हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 जुलाई 2026

11 एसआईआर को लेकर एसडीएम ने ली राजनीतिक...

12 विरोध का पैदल मार्च मांग नहीं मानी तो 11 से 13...

डिजिटल स्वास्थ्य में मिसाल बनेगा महेंद्रगढ़

अस्पतालों में कतारों से मिलेगी मुक्ति, स्कैन एंड रजिस्टर और डिजिटल ओपीडी सेवा होगी शुरू

प्रदेश का पहला मॉडल जिला बनाने की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के तहत महेंद्रगढ़ को प्रदेश का पहला 100 प्रतिशत डिजिटल स्वास्थ्य मॉडल जिला विकसित करने की तैयारी है। इस मुकाम तक पहुंचाने के लिए तीन दिवसीय विशेष अभियान चलाया गया। यह अभियान राज्य मिशन निदेशक डॉ. वीरेन्द्र यादव की देखरेख में चलेगा।

अभियान का मुख्य उद्देश्य सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों के स्वास्थ्य संस्थानों में डिजिटल सुविधाओं को शत-प्रतिशत लागू करना है। इस अभियान के दौरान आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के राज्य एचएमआईएस मैनेजर उमेश सैनी ने स्वास्थ्य अधिकारियों, महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज, राव तुलाराम मेडिकल कॉलेज कोरियावास व बाबा खेतानाथ आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज पटीकरा के चिकित्सकों व कर्मचारियों को डिजिटल पंजीकरण और प्रशिक्षण दिया।

नारनौल। अभियान की रूपरेखा बताते आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के राज्य एचएमआईएस मैनेजर उमेश सैनी। फोटो : हरिभूमि

साथ ही निजी अस्पतालों, लैब व मेडिकल स्टोर संचालकों से भी अपनी संस्थाओं का शत-प्रतिशत डिजिटल पंजीकरण कराने का आह्वान किया गया। नागरिकों को अब अस्पतालों में लंबी लाइनों में खड़े होने से राहत मिलेगी।

जिलेभर के स्वास्थ्य केंद्रों में स्कैन एंड रजिस्टर और डिजिटल ओपीडी सेवा को लागू किया जा रहा है, जिससे मरीज बिना किसी देरी के सीधे पर्ची बनवा सकेंगे।

क्या कहते हैं सीएमओ

सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि जिला आभा आईडी बनाने में प्रदेश में अग्रणी है, जहां अब तक लगभग 76 प्रतिशत नागरिकों के आभा कार्ड बन चुके हैं। इससे मरीजों का इलाज का रिकॉर्ड सुरक्षित रहेगा और वे अपनी सहमति से इसे कहीं भी दिखा सकेंगे। उन्होंने बताया कि सात अगस्त को राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण नई दिल्ली की ओर से जिले की इस प्रगति की समीक्षा की जाएगी। सरकार की योजना महेंद्रगढ़ को एक ऐसा सफल मॉडल बनाने की है, जिसे बाद में पूरे हरियाणा में लागू किया जा सके।

क्या है स्कैन एंड रजिस्टर व डिजिटल ओपीडी

यह सेवा आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के तहत शुरू की गई आधुनिक तकनीकें हैं, जिनका मुख्य उद्देश्य अस्पतालों में मरीजों का इलाज शुरू कराने की प्रक्रिया को आसान, तेज और परेशानी मुक्त बनाना है।

स्कैन एंड रजिस्टर सुविधा: यह सुविधा ठीक उसी तरह काम करती है, जैसे आप किसी दुकान या रेस्टोरेंट में यूपीआई से भुगतान करने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करते हैं।

कैसे काम करती है: अस्पताल के काउंटर या परिसर में लगे 'क्यूआर कोड' को मरीज अपने मोबाइल से स्कैन करता है।

फायदा: स्कैन करते ही मरीज का नाम, उम्र, लिंग व पता जैसी जानकारी अस्पताल के सिस्टम में अपने आप पहुंच जाती है। इससे मरीज को पर्ची बनवाने के लिए लंबी कतारों में खड़ा नहीं होना पड़ता और न ही कोई कागजी फॉर्म भरना पड़ता है।

डिजिटल ओपीडी सेवा: यह अस्पताल की बाह्य रोगी विभाग पंजीकरण प्रणाली का आधुनिक और डिजिटल रूप है।

कैसे काम करती है: इसमें मरीज की ओपीडी पर्ची पूरी तरह से डिजिटल तरीके से कंप्यूटर या मोबाइल के जरिए बनाई जाती है। यह मरीज की आभा आईडी से जुड़ी होती है।

फायदा: मरीज का पुराना डॉक्टरी रिकॉर्ड, पर्चियां और जांच रिपोर्ट डिजिटल रूप में सुरक्षित रहती हैं। डॉक्टर कंप्यूटर स्क्रीन पर मरीज की पूरी मेडिकल हिस्ट्री देखकर तुरंत सही इलाज शुरू कर पाते हैं। बार-बार पुरानी फाइलें या पर्चे साथ लेकर चलने की जरूरत खत्म हो जाती है।

डाइट में वरिष्ठ प्रवक्ता व विषय विशेषज्ञों के पदों पर तबादले से होगी नियुक्ति

3 अगस्त तक एमआईएस पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर सकेंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग ने जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थानों (डीआईईटी) में रिक्त पदों को भरने की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी है। विभाग की ओर से जारी नोटिस के अनुसार प्रदेश के नियमित स्कूल कैडर के प्राचार्यों तथा पीजीटी/प्रवक्ताओं से सीनियर लेक्चरर एवं सब्जेक्ट स्पेशलिस्ट (लेक्चरर) के पदों पर स्थानांतरण (ट्रांसफर बेसिस) के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक एवं पात्र अधिकारी तीन अगस्त तक एमआईएस पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर सकेंगे।

