित चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो जाती है तो इस अवधि को मेडिकल भाषा में गोल्डन ऑवर्स कहा जाता है। गोल्डन ऑवर्स में उपलब्ध होने वाली चिकित्सा से स्ट्रोक के दुष्प्रभावों और जटिलताओं को काफी हद तक कम और नियंत्रित किया जा सकता है। इस तरह पेशेंट की जान बचा सकते हैं।

इलाज के बारे में

सीटी स्कैन और एमआरआई आदि जांचों के बाद पता चलता है कि स्ट्रोक का प्रकार क्या है और इसके कारण मस्तिष्क को कितनी क्षति पहुंची है? इसके बाद स्ट्रोक के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है। स्ट्रोक के इलाज की कुछ प्रमुख विधियां और प्रोसीजर इस प्रकार हैं-

दवाएं और इंजेक्शनः इनके जरिए मस्तिष्क के रक्त के थक्कों को दूर करने का प्रयास किया जाता है।

मैकेनिकल थॉम्बेक्टॅमीः इस्केमिक स्ट्रोक का यह आधुनिक और काफी हद तक कारगर इलाज है। इस सर्जिकल प्रोसीजर के जरिए एक 'कैथेटर' डालकर रक्त के थक्कों (ब्लड क्लॉट्स) को हटा देते हैं। इस प्रकार मस्तिष्क की धमनियों में आए अवरोध (ब्लॉकेज) को दूर कर देते हैं।

क्वायलिंगः हैमोरेजिक स्ट्रोक के इलाज में इस मेडिकल प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया में मस्तिष्क के जिस भाग में नस के फटने से रक्तस्त्राव या रक्त के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) जमे होते हैं, उन्हें दूर किया जाता है।

सर्जरीः जिन पीड़ितों के मस्तिष्क में अधिक मात्रा में रक्त स्त्राव हुआ या फिर जिनमें खून के थक्के बड़े हैं या फिर जिनके दिमाग में सूजन बहुत आ चुकी है, ऐसी स्थिति में न्यूरो सर्जरी ही एकमात्र विकल्प है।

डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॅमीः अगर मस्तिष्क की धमनी में अवरोध है या फिर थक्कों के कारण बहुत ज्यादा प्रेशर है तो इस समस्या का समाधान करने में डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॅमी प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। *

(मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में चेयरमैन-न्यूरोलॉजी, डॉक्टर अरुण गर्ग और कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर में लीड कंसल्टेंट-न्यूरोसर्जरी, डॉक्टर प्रणव घोडगांवकर से बातचीत पर आधारित)

स्ट्रोक से संभव है बचाव

स्ट्रोक से संबंधित जोखिम भरे कारकों के संदर्भ में सजग रहने या फिर उनसे दूरी बनाकर इस समस्या से बचाव संभव है। इस क्रम में इन बातों का रखें ध्यान-

- अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को 120/80 या फिर बॉर्डर लाइन 140/90 पर रखने का प्रयास करें। इसके लिए ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें या कराएं और अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें।
- तनाव का प्रबंधन करने के लिए योग व प्राणायाम और मेडिटेशन करें और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। इसके बावजूद अगर आप तनाव को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं तो फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लें।
- मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें। खान-पान में विशेषकर मीठे खाद्य और पेय पदार्थों से परहेज करें।
- धूम्रपान और शराब की लत छोड़ दें, इससे स्ट्रोक का रिस्क कम होगा। लत छुड़ाने के लिए मनोरोग विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।
- दिनचर्या में व्यायाम और अन्य प्रकार के शारीरिक श्रम को शामिल करें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें।
- मोटापा दूर करने के लिए अपने खान-पान पर ध्यान दें। जंक फूड्स से परहेज करें। आहार में सलाद, हरी सब्जियां और फलों को प्राथमिकता दें और नियमित व्यायाम करें।

योगोपचार

संध्या रानी

वृद्धावस्था में शारीरिक सक्रियता, फिटनेस और एनर्जी बनाए रखना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन अगर आप कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास करें तो इन सभी को मेंटेन रख सकते हैं। यहां बता रहे हैं बुजुर्गों के लिए उपयोगी ऐसे ही कुछ योगासन।

बुजुर्गों के लिए बहुत उपयोगी हैं ये योगासन

वृद्धावस्था में भी शारीरिक सक्रियता और ऊर्जावान बने रहने के लिए अपने शरीर की देखभाल करना जरूरी है। इसके लिए सबसे बेहतर उपाय है योगासन करना।

योगाभ्यास के फायदेः योगासनों का अभ्यास करने से शरीर के साथ-साथ मन भी स्वस्थ रहता है। वैसे तो योगाभ्यास हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है लेकिन बुजुर्गों के लिए ऐसा नियमित करना बेहद जरूरी है,क्योंकि इससे वे शारीरिक और मानसिक रूप से वे मजबूत रहेंगे। बढ़ती उम्र में अनेक बीमारियां अपना प्रभाव दिखाने लगती हैं। उनसे बचने के लिए भी योगासन मददगार होता है। इससे उनका शरीर लचीला बना रहता है और इससे उनकी मांसपेशियां व हड्डियां भी मजबूत बनती हैं। इससे गिरने पर हड्डी टूटने का रिस्क कम हो जाता है। इतना ही नहीं इससे उनका इम्यून सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग बना रहता है और अनेक बीमारियों से बचाव भी होता है। योगासन करने से दिमाग में हैप्पी हार्मोन एंडोर्फिन निकलता है, जिसके कारण तनाव, चिंता और उदासी कम हो जाती है। साथ ही इससे उनकी याददाश्त और सोचने की क्षमता भी बेहतर हो जाती है।

उपयोगी आसनः बुजुर्गों को योगासन या व्यायाम की शुरुआत सूक्ष्म व्यायाम से ही करना चाहिए, जो शरीर के सभी जोड़ों को लचीला बनाता है। इसलिए एक महीने तक इनका अभ्यास करने के बाद कुछ सरल आसनों जैसे-ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, तितली आसन, वज्रासन, पवन मुक्तासन,

मकटासन, सर्पासन को अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे जोड़ते जाना चाहिए। इनमें से कुछ आसनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

ताड़ासनः बुजुर्ग लोगों के पैर भी उम्र के साथ-साथ कमजोर हो जाते हैं। कई बार तो उनका चलना-फिरना भी मुश्किल हो जाता है। चलते समय पैर कांपने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए ताड़ासन बहुत ही फायदेमंद होता है। इसे करने के लिए दीवार की ओर मुंह करके हाथों से दीवार का सहारा लेते हुए सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैर की एड़ियों को जमीन से अधिकतम ऊपर उठाएं। फिर नीचे लाएं। यह ताड़ासन की एक आवृति है। शुरुआत में इसकी दस आवृतियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे इसे अपनी क्षमतानुसार बढ़ाते जाएं। खूब अभ्यास होने पर अधिकतम इसे 100 की संख्या तक किया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि इसे धीरे-धीरे ही बढ़ाना है। इसके अभ्यास से पैरों की क्षमता आजीवन बनी रहती है।

ध्यानः बुजुर्गों को अपने मन और भावनाओ को नियंत्रित, संतुलित करने के लिए ध्यान करना बेहद आवश्यक है। इसके लिए सबसे पहले किसी भी आसन में सिर को सीधा करके बैठ जाएं। अपने हाथों को घुटनों पर रख लें। अपनी आंखों को हल्का बंदकर चेहरे को खूब ढीला छोड़ दें। अब अपनी श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास कीजिए। अगर इस दरम्यान मन बार-बार भटकता है, तो मन को श्वास पर वापस लाने का प्रयास करें। इस क्रिया को दस से पंद्रह मिनट तक प्रतिदिन करने का अभ्यास करें। इसको नियमित करने से तनाव, बेचैनी, भय और व्यग्रता कम हो जाती है। मन शांत और चित्त प्रसन्न रहता है।

प्राणायामः वृद्धावस्था में शरीर में ऊर्जा और उत्साह का संचार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास बहुत ही फायदेमंद होता है। अधिक उम्र वालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करना रामबाण है।