जारी अधिसूचना के अनुसार डीआईईटी में नियुक्तियां केवल नियमित स्कूल कैडर के पात्र प्राचार्यों एवं पीजीटी/प्रवक्ताओं में से ही की जाएंगी। अंतिम चयन साक्षात्कार के आधार पर होगा तथा चयनित अधिकारियों को उनके वर्तमान वेतनमान एवं सेवा शर्तों में किसी प्रकार का परिवर्तन किए बिना डीआईईटी में स्थानांतरित किया जाएगा। विभाग ने स्पष्ट किया है कि सीनियर लेक्चरर के पद के लिए नियमित स्कूल कैडर के प्राचार्य तथा सब्जेक्ट स्पेशलिस्ट के पद के लिए नियमित स्कूल कैडर के पीजीटी/प्रवक्ता आवेदन करने के पात्र होंगे।

50 अंकों का मूल्यांकन मानदंड निर्धारित

चयन के लिए विभाग ने 50 अंकों का मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किया है। इसमें शैक्षणिक योग्यता, बीएड, एमफिल, पीएचडी, साक्षात्कार तथा अनुभव को निर्धारित अंक दिए जाएंगे। अनुभव के लिए अधिकतम पांच अंक निर्धारित किए गए हैं, जिसमें प्रत्येक वर्ष के लिए आधा अंक प्रदान किया जाएगा। नोटिस में कहा गया है कि आवेदन करते समय अभ्यर्थियों को अपनी प्रत्येक शैक्षणिक योग्यता का अलग-अलग विवरण भरना होगा। यदि किसी अभ्यर्थी के पास एमएड या एमए (एजुकेशन) की डिग्री है तो उसे बीएड का विवरण भी अलग से दर्ज करना अनिवार्य होगा अन्यथा बीएड के अंक नहीं दिए जाएंगे।

सर्विस प्रोफाइल का प्रिंटआउट जरूरी

विभाग ने निर्देश दिए हैं कि आवेदन पत्र के साथ केवल एमआईएस पोर्टल से प्राप्त वर्तमान पदस्थापन दर्शाने वाली सर्विस प्रोफाइल का प्रिंटआउट संलग्न करना होगा। इसके अतिरिक्त किसी अन्य दस्तावेज की आवश्यकता नहीं होगी। साथ ही विभाग ने यह भी स्पष्ट किया है कि रिक्तियों की संख्या साक्षात्कार की तिथि तक बढ़ाई या घटाई जा सकती है तथा यदि किसी कारणवश कोई पद समाप्त किया जाता है तो उस पर किसी अभ्यर्थी का दावा मान्य नहीं होगा।

एक डीआईईटी के लिए आवेदन कर सकता है अभ्यर्थी

विभाग ने आवेदन प्रक्रिया के संबंध में कई महत्वपूर्ण शर्तें भी निर्धारित की हैं। प्रत्येक अभ्यर्थी केवल एक डीआईईटी के लिए आवेदन कर सकेगा। मेवात कैडर के प्राचार्य एवं पीजीटी केवल नूंह जिले के डीआईईटी के लिए ही आवेदन करने के पात्र होंगे। वहीं आरोही मॉडल स्कूल अथवा मॉडल संस्कृत विद्यालय में कार्यरत ऐसे प्राचार्य एवं पीजीटी, जिनका वर्तमान संस्थान में तीन वर्ष का कार्यकाल पूरा नहीं हुआ है, उनकी उम्मीदवारी स्वीकार नहीं की जाएगी। अधिसूचना में यह भी स्पष्ट किया गया है कि अधूरे आवेदन स्वीकार नहीं होंगे।

अब निशानदेही करवाना हुआ आसान, नागरिक ऑनलाइन करें आवेदन

नारनौल। मुख्यमंत्री के डिजिटल हरियाणा के विजन को धरातल पर साकार करने और नागरिकों को पारदर्शी प्रशासनिक सेवाएं देने के प्रयास में जिला प्रशासन जुटता दिखाई दे रहा है। यह नजारा बुधवार राजस्व विभाग से जुड़े अधिकारियों की समीक्षा बैठक डीसी अनुपमा अंजली की मौजूदगी में दिखाई दिया। इस बैठक में डीसी ने बताया कि राज्य सरकार की डिजिटल मुहिम के तहत राजस्व विभाग की सभी सेवाएं ऑनलाइन की जा चुकी हैं, ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा न हो। ऐसे में अधिकारी निशानदेही और ऑटो-म्यूटेशन आदि से जुड़े सभी मामलों का निपटारा निर्धारित समय सीमा के भीतर करना सुनिश्चित करें। उन्होंने नागरिकों से आह्वान किया कि वह अब निशानदेही के लिए ऑनलाइन आवेदन करें। उन्होंने बताया कि जिले की सभी तहसीलों में सरकार की ओर से निर्धारित 48 घंटे के अंदर जमीनों का रजिस्ट्रेशन हो रहा है। एक भी पंजीकरण निर्धारित अवधि से बाहर नहीं गया है। इस बैठक में एसडीएम अनिरुद्ध यादव, एसडीएम महेंद्रगढ़ योगेश सैनी, एसडीएम कनीना डॉ. जितेंद्र सिंह, एसडीएम नांगल चौधरी उदय सिंह, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार आदि अधिकारी मौजूद थे।

संयुक्त कैंप लगाकर एग्री स्टैक में करें पंजीकरण

कृषि एवं किसान कल्याण से जुड़ी एग्री स्टैक योजना की समीक्षा करते हुए उपायुक्त अनुपमा अंजली ने निर्देश दिए कि संबंधित विभाग संयुक्त रूप से विशेष कैंप आयोजित कर किसानों का पंजीकरण करें। जिले में अब तक एक लाख किसानों का सफल पंजीकरण हो चुका है, जिसे और गति देने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि भविष्य में किसानों को सभी प्रकार की योजनाओं का लाभ इसके माध्यम से दिया जाएगा। यह प्रधानमंत्री का ड्रीम प्रोजेक्ट है।

50 ग्राम चिट्टा व स्कॉर्पियो गाड़ी सहित दो गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने 50 ग्राम अवैध मादक पदार्थ चिट्टा (हेरोइन) व तस्करी में प्रयुक्त एक स्कॉर्पियो गाड़ी सहित दो युवकों को गिरफ्तार किया है। सीआईए टीम गश्त एवं चेकिंग के दौरान बहरोड़ टी-पॉइंट पर मौजूद थे। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि दो युवक दिल्ली से स्कॉर्पियो गाड़ी में अवैध चिट्टा लेकर बहरोड़ के रास्ते नारनौल की ओर आने वाले हैं। सूचना पर तुरंत कार्रवाई करते हुए पुलिस ने बहरोड़ रोड स्थित फ्लाईओवर के पास नाकाबंदी कर संदिग्ध स्कॉर्पियो गाड़ी को रोक लिया। गाड़ी में सवार हुडा सेक्टर वासी दो नामजद को काबू किया गया। एनडीपीएस एक्ट के प्रावधानों के अनुसार ड्यूटी मजिस्ट्रेट की उपस्थिति में तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान एक आरोपित के कब्जे से पॉलीथिन सहित 50 ग्राम चिट्टा (हेरोइन) बरामद हुआ। पुलिस ने बरामद मादक पदार्थ व तस्करी में प्रयुक्त स्कॉर्पियो गाड़ी को कब्जे में लेकर सील कर दिया। थाना सदर में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर दोनों को गिरफ्तार कर लिया।

अटेली नपा प्रधान के चुनाव रद्द पर राज्य आयोग ने जारी किया डी नोटिफिकेशन

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

- **वाइस चेयरमैन को चार्ज मिलने की संभावना व प्रधान पद उप चुनाव की ओर कदम**

निर्वाचन न्यायाधिकरण अटेली नगर पालिका अध्यक्ष संजय कुमार का चुनाव रद्द पर राज्य चुनाव आयोग ने बुधवार को डी नोटिफिकेशन जारी किया है। निर्वाचन न्यायाधिकरण नारनौल नौ जुलाई चुनाव याचिका स्वीकार करते हुए उनके निर्वाचन को शून्य घोषित किया था। नपा प्रधान के पहली बार प्रत्यक्ष रूप से फरवरी 2025 में हुए चुनावों में भूपेश गुप्ता दूसरे स्थान पर रहने वाले ने चेयरमैन संजय के छह साल तक अयोग्य ठहराने की कोर्ट में याचिका डाली थी।

जिस पर कोर्ट ने प्रधान के चुनाव को शून्य घोषित कर दिया था। हालांकि संजय गोयल की बुधवार को हाई कोर्ट में आज तारीख थी, लेकिन वकीलों की हड़ताल के चलते आगे की तारीख दे दी है। हालांकि नारनौल के जिला सेशन कोर्ट में 27 अगस्त को बहस की सुनवाई होनी है। अगर स्टे नहीं मिलता है, तो सत्ता के समीकरण पूरी तरह से बदल जाएंगे। अब नपा की व्यवस्था बनाये रखने के लिए वाइस चेयरमैन के पास छह माह तक चार्ज जा सकता है। इस दौरान राज्य चुनाव आयोग को उप चुनाव कराने पड़ेंगे। उप चुनाव की संभावना बनती जा रही है।

निर्देश उपायुक्त ने डीएलटीएफ बैठक में की खनन कार्यों की समीक्षा

अवैध खनन को लेकर प्रशासन सख्त: अप्रैल से अब तक 238 वाहन किए जब्त और 60 एफआईआर दर्ज

- **जिले में किसी भी सूरत में नहीं होने दिया जाएगा अवैध खनन : अनुपमा अंजली**

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मुख्यमंत्री के सख्त निर्देश हैं कि किसी भी सूरत में अवैध खनन की गतिविधियों को बर्दाश्त न किया जाए। अधिकारी इन हिदायतों की अनुपालना सुनिश्चित करें। ये निर्देश उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बुधवार को जिला स्तरीय टास्क फोर्स की बैठक में दिए। बैठक में डीसी ने सभी संबंधित अधिकारियों को तालमेल के साथ कड़ी कार्रवाई करने के निर्देश दिए। बैठक के दौरान खनन विभाग के अधिकारियों ने

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेती डीसी अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

बताया कि इस वर्ष अप्रैल से लेकर 25 जुलाई तक अवैध खनन और इसके परिवहन पर शिकंजा कसते हुए कुल 238 वाहनों को जब्त किया गया है तथा 60 मामलों में एफआईआर दर्ज कराई गई हैं।