उज्जयी प्राणायामः ध्यान के किसी भी आसन जैसे सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन में रीढ़, गले और सिर को सीधा करके बैठ जाएं। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ पाते हों, वे कुर्सी या बेड पर रीढ़, गला व सिर को सीधा करके बैठ जाएं। आंखों को हल्के से बंदकर, चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब बहुत ही ध्यान से लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। इसके बाद नाक से धीमी, लंबी और गहरी श्वास अंदर (पूरक) लें। साथ में यह भी ध्यान रखें कि पूरक करते समय गले से शी-शी-शी की आवाज निकालें। इसके बाद नाक से ही धीमी, लंबी और गहरी प्रश्वास बाहर (रेचक) निकालें। साथ में गले से हा-हा-हा की आवाज निकालें। शुरू में इसका अभ्यास 12 बार करें। धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर 30 तक ले जा सकते हैं।

नाड़ीशोधन प्राणायामः इसे करने के लिए किसी भी आसन में बैठ जाएं। आंखों को ढीली बंदकर पांच लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। फिर दाएं हाथ के अंगूठे से दाईं नाक को बंदकर बाईं नाक से लंबी और धीमी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक को बंदकर दाईं नाक से श्वास धीरे और गहराई के साथ बाहर निकालें। इसके बाद दाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास ही बाहर निकालें। शुरुआत में इसे 12 बार करें। फिर धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर तीस तक ले जाएं। यह हमेशा ध्यान रखें कि प्राणायाम और आसन का अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।

पवन मुक्तासनः इसे करने के लिए दरी या योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। शरीर के सभी अंगों को ढीला रखें। तीन लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। अब दाएं पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों की मदद से छाती के पास लाने का प्रयास करें। लेकिन इस प्रयास में किसी भी तरह की जबर्दस्ती नहीं करनी है। अगर गर्दन की स्पांडिलाइटिस की प्रॉब्लम नहीं है तो सिर को ऊपर उठाकर माथे या नाक के द्वारा दाएं घुटने को स्पर्श करने का प्रयास करें। यह पवन मुक्तासन की अंतिम स्थिति है। इस स्थिति में सजग रहकर श्वास-प्रश्वास को सामान्य रखते हुए आरामदायक समय तक रुकने का प्रयास करें। फिर वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं। अब इसके बाद यही क्रिया बाएं पैर से भी करें। इस आसन के बाद अंत में ऊर्जा और उत्साह का संचार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना बहुत ही फायदेमंद होता है। अधिक उम्र वालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाड़ी शोधन का अभ्यास करना प्रभावी है। *

(योगाचार्य कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

रेखा देशराज

कुछ लोग बिना डॉक्टर से पूछे अपने मन से ही विटामिन सप्लीमेंट्स लेने लगते हैं। ऐसा करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। आप कौन सी सावधानियां बरतें, इस बारे में आपको दे रहे हैं उपयोगी सलाह।

हमेशा फायदेमंद नहीं होते हैं विटामिन सप्लीमेंट्स

आमतौर पर सामान्य लोग ही नहीं कई डॉक्टर्स भी यह मानते रहे हैं कि विटामिंस शरीर के लिए हमेशा फायदेमंद होते हैं, लेकिन एक नए मेडिकल शोध ने विशेषज्ञों की इस धारणा को बदल दिया है। इस नई स्टडी के मुताबिक जरूरत से अधिक मात्रा में विटामिन सप्लीमेंट्स हेल्थ के लिए अच्छे नहीं होते हैं। इन्हें खाने से पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर तो महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर तक की आशंका बढ़ जाती है।

क्या कहते हैं एक्सपर्टः विशेषज्ञों के मुताबिक विटामिन सप्लीमेंट्स लेने के बजाय उनके प्राकृतिक स्त्रोत यानी फल-सब्जियां, दूध या इनके दूसरे मुख्य स्त्रोतों का सेवन करना ज्यादा सही है। अगर सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत पड़े भी तो विशेषज्ञ से सलाह-मशविरा के बाद बताई गई मात्रा में ही और एक निश्चित समय तक ही उनका सेवन करें।

हो सकते हैं हार्मफुलः जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना हार्मफुल साबित हो सकता है।

विटामिन-एः ज्यादा मात्रा में यह विटामिन लेने से दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। इसकी ज्यादा मात्रा से हिप फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ता है, विशेषकर महिलाओं में। इस स्टडी के मुताबिक विटामिन-ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को जज्ब करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन-ए की जरूरत की अनदेखी कर दें। विटामिन-ए को प्राकृतिक स्त्रोतों से प्राप्त करें। गाजर, पालक, लाल मिर्च, टमाटर, नारंगी, आड़ू, अंडे और दुग्ध उत्पाद में भरपूर रूप से यह विटामिन पाया जाता है।

विटामिन बी-6ः विटामिन बी-6 भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन विटामिन बी-6 का अधिक सेवन करने से नींद प्रभावित हो सकती है। लेकिन यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी कमी से त्वचा, नाड़ी, म्यूकस मेंब्रेन और सर्कुलेटरी सिस्टम प्रभावित होते हैं। यह ऊतकों के निर्माण के लिए भी जरूरी है। जहां तक विटामिन बी-6 के प्राकृतिक स्त्रोतों की बात है तो यह पनीर, अंडे, मेवे, साबुत अनाज, बींस, फलीदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन-सीः विटामिन-सी का अगर जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाए तो यह विटामिन शरीर के डीएनए को क्षतिग्रस्त कर सकता है। इससे कैंसर और आर्थराइटिस की आशंका बढ़ती है। एक अन्य स्टडी इसे महिलाओं में मोतियाबिंद के लिए भी जिम्मेदार ठहराता है। लेकिन अगर शरीर में विटामिन-सी की कमी है तो इससे त्वचा से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यही नहीं, हार्ट अटैक समेत रक्त वाहिनियों से जुड़ी अन्य परेशानियां भी पैदा होती हैं। थकान ज्यादा महसूस होती है और बीमारी जल्दी-जल्दी घेरती है। विटामिन-सी के प्राकृतिक स्त्रोत में अमरूद, कीवी, पपीता, नीबू, नारंगी और स्ट्रॉबेरी शामिल हैं।

विटामिन-डीः विटामिन-डी भी शरीर के लिए बहुत लाभकारी है। लेकिन विटामिन-डी की अधिक मात्रा से किडनी और उसके ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ती है। साथ ही अन्य बीमारियों को भी न्योता मिलता है। विटामिन-डी की अधिकता से खून और पेशाब में कैल्शियम का स्तर बढ़ जाता है। यह विटामिन शरीर के लिए जरूरी इसलिए है क्योंकि इसकी कमी स्ट्रोक की आशंका बढ़ाती है। शरीर सही तरीके से काम नहीं करता, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और मोटापे की समस्या आ घेरती है। यही नहीं, इसकी कमी जोड़ों में दर्द समेत हड्डियों को कमजोर भी बनाता है। प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी के स्त्रोत हैं-स्ट्रॉबेरी, अनार, कॉड लीवर ऑयल, अंडे और दूध।

विटामिन केः विटामिन-के कुछ एंटीऑक्सीडेंट्स के काम में रुकावट डालता है। मगर लंबे समय तक इसके सेवन से कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होने लगती हैं। एनीमिया, पीलिया और खून पतला होने की आशंका बढ़ाती है। लेकिन यह हड्डियों को मजबूती देने समेत खून को गाढ़ा बनाए रखता है। अंकुरित दालें, पालक और गोभी में विटामिन के प्रचुर मात्रा में होता है। *

श्री विष्णु मंदिर में भक्ति भाव से मनाया अन्नकूट महोत्सव

त्योहार धार्मिक दृष्टि से ही महत्वपूर्ण नहीं, समाज को एक सूत्र में भी बांधते

मंदिर परिसर को भी आकर्षक रूप से सजाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के रेलवे रोड स्थित श्री विष्णु भगवान मंदिर में अन्नकूट (गोवर्धन) महोत्सव धूमधाम व भक्ति भाव से मनाया गया। कार्यक्रम में हजारों श्रद्धालुओं ने भाग लेकर भगवान गोवर्धन की विशेष पूजा-अर्चना की और अंकूट का प्रसाद ग्रहण किया।