उन्होंने बताया कि आंतरी-बिहारीपुर, जैनपुर, बायल, पांचनोता, गढ़ी, बसीरपुर और घाटासेर गांवों में जेसीबी की मदद से अवैध रास्तों पर खाइयां खोदकर उन्हें बंद कराया गया है। हाल ही में पांचनोता गांव में अवैध खनन में संलिप्त एक जेसीबी मशीन को भी जब्त किया गया है। वहीं बापड़ोली गांव में नदी क्षेत्र से साधारण रेत का अवैध उत्खनन मिलने पर पुलिस थाना में मामला दर्ज करने के लिए शिकायत भेजी गई है। इस मौके पर एसडीएम अनिरुद्ध यादव, एसडीएम महेंद्रगढ़ योगेश सैनी, एसडीएम कनीना डॉ. जितेंद्र सिंह, एसडीएम नांगल चौधरी उदय सिंह, आरटीए मनोज कुमार, डीएसपी कनीना डॉ. कविता आदि अधिकारी मौजूद थे।

24 घंटे चल रहा अभियान: डीसी

उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि पुलिस, आरटीए, वन विभाग, बिक्री कर और प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की संयुक्त टीमों के साथ-साथ खनन विभाग की ओर से भी दिन और रात के समय लगातार चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है, ताकि अवैध गतिविधियों पर पूरी तरह अंकुश लगाया जा सके।

बरसात के दिनों में खान-पान में की गई जरा-सी लापरवाही आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसलिए इस मौसम में अपनी डाइट में पौष्टिक, संतुलित और स्वच्छ खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है।

रेनी सीजन के लिए कैसा हो डाइट प्लान

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

मानसून या बरसात का मौसम गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन अपने साथ कई तरह की बीमारियों और स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में शरीर की जठराग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है। इसलिए डाइट को लेकर सजग रहना जरूरी है।

दिन की शुरुआत: विशेषज्ञों के अनुसार, बरसात के मौसम में सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बजाय गुनगुने पानी, नींबू पानी या हर्बल काढ़े से करनी चाहिए। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों के मुताबिक, अदरक, तुलसी, काली मिर्च और दालचीनी से बना काढ़ा एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को साफ रखता है और मौसमी फ्लू से बचाता है। अदरक में मौजूद 'जिंजरोल' नामक तत्व सूजन और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

उबला पानी ही पिएं: बरसात के दिनों में सबसे ज्यादा बीमारियां दूषित पानी के कारण होती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के अनुसार, इस मौसम में पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर और ठंडा करके ही पीना चाहिए। उबलने से पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। लोग अक्सर इस मौसम में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास उबला हुआ पानी जरूर पिएं ताकि टॉक्सिंस बाहर निकल सकें।

सुपाच्य-गर्म नाश्ता: मानसून में सुबह का नाश्ता हल्का, सुपाच्य और ताजा होना चाहिए। शोध बताते हैं कि ठंडा या रखा हुआ खाना बैक्टीरिया के पनपने का मुख्य केंद्र होता है। अपने नाश्ते में दलिया, ओट्स, पोहा या सूजी का उपमा शामिल करें। इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पेट को साफ रखती है। इसमें थोड़ी-सी हल्दी और राई का तड़का लगाएं, जो अपने एंटी-सेप्टिक गुणों के लिए जाने जाते हैं।

मौसमी फल: फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन बरसात में फल चुनते समय सावधानी बरतनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, तरबूज या खरबूजा जैसे अत्यधिक पानी वाले फलों से इस मौसम में बचना चाहिए, क्योंकि ये जल्दी खराब होते हैं। इसके बजाय सेब, नाशपाती, अनार, पपीता और जामुन जैसे फलों को प्राथमिकता दें। जामुन में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और यह पाचन क्रिया को सुधारता है। ध्यान रहे कि फलों को काटने के तुरंत बाद खा लें, उन्हें लंबे समय तक काटकर खुला न छोड़ें।

मौसमी सब्जियां: आमतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियों को सेहतमंद माना जाता है, लेकिन मानसून में इनमें कीड़े, लार्वा और फंगस लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन के शोध बताते हैं कि इस मौसम में पत्तागोभी, पालक और ब्रोकली की परतों में छिपे बैक्टीरिया धोने के बाद भी पूरी तरह नहीं निकलते। इसकी जगह लौकी, तोरई, कद्दू, टिंडा और परवल जैसी बेल वाली सब्जियों का सेवन करें। ये सब्जियां हल्की होती हैं और पेट पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालतीं।

छाछ, दही और कांजी: पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए आंतों के अच्छे बैक्टीरिया का स्वस्थ होना जरूरी है। न्यूट्रिशनिस्ट्स के अनुसार, दोपहर के भोजन में घर का जमा हुआ ताजा दही या जीरा-हींग युक्त छाछ शामिल करें। प्रोबायोटिक्स आंतों की परत को मजबूत करते हैं और संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को पेट में टिकने नहीं देते।

एंटी-बैक्टीरियल मसाले: भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसाले प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। बरसात के दिनों में खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी दाना, हींग और लहसुन का प्रयोग थोड़ा बढ़ा दें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनोद चवन
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

ऑक्सीजन को शरीर के समस्त अंगों तक फेफड़े ही पहुंचाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आपके जीवन का सफर आगे बढ़ता रहता है, किंतु शरीर का यह महत्वपूर्ण अंग जब कैंसरग्रस्त होता है, तब जीवन पर संकट के बादल छाने लगते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार भारत में पुरुषों में अन्य अंगों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। लंग कैंसर दो प्रकार के होते हैं-

नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर: ये फेफड़ों के कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। लंग्स कैंसर के ज्यादातर मामले एनएससीएलसी से संबंधित होते हैं।

स्मॉल सेल लंग कैंसर: नॉन स्मॉल सेल लंग कैंसर की तुलना में स्मॉल सेल लंग कैंसर (एससीएलसी) कहीं अधिक तेजी से बढ़ता है और इसका इलाज करना कठिन होता है।

लंग कैंसर के कारण

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में फेफड़ों के कैंसर के लगभग 80 प्रतिशत मामले विभिन्न रूपों में धूम्रपान के कारण सामने आते हैं। धूम्रपान के अतिरिक्त जो लोग धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आते हैं, उनमें भी कालांतर में फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट रहने वाले को पैसिव स्मोकर कहा जाता है।

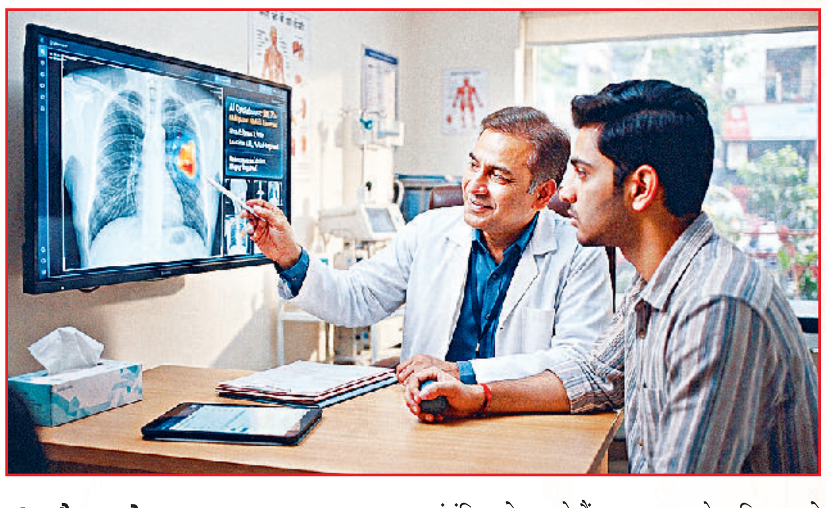
जेनेटिक गड़बड़ी: धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न करते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। वहीं जिन लोगों के परिवार के सदस्यों में फेफड़ों का कैंसर अतीत में रहा हो, उनमें लंग कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से बढ़े रिस्क: शहरों में सड़कों पर वाहनों का धुआं भी लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा रही है। देश के अनेक महानगरों और छोटे शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है। जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह लगभग 200 के पार और अनेक बड़े शहरों में 400 के पार तक पहुंच जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लंग कैंसर-डे, 1 अगस्त

जब फेफड़ों के किसी भाग या टिश्यूज में स्थित कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं, तब फेफड़ों के किसी भाग में गांठ (नोड्यूल) बनना शुरू हो जाती हैं, जो बाद में फेफड़े के कैंसर का कारण बनती है। इसके होने के कई कारण हैं। लेकिन समय पर पता लगने पर अब इसका ट्रीटमेंट संभव है। लंग कैंसर से जुड़ी उपयोगी जानकारी आपको यहां दे रहे हैं।

लाइलाज नहीं रहा लंग कैंसर



लंग कैंसर के प्रमुख लक्षण

- मामूली शारीरिक परिश्रम करने पर भी सांस फूलने लगती है या सांस लेने में दिक्कत होना।
- गहरी सांस लेते समय सीने में दर्द होना।
- लगातार बनी रहने वाली खांसी जो लगभग तीन से चार हफ्ते से जारी हो। खांसी की आमतौर पर ली जाने वाली दवाओं के सेवन के बाद भी इस समस्या का बढ़ते जाना।
- खांसने पर या बलगम में खून आना।
- किसी कारण के बिना वजन का कम होना।
- हमेशा लो एनर्जी फील करना, बेवजह बहुत थकान महसूस होना।
- निगलने में दिक्कत और आवाज बैठना।
- सीने में घरघराहट महसूस होना।

हालांकि उपरोक्त लक्षणों का होना इस बात का सूचक नहीं है कि आपको फेफड़े का कैंसर है। इनमें से कई लक्षण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से भी संबंधित हो सकते हैं। बावजूद इसके यदि आपको इनमें से कोई लक्षण कुछ हफ्तों तक महसूस हों, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कैंसर की अवस्थाएं

स्टेज 1: जब कैंसर की गांठ या नोड्यूल फेफड़े के किसी एक निश्चित भाग तक ही सीमित रहता हो।

स्टेज 2: जब कैंसर फेफड़े के अंदर लिंफ नोड्स तक फैल गया हो या फेफड़े के एक ही लोब में एक से अधिक गांठें हों।

स्टेज 3: कैंसर जब दूसरे फेफड़े में फैल चुका हो।

स्टेज 4: कैंसर जब फेफड़े और दिल के आस-पास के द्रव या अन्य अंगों तक फैल चुका हो। इस गंभीर स्थिति को मेटास्टेटिक लंग कैंसर कहते हैं। मेटास्टेटिक, कैंसर का ऐसा प्रकार है, जो एक फेफड़े में शुरू होता है लेकिन दूसरे फेफड़े या अन्य अंगों में फैल जाता है। फेफड़ों के ऐसे कैंसर का इलाज उस कैंसर की तुलना में कहीं ज्यादा जटिल होता है, जो अपने मूल स्थान से बाहर किसी दूसरे अंगों तक नहीं फैला होता है।