इस अवसर पर मंदिर परिसर को आकर्षक रूप से सजाया गया तथा गोबर से भगवान गोवर्धन की प्रतिमा बनाई गई, जिसकी विधिवत पूजा की गई। पूरे दिन मंदिर परिसर में भक्ति संगीत और जयकारों से वातावरण गूंजता रहा। श्रद्धालुओं ने भगवान से सुख, समृद्धि व शांति की कामना की तथा सामूहिक रूप से प्रसाद ग्रहण कर धर्म, सेवा और सद्भाव का सुंदर उदाहरण प्रस्तुत किया। मंदिर में तैयार किए गए अन्नकूट के प्रसाद में मूंग, चावल, कढ़ी, बाजरा, सब्जी सहित विभिन्न प्रकार के व्यंजन शामिल थे। प्रसाद वितरण के समय भक्तों में विशेष उत्साह देखा गया और सभी के चेहरों पर प्रसन्नता की झलक स्पष्ट दिखाई दी। मुकेश शर्मा एवं मंदिर प्रभारी शंकर ने विधिवत रूप से भगवान विष्णु एवं गोवर्धन भगवान को भोग लगाकर सभी श्रद्धालुओं की मंगलकामना की।

इसके पश्चात भक्तों में प्रसाद वितरण आरंभ हुआ। समिति के प्रधान मनोहर लाल झूकिया ने कहा कि ऐसे धार्मिक आयोजनों में बढ़-चढ़कर भाग लें, ताकि समाज में एकता, सद्भाव और धार्मिक भावना का प्रसार हो सके। मंदिर के संरक्षक संजय मित्तल ने बताया कि अन्नकूट महोत्सव न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह समाज को एक सूत्र में बांधने का माध्यम भी है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से सामाजिक एकता को बल मिलता है। मंदिर प्रभारी शंकर ने गोवर्धन पर्व के धार्मिक महत्व और अन्नकूट प्रसाद की परंपरा पर प्रकाश डालते हुए बताया कि यह पर्व भगवान श्रीकृष्ण द्वारा प्रकृति, अन्न और गसेसेवा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के उद्देश्य से आरंभ किया गया था।

उन्होंने कहा कि गोवर्धन पूजा हमें यह संदेश देती है कि ईश्वर के साथ-साथ हमें अन्नदाता और पर्यावरण का भी सम्मान करना चाहिए। अन्नकूट प्रसाद समर्पण, सहयोग और एकता का प्रतीक है, जिसे सामूहिक रूप से ग्रहण करने से समाज में प्रेम और भाईचारे की भावना मजबूत होती है।

महेंद्रगढ़। प्रसाद वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मंडी अटेली। अन्नकूट प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

मौके पर कोषाध्यक्ष रामानंद शर्मा, सचिव डॉ. सुधीर यादव, संरक्षक संजय मित्तल, प्रो. तरुण सिंह, प्रो. संजय जोशी, रूपेश गर्ग, प्रदीप, अमरजीत अरोड़ा, कैलाश गर्ग, नरेंद्र कुमार, सुशील कुमार अग्रवाल, अजय, सुरेश कुमार, मनोज कुमार, गोपाल कृष्ण धींगरा, एडवोकेट सतवीर सिंह, एडवोकेट पवन कुमार, डॉ. इंद्राज शर्मा, कन्नू, मन्नू, विशाल गर्ग, पीयूष गर्ग, नपा की पूर्व प्रधान शकुंतला मित्तल, उर्मिला देवी, शशिबाला, विमला देवी, माया देवी, सुमन गर्ग, लक्ष्मी देवी, पूजा, मोहिनी, मनभावती, ललिता, अंजू देवी आदि उपस्थित रहे।

मंदिरों में उमड़ा आस्था का सैलाब

मंडी अटेली। दीपावली के अगले दिन मनाए जाने वाले गोवर्धन पर्व पर बुधवार को क्षेत्र के मंदिरों में धार्मिक उत्साह व भक्ति भाव का अद्भुत संगम देखने को मिला। क्षेत्र के विभिन्न मंदिरों में ठाकुरजी की विशेष पूजा-अर्चना के बाद अन्नकूट भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिरों में सुबह से ही श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा और सभी ने भक्ति भाव से प्रसाद ग्रहण किया। शिव रक्षा कमेटी मंडी के सौजन्य से शहर के राधा-कृष्ण मंदिर में हुए मुख्य आयोजन में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। परंपरा के अनुसार बाजरा, मूंग, चावल, कढ़ी और मिश्रित सब्जी से तैयार अन्नकूट का भोग ठाकुरजी को लगाया गया, जिसके पश्चात श्रद्धालुओं में प्रसाद का वितरण किया गया। यह प्रसाद मोटे अनाज से तैयार किया जाता है, जो न केवल स्वास्थ्यवर्धक होता है। इस वर्ष दीपावली के अगले दिन अमावस्या पड़ने के कारण गोवर्धन पूजा बुधवार को की गई। ग्रामीण अंचलों में वृद्ध महिलाओं ने घरों में गोवर्धन पर्वत की प्रतीकात्मक प्रतिमाएं बनाकर उनकी पूजा-अर्चना की। वहीं मंदिरों में भंडारे की तैयारियां मंगलवार रात से ही प्रारंभ हो गई थीं। मंदिर कमेटी के पदाधिकारियों ने बताया कि श्रद्धालुओं के लिए करीब 13 क्विंटल अन्नकूट प्रसाद तैयार किया गया, जिसमें 800 लीटर कड़ी, पांच क्विंटल बाजरा, तीन क्विंटल मूंग और दो क्विंटल चावल, तीन क्विंटल हरी सब्जी शामिल थे। अन्नकूट प्रसाद के वितरण में श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और प्रसाद ग्रहण कर अपने को धन्य महसूस किया। पूरे दिन मंदिरों में भजन-कीर्तन का वातावरण बना रहा।

अन्नकूट समाज से बनता है आपसी भाईचारा : विधायक

नारनौल। सीताराम मंदिर में अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण करते विधायक ओमप्रकाश यादव व अन्य। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

■ मोहल्ला संघीवाड़ा स्थित सीताराम मंदिर में कार्यक्रम आयोजित

मोहल्ला संघीवाड़ा स्थित सीताराम मंदिर में बुधवार को गोवर्धन के पावन अवसर पर अन्नकूट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंदिर में प्रसाद ग्रहण करने के लिए विधायक एवं पूर्व मंत्री ओमप्रकाश यादव भी पहुंचे। सीताराम मंदिर में अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण करने के लिए के पहुंचे विधायक ओमप्रकाश यादव का श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल पर के संस्थापक ज्ञान स्वरूप भारद्वाज व प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने पटका व माला पहनाकर स्वागत किया।विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि इस तरह के पर्व से समाज में आपसी भाईचारा बना रहता है। उन्होंने कहा कि दीपावली के बाद सदियों से अन्नकूट प्रसाद बनाने की परंपरा चली आ रही है। जिसका हमारे धर्म में बड़ा महत्व है।

ये रहे मौजूद

इसके अलावा सीताराम मंदिर में भाजपा भाजपा प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट राकेश शर्मा, विहिप के अध्यक्ष विशाल सैनी, विकास अग्रवाल, प्रेम सैनी, सुभाष सैनी, अशोक सैनी, अनिल शर्मा, गोविंद भारद्वाज, एडवोकेट दिवाकर कौशिक, प्रवीण संघी, मनीष संघी, भागीरथ बारी व किशोरी सैनी आदि मौजूद रहे। मंदिरों में अन्नकूट प्रसाद वितरण के बाद शाम को महिलाओं ने गोर्वधन पूजन विधिविधान के साथ की।

विश्वकर्मा जयंती मनाई

ब्रह्मांड की रचना की और वास्तुकला व शिल्पकला के जनक को किया नमन

नारनौल। भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। प्रगतिशील प्रजापति संगठन कुम्हार धर्मशाला नसीबपुर की ओर से प्रधान बनवारीलाल की अध्यक्षता में विश्वकर्मा जयंती निर्माणाधीन कुम्हार धर्मशाला नसीबपुर में मनाई गई। इस अवसर पर उप प्रधान लालाराम, रामसिंह, फूलचंद, सीताराम, राजकुमार, कृष्ण कुमार, बसंतलाल व संस्था के सचिव रमेश कुमार एडवोकेट सहित गणमान्य लोग उपस्थित थे। प्रधान बनवारीलाल ने सभी को भगवान विश्वकर्मा जयंती की बधाई दी और निर्माणाधीन कुम्हार धर्मशाला के अब तक के निर्माण कार्य की प्रगति रिपोर्ट सदन के समक्ष प्रस्तुत की।