डायग्नोसिस के तरीके

इसके डायग्नोसिस के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, सीने का एक्स-रे, एमआरआई, पैट सीटी स्कैन और सीटी स्कैन शामिल हैं। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, स्प्यूटम टेस्ट, बायोप्सी और ब्रॉन्कोस्कोपी आदि जांचें भी कराई जाती हैं।

इलाज के तरीके हैं कई

विशेषज्ञ डॉक्टर फेफड़े के कैंसर से ग्रस्त मरीज के उपचार की प्रक्रिया का निर्धारण उसके कैंसर की स्टेज, उसकी शारीरिक स्थिति और उम्र आदि बातों के मद्देनजर सुनिश्चित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण अब सर्जिकल प्रक्रिया अतीत की तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा लाभदायक हो चुकी है। यही बात कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के संदर्भ में भी लागू होती है।

सर्जरी: इसके अंतर्गत फेफड़े के कैंसरग्रस्त भाग या प्रभावित टिश्यू को सर्जरी के जरिए निकाला जाता है। जब कैंसरग्रस्त भाग एक ही जगह पर हो और वह शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला हो, तब सर्जरी की जाती है।

रेडिएशन थेरेपी: इसके अंतर्गत प्रोटॉन थेरेपी, लीनियर एक्सिलरेटर्स, 'गामा नाइफ' और 'साइबर नाइफ' आदि का इस्तेमाल किया जाता है। अब आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के जरिए कैंसरग्रस्त भाग के आस-पास के स्वस्थ टिश्यूज को बचाते हुए कैंसरग्रस्त टिश्यूज तक रेडिएशन की सटीक डिलीवरी संभव है।

रोबोटिक सर्जरी: अब रोबोट की सहायता से मिनिमल इनवेसिव सर्जरी संभव है, जिससे मरीजों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।

कीमोथेरेपी: मेडिकल साइंस में हुए शोध-अनुसंधानों के कारण कीमोथेरेपी में नई दवाएं शामिल हो चुकी हैं, जिनके कारण मरीज को अब कम 'साइड और आफ्टर इफेक्ट' सहने पड़ते हैं।

इम्यूनोथेरेपी: मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, जिसे इम्यूनिटी कहा जाता है। मेडिकल साइंस के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति में कैंसर से लड़ने की इम्यूनिटी होती है, जो शरीर में कैंसरस कोशिकाओं को खत्म कर देती है। इम्यूनोथेरेपी के लिए इंजेक्शन आते हैं, जिन्हें कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श से लगाया जाता है। ऐसे इंजेक्शंस इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फेफड़ों के कैंसर से संभव है बचाव

धूम्रपान से बचें: एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान छोड़ने से आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। अगर धूम्रपान छोड़ने में आपको दिक्कत हो रही है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

पैसिव स्मोकिंग से बचें: अगर आप धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट संपर्क में रहते हैं तो ऐसी स्थिति में भी आप उनके द्वारा वातावरण में छोड़ी गई सांस ग्रहण कर सकते हैं, जिसे सेकेंड हैंड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग भी कहते हैं, जो अत्यंत नुकसानदेह है।

बचें वाहनों के धुएं से: वाहनों से निकलने वाले धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए अत्यंत नुकसानदेह है। इसलिए वाहनों के प्रदूषण और अन्य प्रदूषित माहौल से बचने के लिए मास्क पहनें।

जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल: हेल्दी लाइफस्टाइल से कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, व्यायाम और तनाव प्रबंधन आदि शामिल हैं। खान-पान में हरी सब्जियों, फलों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें।

मोटापे से बचे रहें: मोटापा हृदय रोग और मधुमेह को ही नहीं, बल्कि कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा देता है। मोटापे को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने खान-पान में नमक, चीनी और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ और उत्पादों का कम से कम सेवन करें। मोटापे के संदर्भ में 'बीएमआई' के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रिकॉशन

डॉ. एम. वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

हाल में कुछ प्रदेशों में कोरोना संक्रमण के कुछ मामले सामने आए। इससे लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस मामले में बिना घबराए हुए कोरोना से बचाव के लिए सावधानी बरतना सबसे जरूरी है। इस बारे में और डिटेल में जानिए।

सामने आए हैं कोरोना के कुछ मामले रहें पूरी तरह सतर्क-बरतें सावधानी

हाल ही में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और बिहार सहित कुछ राज्यों में आए कोविड-19 के नए मामलों की खबर सुर्खियों में रहीं। इनमें अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में चार ऐसे मरीजों की मौत ने चिंता बढ़ा दी है।

डरें नहीं-सजग रहें: स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि कोरोना संक्रमित अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं। कोरोना संक्रमित मरीजों की मौत की वजह केवल कोरोना संक्रमण नहीं, को-मॉबलिटी थीं। यानी ये मरीज पहले से ही डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, किडनी की बीमारी और दूसरी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। कमजोर इम्यूनिटी के कारण कोरोना की जंग में वे हार गए।

विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड अब पेंडेमिक नहीं, बल्कि एंडेमिक स्टेज में पहुंच गया है। कभी पूरी तरीके से खत्म नहीं होगा। हमें कोरोना के साथ जीना है। करोना जाएगा नहीं, कोरोना के साथ रहना है। हम अकसर कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से कोरोना के मामले देखने को मिलते हैं। कोविड-19 अब इंफ्लूएंजा (फ्लू) जैसे श्वसन संक्रमणों की श्रेणी में शामिल होता जा रहा है, जो मौसम के अनुसार समय-समय पर बढ़ सकते हैं। जैसे हर साल मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम या फ्लू के मामले आते हैं। वैसे ही अब कोविड के भी छिटपुट मामले समय-समय पर सामने आते रहेंगे।