सतनाली मंडीः अन्नकूट का प्रसाद बांटा

सतनाली मंडी। मंदिर में प्रसाद वितरित करते हुए।

सतनाली मंडी। कस्बे में गोवर्धन पर्व श्रद्धा से मनाया गया। इस अवसर पर गोवर्धन पूजा की गई तथा अनेक मंदिरों में अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया। कस्बे के पुराना बाजार स्थित श्री ठाकुर जी मंदिर परिसर में अन्नकूट प्रसाद का वितरण किया गया। इस अवसर पर अनेक लोगों ने अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण किया। वक्ताओं ने कहा कि अन्नकूट का हमारे शास्त्रों में विशेष महत्व है। इंद्र देवता के प्रकोप से बचने के लिए भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को अपनी उंगली पर उठाकर लोगों की रक्षा की थी तथा वहां पर मौजूद लोगों को अन्नकूट खिलाया गया था, तभी से गोवर्धन की पूजा की जाती है व अन्नकूट का प्रसाद भी खिलाया जाता है।

शहरपुर में अन्नकूट का प्रसाद किया वितरित

प्रसाद में बाजरे की खिचड़ी व कढ़ी का प्रसाद बनया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गांव शहरपुर के शिव मंदिर में ग्रामीणों की ओर से अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया। जिसमें गांव के अलावा आसपास के गांवों के हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस संबंध में मंदिर कमेटी के प्रधान तारामचंद यादव ने बताया कि ग्रामीणों व युवाओं द्वारा सुबह से ही अन्नकूट के प्रसाद की तैयारी की गई। अन्नकूट के प्रसाद में बाजरे की खिचड़ी व कढ़ी का प्रसाद वितरित किया गया। इस दौरान ग्रामीणों ने गांव के मंदिर प्रांगण की साफ सफाई गई। अन्नकूट के प्रसाद का ग्रामीणों व आसपास के गांवों के लोगों ने आनंद लिया।

इस मौके पर सूबेदार ताराचंद यादव, श्योताज मास्टर, रामकिशन साहब, रतनसिंह थानेदार, सियाराम यादव चेयरमैन, अशोक ठेकेदार, सज्जन सिंह शहद वाला, दाताराम साहब, सूबेसिंह, कालूराम, दिनेश कुमार उर्फ दन्नी, अजीत सिंह, अमन कुमार, राकेश कुमार, महेंद्र सिंह, कृष्ण कुमार, अमित कुमार, अजीत कुमार व रवि यादव आदि उपस्थित थे।

नारनौल। गांव शहरपुर के शिव मंदिर में अन्नकूट का प्रसाद तैयार करते ग्रामीण।

अटेली में धूमधाम से मनाई विश्वकर्मा जयंती

मंडी अटेली। जांगिड़ धर्मशाला में विश्वकर्मा समाज के लोगों ने श्रद्धा और भक्ति के साथ भगवान विश्वकर्मा जयंती मनाई। इस अवसर पर भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर पूजा- की गई। प्रदेश उपाध्यक्ष शिवचंद्र जांगिड़ ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के रचयिता और प्रथम अभियंता (इंजीनियर) माने जाते हैं। उन्होंने ही इस ब्रह्मांड की रचना की तथा वास्तुकला व शिल्पकला के जनक कहलाए। आज के आधुनिक युग की इंजीनियरिंग, मशीनरी और तकनीक भगवान विश्वकर्मा की प्रेरणा से ही विकसित हुई है। इस दिन देशभर के उद्योग, कारखानों में मशीनों को बंद रखकर उनकी पूजा की जाती है।

श्रद्धा भाव से मनाया गोवर्धन पर्व

श्रद्धालुओं ने श्री कृष्ण की पूजा अर्चना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

गोवर्धन पूजा के उपलक्ष्य में शहर के सभी मंदिरों में अन्नकूट का पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया गया। मंदिरों में विधि–विधान से गोवर्धन पूजा की गई। पूजन आरती के बाद अन्नकूट का प्रसाद वितरण किया गया। मंदिरों में ठाकुर जी महाराज को भोग लगाकर श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया। मंदिरों में प्रसाद लेने के लिए श्रद्धालुओं की लंबी–लंबी लाइन देखने को मिली। शहर में बुधवार को ब्रहमचारी आश्रम, प्राचीन हनुमान मंदिर सैनीपुरा, प्राचानी शिव मंदिर पीपल वाला, प्राचीन हनुमान मंदिर फूलचंद वाला, मोदाश्रम मंदिर, ढाणी मोहल्ला स्थित ठाकुर जी मंदिर, श्री श्याम मंदिर, विष्णु मंदिर, माता भूरा भवानी मंदिर सिसोठ, पंचमुखी मंदिर सहित शहर के अनेक मंदिरों में प्रसाद वितरित किया गया। सुबह से आरंभ हुआ प्रसाद वितरण दोपहर बाद तक चला। श्रद्धालुओं ने भगवान श्री कृष्ण की पूजा अर्चना कर घर परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।

महेंद्रगढ़। प्रसाद लेने के लिए लाइन में लगे श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

सत्यनारायण मंदिर में गोवर्धन एवं अन्नकूट पर्व का आयोजन

चावल, बाजरा, कढी, सब्जी का प्रसाद वितरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

गांव गुढा स्थित सत्यनारायण मंदिर में बुधवार को गोवर्धन एवं अन्नकूट पर्व का आयोजन किया गया। जिसमें चावल, बाजरा, कढी, सब्जी का प्रसाद वितरित किया गया। मंदिर के पुजारी शुभकरण शर्मा ने बताया कि प्रसाद तैयार करने का कार्य शुरू किया। इसके बाद पूजा अर्चना के साथ भोग लगाकर प्रसाद वितरण शुरू किया गया। उन्होंने बताया कि प्रसाद तैयार करने में पूनमचंद शर्मा, मेघनाथ शर्मा, धर्मपाल दीक्षित, नरेश कुमार, विकास, ढिल्लू, हजारीलाल, सूबेदार अशोक कुमार का सहयोग रहा। उन्होंने बताया कि मंदिर में जन्माष्टमी, शरद पूर्णिमा, गोवर्धन पूजा सहित विभिन्न पर्व आयोजित किए जाते है। जिनमें ग्रामीणों का सहयोग रहता है।

कनीना। गुढ़ा में अन्नकूट का प्रसाद तैयार करते मंदिर पुजारी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

विश्वकर्मा दिवस पर औजारों को पूजा

नारनौल रेवाड़ी रोड़ में स्थित वर्कशॉप में कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

विश्वकर्मा दिवस पर शहर के वार्ड नंबर-12 में बुधवार को विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में विभिन्न कार्यों से जुड़े गणमान्य लोगों ने भगवान विश्वकर्मा की स्तुति करके औजारों की पूजा-अर्चना की। नारनौल रेवाड़ी रोड़ में स्थित वर्कशॉप में आयोजित कार्यक्रम में जांगिड़ समाज सहित अन्य कार्यों से जुड़े लोगों ने भगवान विश्वकर्मा के चित्र पर माल्यार्पण किया। वक्ताओं ने कहा कि इंजीनियरिंग से लेकर हाथ की दस्तकारी से जुड़े हुए इस दिन सभी अपने संस्थानों में अवकाश रखकर भगवान विश्वकर्मा दिवस मनाते हैं, इसलिए इंजीनियरिंग का जनक भी उन्हीं को ही माना जाता है। इस मौके पर ओमप्रकाश जांगिड़, मोहनलाल मिस्त्री, यश कुमार, अशोक कुमार, लखीराम, विवेक कुमार आदि मौजूद रहे।

मंडी अटेली। विश्वकर्मा दिवस पर औजारों की पूजा–अर्चना करते हुए।

दोचाना में भक्तों ने भजन के साथ अन्नकूट का प्रसाद लिया

नारनौल। अन्नकूट प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गांव दोचाना स्थित शिव मंदिर में भक्तिभावपूर्वक अन्नकूट प्रसाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुजन उपस्थित हुए और भगवान भोलेनाथ का आशीर्वाद प्राप्त किया। भक्तों ने भजन कीर्तन के साथ मिलकर भव्य अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण किया। वातावरण हर हर महादेव के जयघोष से गूंज उठा। कार्यक्रम का संचालन व प्रबंधन कमेटी सदस्य रोहतास शर्मा, अशोक कुमार शर्मा, पंकज शर्मा, सुरेश कुमार सांखला, राजकुमार, सुशील कुमार, अनिल शर्मा ने किया। सभी सदस्यों ने मिलकर श्रद्धा और समर्पण से यह धार्मिक आयोजन सफलतापूर्वक सम्पन्न कराया।

हकेंवि में राष्ट्रीय पोषण माह का समापन

समाज में पोषण जागरूकता की आवश्यकता पर दिया बल

प्रतिभागियों को पोषक खाद्य उपभोग और शून्य खाद्य अपव्यय की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

गांव जाट पाली स्थित हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के पोषण जीवविज्ञान विभाग की ओर से विश्व खाद्य दिवस एवं राष्ट्रीय पोषण माह 2025 के समापन समारोह किया गया। एक माह तक चले आयोजनों की श्रृंखला में खाद्य सुरक्षा, पोषण जागरूकता व सामुदायिक सहभागिता के माध्यम से स्वस्थ समाज निर्माण के संदेश को आमजन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने अपने संबोधन में सभी के लिए पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु सतत एवं न्यायसंगत खाद्य प्रणाली के विकास की आवश्यकता पर जोर दिया। विश्वविद्यालय के समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा ने कहा कि उन्हें अपने शैक्षणिक ज्ञान को सामाजिक सेवा और जनजागरूकता अभियानों से जोड़ना चाहिए। कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय स्वास्थ्य व पोषण के क्षेत्र में जागरूकता एवं शिक्षा को सुदृढ़ करने के प्रयासों में सक्रिय रूप से योगदान दे रहा है। कार्यक्रम की संयोजक डॉ. विद्युल्लथा पेड्डिरेड्डी ने विश्व खाद्य दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों को पोषक खाद्य उपभोग और शून्य खाद्य अपव्यय की शपथ दिलाई। उन्होंने माह भर चले आयोजनों का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया। जिसमें क्विज प्रतियोगिता, पोस्टर प्रतियोगिता, बैनर प्रतियोगिता, खाद्य मिलावट पर जनजागरूकता कार्यक्रम, जागरूकता रैली व विशेषज्ञ व्याख्यान एवं वेबिनार शामिल हैं।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम के समापन पर प्रमाण पत्र वितरित करते कुलपति।

प्रो. उमेश कुमार ने धन्यवाद किया

कार्यक्रम की सह-संयोजक डॉ. सविता बुधवार ने सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करते हुए युवाओं एवं समाज में पोषण जागरूकता की आवश्यकता पर बल दिया। विश्वविद्यालय की शोध अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान ने कहा कि विभाग की ओर से आयोजित विविध गतिविधियों ने पोषण माह को सार्थक और प्रभावी बनाया है। कार्यक्रम के अंत में पोषण जीव विज्ञान के विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. उमेश कुमार ने धन्यवाद किया।

धर्मशालाओं को साफ सुथरा रखना सभी की जिम्मेदारीः सुजान मालड़ा

राव रामप्रसाद की यादगार में 42 साल पहले बनाई गई थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

अगर आपके अंदर किसी काम करने का जोश, जज्बा और जुनून हो तो आप बड़े से बड़े और कठिन से कठिन कार्य को अंजाम तक पहुंचा सकते हो। ऐसा ही कारनामा गांव मालड़ा सराय निवासी सुजान सिंह ने गांव मालड़ा सराय बस स्टैंड के नजदीक बनी धर्मार्थ धर्मशाला को साफ सुथरा और रंग रोगन करने की ठानी। जिस कार्य को उन्होंने अपने परिजनों के सहयोग से कुछ ही दिनों में पूरा कर धर्मशाला चमका दिया तथा फूलदार पौधे भी लगाए। सामाजिक कार्यकर्ता सुजान मालड़ा ने बताया कि उनके गांव के बस स्टैंड के नजदीक राव रामप्रसाद की यादगार में एक धर्मशाला 42 साल पहले बनाई गई थी। अधिक बरसात होने के कारण धर्मशाला की दीवारों पर काफी काई लग गई थी तथा प्रांगण में घास जाड़ा व खरपतवार बड़ा बड़ा हो गया था।

महेंद्रगढ़। साफ सफाई करते सुजान मालड़ा। फोटो : हरिभूमि

नाम परिवर्तन सूचना

मैं, रोशनी पत्नी नरेश कुमार निवासी गांव पड़तल, तहसील कनीना, जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) सूचित करती हूं कि भविष्य में सभी उद्देश्यों हेतु मैंने अपना नाम रोशन बाई से बदलकर रोशनी रख लिया है।

खबर संक्षेप

स्वास्थ्य मंत्री आज अटेली में करेंगी जनसुनवाई

नारनौल। प्रदेश की स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री आरती सिंह राव 23 अक्टूबर को अपने अटेली विधानसभा क्षेत्र के कैम्प ऑफिस में जनसुनवाई करेंगी। इस दौरान वे क्षेत्र के विभिन्न गांवों व कस्बों से आए लोगों की समस्याएं एवं शिकायतें सुनेंगी और उनके समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश देंगी। राव व्यक्तिगत, सामाजिक एवं विकास कार्यों से जुड़ी जनसमस्याओं पर चर्चा करेंगी।

सीएससी पर फीस की सूची लगाना अनिवार्य

महेंद्रगढ़। एसडीएम कनिका गोयल ने उपमंडल के सभी कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी) संचालकों को निर्देश देते हुए कहा है कि सीएससी संचालक अपने-अपने केंद्रों के बाहर सरकारी रेट लिस्ट स्पष्ट रूप से लगाए, ताकि आम जनता को सेवाओं के लिए निर्धारित शुल्क की जानकारी सहज रूप से मिल सके। एसडीएम कनिका गोयल ने कहा कि केंद्र संचालक निर्धारित दरों से अधिक शुल्क न लें। यदि अधिक वसूली की शिकायत प्राप्त होती है, तो संबंधित सीएससी संचालक के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मारपीट करने वाले दो आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। फैजाबाद चौकी पुलिस ने रास्ता रोककर मारपीट करने वाले दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान गांव नांगल काठा निवासी अमन व गांव हाजीपुर निवासी अमरजीत के रूप में हुई है। गांव शेखपुर निवासी मुकेश ने बताया कि वह साथी झुंझुनु के गांव अजाडी निवासी विशाल के साथ गांव धरसू के पशु मेले से दो ऊंट खरीदकर सलम्बा जा रहे थे। वह लहरोदा फ्लाईओवर के समीप कैंपर गाड़ी से दो युवक बाहर निकले और मारपीट शुरू कर दी। लोग उन्हें तथा आरोपितों को गाड़ी सहित चौकी में ले आए।

एचएसईबी वर्कर यूनियन का सम्मेलन 25 से

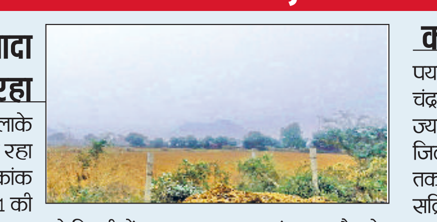
कनीना। हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड एचएसईबी वर्कर यूनियन का 26वां दो दिवसीय प्रतिनिधि सम्मेलन 25 व 26 अक्टूबर को हिल्टन रिसोर्ट बहादुरगढ़ में आयोजित किया जाएगा। इस सम्मेलन में केंद्रीय परिषद की त्रिवर्षीय कार्यकारिणी का गठन भी किया जाएगा। बिजली निगम कार्यालय में कार्यरत जेई रामरतन शर्मा ने जानकारी दी।

वायु गुणवत्ता सूचकांक में आंशिक सुधार, एक्यूआई 385 से 332 पर आया

नारनौल। दीपावली के बाद एक बार फिर से हरियाणा एनसीआर दिल्ली गंभीर वायु प्रदूषण की समस्या से जूझता नजर आ रहा है। सम्पूर्ण इलाके में लगातार वायु गुणवत्ता सुचकांक में गिरावट देखने को मिल रही है। दमघोंटू प्रदूषण व जहरीले प्रदूषकों से आमजन की सांस अटकने लगी है। सरकार की पाबंदी व प्रशासन की सख्त आदेशों के बाबजूद मैदानी राज्यों और हरियाणा एनसीआर दिल्ली में पराली जलाने की गतिविधियों व दीपावली पर्व पर आमजन की ओर से की गई जमकर आतिशबाजी से वातावरण में जहरीली गैसों का जबरदस्त इजाफा से सम्पूर्ण इलाके गैस चैंबर में तब्दील हो चुका है। दीपावली पर्व की रौनक तो बीत गई, लेकिन हरियाणा की हवाओं में अब प्रदूषकों, धुएं व धूल का गुबार बाकी है। दरअसल हरियाणा सहित पूरे देश में दीपावली पर्व के बाद अचानक प्रदूषण बढ़ गया है। हरियाणा ने प्रदूषण के मामले में दिल्ली को भी पीछे छोड़ दिया है।