नए केसेस आने की वजह: साल 2020 से 2022 तक पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाला एसएआरएस-कॉव-2 वायरस म्यूटेशन के बाद समय-समय पर अपना स्वरूप बदलता रहता है। इसी कारण इसके नए वैरिएंट सामने आते रहते हैं। आंध्र प्रदेश में मिले अधिकांश संक्रमण ओमिक्रॉन परिवार से जुड़े हैं। इनकी आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट के रूप में पहचान हुई है। लेकिन इन्हें 2020-21 जैसी गंभीर महामारी का संकेत नहीं माना जा रहा है। अधिकांश संक्रमण हल्के हैं और अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट पहले के कोरोना वैरिएंट्स से अधिक घातक हैं। फिर भी, वायरस के लगातार बदलते स्वरूप को देखते हुए सतर्क रहना, लक्षण होने पर जांच कराना और विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी है।

किन्हें है रिस्क: सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को है, जो कमजोर इम्यूनिटी वाले यानी छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग हैं। या फिर जो पहले से डायबिटीज, हार्ट डिजीज, सीओपीडी जैसी फेफड़ों की पुरानी बीमारी, हाइपरटेंशन, किडनी की बीमारी या कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रसित हैं। इन लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

कोरोना वैक्सीन कितनी प्रभावी: पहले कोरोना वैक्सीन लगवा चुके लोगों को आज भी संक्रमण होने की संभावना हो सकती है। चूंकि वायरस समय के साथ बदलता रहता है और वैक्सीन से बनी संक्रमण-रोधी इम्यूनिटी या एंटीबॉडी भी धीरे-धीरे कम हो सकती है। फिर भी अधिकांश मामलों में यह वैक्सीन कोरोना से बचाव का सुरक्षा कवच है। यह भले ही इंफेक्शन को पूरी तरीके से न रोक पाए, लेकिन यह गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम से काफी हद तक बचाने में मदद करती है।

क्या हैं लक्षण: संक्रमित व्यक्ति को इंफ्लूएंजा के समान लक्षण हो रहे हैं जैसे- मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, बुखार, खांसी आना, नाक बहना या कंजेशन होना, गला खराब होना, कमजोरी, थकान, स्वाद और गंध में बदलाव। ध्यान न देने पर निमोनिया भी हो सकता है।

कब जाएं डॉक्टर के पास: अगर बुखार तीन से पांच दिन तक बना रहे, लगातार खांसी, गले में खराश या सांस लेने में तकलीफ हो, ऑक्सीजन स्तर कम हो, सीने में दर्द या गंभीर कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जल्दी पता चलने से न सिर्फ इलाज आसान होता है, बल्कि संक्रमित व्यक्ति अनजाने में दूसरों को संक्रमित करने से भी बचता है।

कैसे होता है उपचार: फिलहाल कोरोना के इस नए वैरिएंट के लिए कोई अलग या विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। उपचार रोग की गंभीरता और मरीज के जोखिम के आधार पर किया जाता है। उपचार के दौरान जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति और उसके नजदीकी लोग कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।

संक्रमित व्यक्ति को आइसोलेट किया जाता है। अधिकांश हल्के मामलों में मरीज के लक्षणों के अनुसार (सिंप्टोमैटिक) उपचार ही किया जाता है। यानी घर पर आराम करने, बुखार या दर्द (जैसे पैरासिटामोल), खांसी की दवा लेने, संतुलित-पोषक-सुपाच्य आहार लेने और पर्याप्त पानी पीने संबंधी सलाह दी जाती है। कोरोना का सेल्फ-लिमिटिंग नेचर (शरीर की प्रतिरक्षा के कारण स्वतः नियंत्रित होने वाला संक्रमण) होने के कारण अधिकांश मरीज 6-7 दिन में स्वस्थ हो जाते हैं। जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या कमजोर प्रतिरक्षा वाले हाई रिस्क कैटेगरी के मरीजों को विशेष निगरानी और चिकित्सकीय उपचार की जरूरत पड़ सकती है। उन्हें आवश्यकता पड़ने पर विशेष एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं। समय पर शुरू किया गया उपचार बीमारी के गंभीर रूप लेने के जोखिम को कम कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

- कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।
- भीड़-भाड़ में दूसरों से दूरी बनाए रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह जाना जरूरी हो, तो मास्क जरूर पहनें।
- हाथों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- वैक्सीनेशन को नजरअंदाज बिल्कुल न करें। अगर आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं तो वैक्सीनेशन को लेकर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें। या फिर अगर इंटरनेशनल ट्रैवल पर जा रहे हों, तब बूस्टर डोज जरूर लगवाएं।
- संतुलित आहार खाएं। मौसमी और ताजे फल ज्यादा खाएं।
- नियमित वॉक करें, एक्सरसाइज करें, डीप ब्रीदिंग करें, प्राणायाम करें।
- अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

योगोपचार

ललिता गोयल

लंबे स्क्रीन टाइम और स्ट्रेस की वजह से कई बार थका हुआ होने के बाद भी रात को अनेक लोगों को नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है। ऐसे में आप रेग्युलर कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या रात में नींद नहीं आती नियमित करें ये योगासन

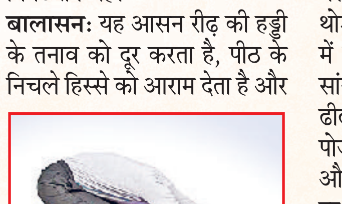
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को नींद न आना एक सामान्य समस्या बन गई है और आजकल अधिकांश लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से न केवल अगले दिन थकान बनी रहती है बल्कि कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल असंतुलन और इम्युनिटी पर भी नेगेटिव असर हो सकता है।