अभी भी खराब श्रेणी, ऐसी हवा में सांस लेने से स्वस्थ आदमी भी पड़ सकते हैं बीमार

देश में सबसे ज्यादा प्रदूषित धारूहेड़ा रहा



हरियाणा के धारूहेड़ा इलाके देश में सबसे ज्यादा प्रदूषित रहा है, यहां वायु गुणवत्ता सूचकांक 379 रहा, जो दिल्ली 351 की तुलना में कहीं ज्यादा है। बुधवार को दिल्ली में वायु गुणवत्ता सूचकांक 353 है, जो खराब श्रेणी में है, लेकिन हरियाणा के कई शहरों में स्थिति दिल्ली एनसीआर से भी बदतर है। जिसमें चरखी दादरी 331, भिवानी 321, धारूहेड़ा 379, फतेहाबाद 305, नारनौल 332, रोहतक 349, जींद 319 दर्ज किया गया, जो गंभीर व खराब श्रेणी में आता है। ऐसी हवा में सांस लेने से स्वस्थ आदमी भी बीमार पड़ सकता है और दिल व फेफड़े से जुड़े मरीजों के लिए यह हवा जानलेवा साबित हो सकती है। सर्दियों में कोहरा बनने और इस दौरान प्रदूषकों तथा धुआं कोहरा में मिश्रित हों जाता है। जिससे धुंध कोहरा में बदल जाता है। इस धुंध के कारण सांस व फेफड़ों से संबधित कई बीमारियां हो सकती हैं। जिसकी वजह से सम्पूर्ण इलाके में आमजन की सांस अटकने लगती है।

क्या कहते है मौसम विशेषज्ञ

पर्यावरण विद् एवं मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि धारूहेड़ा प्रदूषण सबसे ज्यादा है। दीपावली पर्व की रात प्रदेश के 15 जिलों में वायु गुणवत्ता सूचकांक 400 से 500 तक पहुंच गया था। कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से हरियाणा एनसीआर दिल्ली में कहीं कहीं छिटपुट बूंदाबांदी व हवाओं के बदलाव से वायु गुणवत्ता सूचकांक में हल्का सुधार देखने को मिला है। 28 अक्टूबर को अरब सागर पर एक कम दबाव का क्षेत्र बनने, साथ ही 29 अक्टूबर को उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से सम्पूर्ण इलाके में मौसम में बदलाव व हवाओं की दिशा में बदलाव से हरियाणा एनसीआर दिल्ली में वायु गुणवत्ता सूचकांक में सुधार की संभावना बन रही है।

महेंद्रगढ़: दो जगह खेत में रखी कड़बी में लगी आग

महेंद्रगढ़। क्षेत्र के दो गांव में आगजनी की घटना सामने आई है। यह आग खेत में रखी कड़बी में लगी है। दमकल के कर्मचारियों ने दोनों जगह पर मौके पर पहुंचकर कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। फायर कर्मचारी से मिली जानकारी के अनुसार गांव निम्बहेड़ा में किसान मंजीत के खेत में रखी कड़बी में अचानक आग लग गई। किसान मनजीत ने इसकी सूचना दमकल के कर्मचारियों को दी। सूचना मिलते ही दमकल के कर्मचारी फायर ब्रिगेड की गाड़ी को साथ लेकर मौके पर पहुंचे। इस दौरान फायर कर्मचारी ने कड़बी में लगी आग पर कड़ी मशक्कत के बाद काबू पाया। किसान मंजीत की लगभग 50 मण कड़बी जलकर राख हो गई। किसान ने प्रशासन से उचित मुआवजे की मांग की है। वहीं दूसरी घटना माजरा चुंगी के पास अरावली स्कूल के पास सामने आई है। यह घटना सुरेश कुमार व अभय के खेत में रखी कड़बी में अचानक आग लग गई। आग की सूचना जब किस को लगी तो उन्होंने दमकल के कर्मचारियों को इसकी सूचना दी। मौके पर पहुंची दमकल की गाड़ी ने करीब डेढ़ घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

परेशानी बढ़ी: पोर्टल पर रिकॉर्ड अब तक अपडेट नहीं हुआ

तकनीकी खामी बनी रोड़ा: बच्चों को नहीं मिल पा रहा योजनाओं का लाभ

नाम और आधार विवरण में मिलान नहीं होने के कारण बैंक खातों से जुड़ी जानकारियां भी सही तरीके से अपडेट नहीं हो पा रहीं। इससे अभिवावकों को परेशानी उठानी पड़ रही

कुछ बच्चों के नाम पहले बेबी वन, बेबी टू या श्री नाम के रूप में दर्ज थे

- एमआईएस पोर्टल पर बच्चों के नाम अपडेट न होने से वंचित हो रहे सरकारी योजनाओं का लाभ

महेश कुमार ▶▶| नारनौल

सरकार भले ही शिक्षा व्यवस्था को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर लाने के बड़े दावे कर रही हो, लेकिन हकीकत में तकनीकी खामियां लोगों के लिए बड़ी मुसीबत बन रही हैं। जिले के सरकारी स्कूलों में पढ़ रहे सैकड़ों बच्चों के नाम एमआईएस (प्रबंधन सूचना प्रणाली) पोर्टल पर अब तक अपडेट नहीं हो पाए हैं। आधार कार्ड में नाम सही होने के बावजूद पोर्टल पर पुराने नाम ही दर्ज हैं, जिससे बच्चे सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित हो रहे हैं।

बता दें कि शिक्षकों को सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों का रिकॉर्ड एमआईएम पोर्टल पर दर्ज करना होता है। पोर्टल पर दर्ज बच्चों के रिकॉर्ड के अनुसार ही सरकार की ओर से चलाई गई योजनाओं का लाभ दिया जाता है। जिले के कई सरकारी स्कूलों में अभिभावकों ने बच्चों के नाम में सुधार के लिए आधार कार्ड अपडेट करवा लिए हैं। कुछ बच्चों के नाम पहले बेबी वन, बेबी टू या श्री नाम के रूप में दर्ज थे। स्कूल शिक्षकों के बार-बार कहने के बाद अभिभावकों ने नाम में सुधार कर आधार कार्ड दोबारा बनवाया।

योजनाओं से वंचित हो रहे बच्चे

जिले के सरकारी विद्यालयों में पढ़ रहे सैकड़ों बच्चे ऐसे हैं, जिनके नाम आधार कार्ड में सुधार होने के बावजूद अब तक एमआईएस (प्रबंधन सूचना प्रणाली) पोर्टल पर अपडेट नहीं हो सके हैं। इसके कारण न केवल स्कूल प्रशासन को दिक्कतें आ रही हैं, बल्कि बच्चे सरकारी योजनाओं से भी वंचित हो रहे हैं। एमआईएस पोर्टल के माध्यम से ही राज्य सरकार की ओर से छात्रों को छात्रवृत्ति, वर्दी भत्ता राशि और अन्य शैक्षणिक योजनाओं का लाभ दिया जाता है। नाम और आधार विवरण में मिलान नहीं होने के कारण बैंक खातों से जुड़ी जानकारियां भी सही तरीके से अपडेट नहीं हो पा रहीं। परिणामस्वरूप कई बच्चों को अब तक किसी भी योजना की राशि नहीं मिली है।

अन्य जिलों में भी यह समस्या

लेकिन इसके बावजूद भी एमआईएस पोर्टल पर वही पुराना नाम ही दर्ज है। कई बच्चे पहली और दूसरी कक्षा पास करके अब तीसरी कक्षा में पहुंच चुके हैं, लेकिन पोर्टल पर रिकॉर्ड अब तक अपडेट नहीं हुआ। यहीं वजह है कि ये बच्चे विभागीय योजनाओं का लाभ नहीं ले पा रहे हैं। अभिभावकों का कहना है कि जब सरकार डिजिटल इंडिया और शिक्षा व्यवस्था में तकनीक के इस्तेमाल की बात करती है, तो उसे इन सिस्टमों में समय-समय पर तकनीकी सुधार और अपडेट की सुविधा भी देनी चाहिए। अगर यह समस्या जल्द हल नहीं हुई, तो अगले सत्र में भी सैकड़ों बच्चे योजनाओं से वंचित रह जाएंगे। जिले में अकेले ऐसे सैकड़ों बच्चे हैं, लेकिन यह समस्या हरियाणा के अन्य जिलों में भी पाई जा रही है। अभिभावकों की मांग है कि सरकार जल्द एमआईएस पोर्टल में मैन्युअल नाम सुधार या ऑटो अपडेट की सुविधा शुरू करे, ताकि बच्चों को सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके।

मुख्यालय को लिखा जा चुका पत्र

यह मामला मेरे संज्ञान में आ चुक है। उच्च अधिकारियों से बात कर इस समस्या का जल्द समाधान करवाने का प्रयास किया जाएगा। जल्द ही समस्या का समाधान कराया जाएगा।
-सुनील दत्त, जिला शिक्षा अधिकारी।

मैन्युअल अपडेट का विकल्प नहीं

एमआईएस पोर्टल पर न तो ऑटो अपडेट की कोई सुविधा है और न ही स्कूल स्तर पर मैन्युअली नाम में बदलाव करने का विकल्प दिया गया है। यही वजह है कि समस्या लंबे समय से बनी हुई है। उन्होंने कहा कि जब आधार में नाम अपडेट हो चुका है, तो पोर्टल में भी स्वत: बदलाव होना चाहिए, लेकिन सिस्टम की खामी के कारण बच्चों को योजनाओं से वंचित होना पड़ रहा है। यह न केवल तकनीकी खामी है, बल्कि बच्चों के अधिकारों से समझौता भी है।
-अनिल सिसोठिया, राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ जिला प्रधान।

अब कंट्रोल सेंटर से होगी निगरानी

बस स्टैंड पर खराब सीसीटीवी कैमरे विभाग ने करवाए ठीक

- कुछ समय से तकनीकी समस्या के चलते कैमरे नहीं कर रहे थे काम

महेंद्रगढ़। बस स्टैंड पर सीसीटीवी कैमरे ठीक करते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंदगढ़

बस स्टैंड पर यात्रियों की सुरक्षा व बस स्टैंड पर होने वाली घटनाओं को ध्यान में रखते हुए परिवहन विभाग की ओर से खराब पड़े कैमरों सीसीटीवी को ठीक करवा दिए है। इसके अलावा विभाग की ओर से चार नए सीसीटीवी कैमरों लगाने की डिमांड भेजी है। अधिकारियों की मानें तो नए सीसीटीवी लगने के बाद बस स्टैंड पर होने वाले प्रत्येक घटना पर उनकी नजर रहेगी।

बता दें कि स्थानीय बस स्टैंड पर विभाग की ओर से सात सीसीटीवी कैमरे लगाए गए है, लेकिन कुछ समय से तकनीकी समस्या के चलते कैमरे काम नहीं कर रहे थे। इससे बस स्टैंड में अनहोनी होने का डर बना रहता था। अब बस स्टैंड परिसर में बने कंट्रोल सेंटर से यात्रियों एवं बसों के संचालन पर निगरानी रखी जाएगी।पिछले सप्ताह लोगों की ओर से सीसीटीवी कैमरों को ठीक कराने का मुद्दा उठाया गया था। अब प्रभारी ने परिसर में लगे सात सीसीटीवी कैमरों को ठीक करवा दिया गया है। इसके अलावा चार कैमरों की डिमांड भेजी गई है। यात्री पुष्पेंद्र, सरोज, ममता, पारूल, मनोज, रामकुमार ने बताया कि महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर लगे खराब सीसीटीवी कैमरे ठीक होने से यात्रियों की सुरक्षा हो सकेंगी। बस स्टैंड पर यात्रियों की जेब कटने का खतरा भी कम हो जाएगा।

चार की डिमांड भेजी

बस स्टैंड पर खराब कैमरे को ठीक करवा दिया गया है, ताकि यात्रियों की सुरक्षा हो सकें। रोडवेज महाप्रबंधक के आदेशानुसार बस स्टैंड पर कैमरे को ठीक करवाया दिया गया है, ताकि यात्रियों को किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। इसके अलावा चार सीसीटीवी कैमरों की डिमांड भी भेजी जा चुकी है। जैसे ही कैमरे आते ही बस स्टैंड परिसर में लगवा दिए जाएंगे।
-हरिकिशन
इंचार्ज, बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

पुलिस चौकी भी होना जरुरी

सीसीटीवी कैमरे के अलावा बस स्टैंड पर पुलिस चौकी होनी भी जरूरी हैं। बस स्टैंड पर अधिकतर बार देखने को मिलती है कि कुछ विद्यार्थी आपस में लड़ाई झगड़े पर उतारू हो जाते हैं। इसके अलावा कुछ महिला चोर भी बस स्टैंड पर चोरी की वारदात को अंजाम देते है। हालांकि पुलिस विभाग की तरफ से एक–दो पुलिस कर्मचारियों की तैनाती की जाती हैं। सामाजिक संगठन भी बस स्टैंड पर पुलिस चौकी को लेकर कई बार मांग उठा चुके है। पुलिस चौकी होने से बस स्टैंड पर चोरी आदि वारदात पर अंकुश लग सकता है।

मेरा संकट कट गया रे मेहंदीपुर दरबार में भजन पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात मोहल्ला शिवाजी नगर में मनोज कुमार सिंघल के निवास स्थान पर किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का दरबार सजाया। इस अवसर पर रामानंद शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश सोनी, चिंटू गुप्ता, रामेश्वर शर्मा, अश्वनी शर्मा, नवीन जैन, गौरीशंकर शर्मा, चंचल संघी, नवीन बंसल, नरेंद्र गर्ग, संजय शर्मा, राकेश गुप्ता ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया।

भगवान की महिमा का गुणगान किया

मंडल के प्रमुख सदस्य नवीन बंसल ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने मेरा संकट कट गया रे मेहंदीपुर दरबार में, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की जो केसरी के लाल मेरा छोटा सा यो काम मेरी रामजी से कह देना राम राम, गौरीशंकर शर्मा ने मेरे बालाजी महाराज जयकारा गूंजे गली गली, संजय शर्मा ने इतनी कृपा बालाजी बनाए रखना मरते दम तक सेवा में लगाए रखना, नवीन बंसल ने होली दिवाली हमारी रोज हो गई आदि भजनों से भगवान की महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर शिवकुमार गोयल, चांद किशोर, राकेश, अजय, विशन सोनी, प्रवेश अग्रवाल, महावीर प्रसाद, दीपक, नवीन भालोठिया, मयंक, वैभव, अजय, मनोज सोनी, महेश, राकेश, गिरधर, गोलू, विवेक, दुलारी, खुशबू, बिंदु, साक्षी, डिंपल, मंजू, शारदा, अर्चना आदि मौजूद थे।

विवेक यादव को आईआईटी मद्रास ने इंस्टीट्यूट रिसर्च अवार्ड-2025 से किया सम्मानित

नारनौल। हुडा सेक्टर निवासी अशोक यादव के पुत्र विवेक यादव को आईआईटी मद्रास में इंस्टीट्यूट रिसर्च अवार्ड-2025 से सम्मानित किया गया है। उनको यह सम्मान आईआईटी मद्रास के डीन शांति पवन ने विगत 10 अक्टूबर को दिया। विवेक यादव के प्रोफेसर पद्मश्री टी प्रदीप है। विवेक यादव ने पैन स्टेट विश्व विश्वविद्यालय यूएसए में रिसर्च किया है व कई कॉन्फ्रेंस में भी शामिल रहे। इसके अलावा विवेक यादव ने केआईटी जर्मनी विश्वविद्यालय, केज रिपब्लिक व टोहोकू विश्वविद्यालय जापान में भी रिसर्च का कार्य किया है। विवेक यादव का यह सम्मान एटोमेटिक्स ली प्राइसस नाकोलुस्टर, जिसमें मुख्य नेचर कोमनिकेशन जरनल में अपनी रिचर्स प्रकाशित की है। विवेक यादव अमेरिका में अपनी रिसर्च के दौरान इस वर्ष के संयुक्त रसायस शास्त्र के नोबल पुरस्कार विजेता ओमर एम यागी के भी सम्पर्क में रहे है। उल्लेखनीय है मूल रूप से गांव तिगरा निवासी विवेक यादव ने दिल्ली विश्वविद्यालय से बीएससी व एमएससी गेट के माध्यम से आईआईटी रूडकी से की।

विदेशों के अनेक विश्वविद्यालयों में कर रहे रिसर्च, नोबल पुरस्कार विजेता ओमर एम यागी के संपर्क में रहे है

रिसर्च पूरी करने के बाद सम्मान

इसके बाद विवेक याद्व ने पीएचडी में रिसर्च के लिए आईआईटी मद्रास के लिए चयन हुआ। विवेक यादव ने अपनी रिसर्च पूरी करने के बाद यह सम्मान प्राप्त किया है। इसके अलावा विवेक यादव को प्रधानमंत्री स्कालरशिप परीक्षा पास करने के बाद लगभग एक लाख रुपये प्रति महीना सरकार की ओर से स्कॉलरशिप दी जा रही है। विवेक ने अपनी सफलता के लिए अपने दादा गणपतराम मास्टर, पिता अशोक यादव व मां सुमन लता के अलावा अपने गुरुजनों को श्रेय दिया है। विवेक यादव की बहन नेहा व उसके जीजा विनय ने भी आईआईटी से पीएचडी की व फिलहाल जर्मनी में कार्यरत है।

सीआईए रेलवे अंडर में सीवर की गंदगी भरने से परेशानी, पैदल निकलना मुश्किल

नारनौल। सीआईए रोड की तरफ बने रेलवे अंडरपास में सीवर की गंदगी भरने से लोग परेशान हैं। इस कारण जहां पैदल राहगीरों का आवागमन अंडरपास से बंद हो गया, वहीं दुपहिया वाहन चालक पानी के बीच में ही वाहन बंद हो जाने से परेशान हैं। बरसात बंद हो चुकी, उसके बाद दो महीनों से न तो रेलवे विभाग इस अंडरपास की तरफ कोई ध्यान दे रहा है और न ही नगर परिषद। जनस्वास्थ्य विभाग तो पहले से ही अपनी जिम्मेदारी से पल्ला झाड़े हुए है। इस अंडरपास मार्ग से नांगल चौधरी रोड की तरफ आवागमन दिनरात चलता रहता है। रेलवे व दिल्ली-मुंबई फ्रेट कॉरिडोर की लाइन बिछते वक्त भी शहर दो हिस्सों में बंट गया था, जिसके चलते शहर में रेलवे व कॉरिडोर लाइन कंपनी द्वारा शहर में पांच अंडरपास बनाए थे। अंडरपास में मुख्य रूप से नई मंडी नागरिक अस्पताल के सामने बना अंडरपास, गर्ल कॉलेज के पास बहरोड रोड अंडरपास, मोहल्ला खड़खड़ी सीआईए रोड अंडरपास, महता चौक के पास तथा श्याम मंदिर के पास बना अंडरपास शामिल हैं।

लोग कई बार कर चुके प्रदर्शन

यहां गर्ल्स कॉलेज के पास बहरोड़ रोड वाले अंडरपास की वजह से लोग बहुत दिनों से परेशान हैं। न रेलवे समाधान कर पा रही है न ही नगर परिषद के पास इसका कोई उपाय है। यहां के लोग अनेक बार प्रदर्शन कर चुके हैं और अधिकारियों को ज्ञापन भी दे चुके, मगर समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ है। लोगों बताया कि इसकी वजह से यहां से न केवल पैदल आने-जाने वाले लोगों को परेशानी हो रही है, बल्कि वाहन चालक भी परेशान हैं।

जल्द ही समाधान हो जाएगा

इस बारे में रेलवे के कार्यकारी अभियंता जितेंद्र गुर्जर ने बताया कि यह समस्या संज्ञान में है। उन्होंने कॉरिडोर लाइन वालों को इसके बारे में बता दिया है। जल्द ही इसका समाधान हो जाएगा। इस बारे में वार्ड पार्षद टिंकू सैनी ने बताया कि वे इस मामले को कई बार उठा चुके हैं, मगर उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हो पाया है। इसके लिए उन्होंने नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी से बात भी की है।

बस स्टैंड पर युवकों ने किया दुकानदार पर हमला

नांगल चौधरी। नांगल कालिया बस स्टैंड पर नामजद युवकों ने एक दुकानदार पर लोहे की राड़ों से जानलेवा हमला कर दिया। गंभीर रूप से घायल युवक को नांगल चौधरी सीएचसी में भर्ती कराया गया। नांगल कालिया निवासी अनूप कुमार ने बस स्टैंड पर साइबर कैफे खोल रखा है। देर रात करीब पौने नौ बजे गांव के ही चार से पांच युवक दुकान पर पहुंचे तथा अनूप कुमार को बाहर बुलाया। दो युवकों ने अनूप को बातों में उलझा लिया तथा दो युवकों ने अचानक से लोहे की राड़ से हमला कर दिया। पैरों में चोट लगते ही जमीन पर गिर गया तथा आरोपितों ने ताबड़तोड़ हमला जारी रखा। शौर सुनकर ग्रामीण घटना स्थल पहुंचे तथा आरोपितों को दूर करने लगे, लेकिन उन्होंने धक्का मारकर बीच बचाव करने आए बुजुर्ग को भी गिरा दिया। अधमरा हालात में छोड़कर सभी आरोपित गांव की तरफ रवाना हो गए। नांगल चौधरी सीएचसी में भर्ती कराया गया। जहां दोनों पैर टूटने तथा शरीर के विभिन्न अंगों पर गंभीर चोट होने के कारण चिकित्सक ने हायर सेंटर रेफर कर दिया। परिजनों ने जयपुर की अस्पताल में भर्ती कराया है। जहां आईसीयू वार्ड में उपचाराधीन है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

मिला समय दिल्ली पुलिस में नौकरी का सपना देखने वाले युवाओं के लिए कर्मचारी चयन आयोग ने दी बड़ी राहत

दिल्ली पुलिस कॉन्स्टेबल भर्ती की आखिरी तारीख बढ़ी अब 31 अक्टूबर तक भर जा सकेंगे फॉर्म

दिल्ली पुलिस में कुल 7565 पदों पर की जाएंगी नियुक्तियां, पुरुषों के लिए 5069 व महिलाओं के

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

दिल्ली पुलिस में नौकरी का सपना देखने वाले युवाओं के लिए कर्मचारी चयन आयोग ने बड़ी राहत दी है। आयोग ने दिल्ली पुलिस कॉन्स्टेबल भर्ती के लिए आवेदन की आखिरी तारीख को आगे बढ़ा दिया है। अब इच्छुक उम्मीदवार 31 अक्टूबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे। इससे पहले आवेदन की अंतिम तिथि 21 अक्टूबर निर्धारित थी। यह महत्वपूर्ण फैसला आयोग ने दिवाली के त्योहार के चलते लिया है ताकि जो अभ्यर्थी किसी कारणवश समय पर आवेदन नहीं कर पाए थे उन्हें सुविधा मिल सके। उम्मीदवार एसएससी की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर अपनी आवेदन प्रक्रिया पूरी कर सकते है।

वर्गवार पदों का विवरण इस प्रकार है

वर्ग	पदों की संख्या
जनरल	3174
ईडब्लूएस	756
ओबीसी	1608
एससी	1386
एसटी	641

इस अभियान के तहत कुल 7565 पदों पर होगी भर्ती

इस भर्ती अभियान के तहत दिल्ली पुलिस में कुल 7565 पदों पर नियुक्तियां की जाएंगी। इनमें पुरुषों के लिए 5069 और महिलाओं के लिए 2496 पद निर्धारित है।

पत्रता को शैक्षणिक योग्यता और शर्तें

किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से सीनियर सेकेंडरी पास होना जरूरी है। हालांकि दिल्ली पुलिस मल्टी टास्किंग स्टाफ के कार्यरत, सेवानिवृत्त या दिवंगत कर्मचारियों के पुत्र या पुत्रियां 11वीं पास होने पर भी आवेदन कर सकते है।

ड्राइविंग लाइसेंस

पुरुष उम्मीदवारों के पास एलएमवी यानी मोटरसाइकिल या कार का वैध ड्राइविंग लाइसेंस होना अनिवार्य है। लर्नर लाइसेंस स्वीकार्य नहीं होगा।

उम्मीदवारों की आयु सीमा इस प्रकार

उम्मीदवारों की आयु एक जुलाई 2025 को 18 से 25 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आरक्षित वर्गों को सरकारी नियमों के अनुसार अधिकतम आयु सीमा में छूट दी जाएगी।

आवेदन शुल्क

सामान्य, ओबीसी, ईडब्ल्यूएस वर्ग के पुरुषों लिए एक सौ रुपये निर्धारित की गई है जबकि एससी, एसटी, सभी वर्ग की महिला उम्मीदवारों के लिए कोई आवेदन शुल्क नहीं है।