योगासन है कारगर: हर व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरुरी होता है। योग अच्छी नींद लाने और स्ट्रेस कम करने के साथ-साथ बॉडी और माइंड को रिलैक्स करने में मदद करता है। योगासन दिनभर का तनाव भी कम करके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाता है, मांसपेशियों का तनाव दूर करता है और मन को शांत करता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों और प्राणायाम के बारे में जिन्हें सोने से पहले करना भरपूर नींद के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

अनुलोम-विलोम: यह प्राणायाम अनिद्रा भगाने में कारगर होता है। इसमें पहले बाईं नाक से सांस लेनी होती है और दाएं से छोड़नी होती है। इसी तरीके से दाएं से बाएं करना होता है। इस योगासन को आप 10 से 15 बार कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम करने से पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय हो जाता है जो दिल की धड़कन को धीमा करता है। इससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है और दिमाग शांत होता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से नींद के लिए तैयार हो जाता है।

विपरीत करणी आसन: यह आसन दिनभर की थकान को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस आसन को बिस्तर पर लेटे-लेटे किया जा सकता है। यह पैरों की सूजन और थकान को कम करके मानसिक तनाव को तुरंत शांत करता है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर के सिरहाने या दीवार के सहारे अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दीवार या बेड के बैकरेस्ट से टिका दें। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में आराम से फैला लें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें। इस पोज में 5 से 10 मिनट तक रहें।

बालासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है, पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है और



आपके नर्वस सिस्टम को मैसेज भेजता है कि अब सोने का समय हो गया है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर पर घुटनों के बल बैठ जाएं अपने दोनों घुटनों के बीच थोड़ा गैप रखें, अब अपने सामने एक या दो मुलायम तकिए लंबाई में रखें। लंबी सांस खींचें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, जिससे आपकी छाती और सिर तकिए पर आराम से टिक जाएं। अपने हाथों को आगे की ओर फैला लें या शरीर के पीछे आराम से छोड़ दें। इस पोजीशन में गहरी सांसें लें और कम से कम 2-3 मिनट तक रहें। इस आसन को करने से से पीठ, कंधे और गर्दन का तनाव दूर होता है और मन शांत होता है, जिससे नींद अच्छी आती है।

शवासन: शवासन योग का अंतिम और सबसे जरूरी आसन माना

जाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और हाथ-पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामदायक स्थिति में रखें। आंखें बंद करें और गहरी सांसें लेते हुए शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें। 5-10 मिनट तक इसी पोजीशन में रहें। यह आसन पूरे शरीर और मन को रिलैक्स करता है, तनाव दूर करता है और नींद न आने की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। अगर इस आसन का रोज अभ्यास करें तो शरीर फिजिकल और मेंटल स्ट्रेस से बाहर आता है, जिससे नींद अच्छी आती है। *

(योग एक्सपर्ट हेतल शाह से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

रेलवे स्टेशन पार्क में किया पौधरोपण

कनीना। प्रकृति संरक्षण को लेकर जनशक्ति विकास संगठन की ओर से बुधवार को रेलवे स्टेशन पार्क में हरियाली अभियान के तहत विभिन्न प्रजाति के पौधे लगाए। संगठन के पदाधिकारियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। संगठन के अध्यक्ष दीपक वशिष्ठ ने कहा कि प्रकृति संरक्षण केवल एक दिन का काम नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की आजीवन जिम्मेदारी है। इस मौके पर रेलवे स्टेशन अधीक्षक दलीप सिंह, सुरेश कुमार वशिष्ठ, संगठन अमित कुमार, योगेश अग्रवाल आदि उपस्थित थे।

योग स्पर्धा में एचपीएस स्कूल का उत्कृष्ट प्रदर्शन

नारनौल। जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता में हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए प्रतियोगिता की विभिन्न स्पर्धाओं में तीन स्वर्ण पदक जीतकर राज्य स्तर के लिए अपना चयन सुनिश्चित किया। विद्यालय में कार्यरत योग प्रशिक्षक करण सिंह के मार्गदर्शन में अंडर 11 में तनुज पुत्र प्रवीण कुमार ने ट्रेडिशनल इवेंट में स्वर्ण पदक हासिल कर राज्य स्तर के लिए क्वालीफाई किया। आर्टिस्टिक पेयर इवेंट में भी तनुज पुत्र प्रवीण कुमार व हार्दिक पुत्र रणजीत सिंह ने बेहतरीन तालमेल दिखाते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

ब्लॉक स्तरीय खेलों में राव नेतराम स्कूल का दबदबा

नारनौल। ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं को आयोजन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाछौद में किया गया। जिसमें राव नेतराम के खिलाड़ियों का दबदबा रहा। अनिता देवी ने बताया कि अंडर-11 लड़कों में मयंक 100 मीटर में प्रथम, देवेन द्वितीय, कबड्डी टीम प्रथम, लडकियों में 400 मीटर में परी प्रथम, 200 मीटर में तृतीय, चार गुणा 100 रिले रेस में परी, प्रियान्शी, मुक्ता, दिव्याशी प्रथम, कबड्डी टीम प्रथम, अंडर-14 में लड़कों डिस्कस थ्रो में मयंक द्वितीय, शॉटपूट में अभय द्वितीय, 80 मीटर हरडल रेस में वंश तृतीय रहे।

स्वामी दयानन्द और योगगुरु स्वामी रामदेव हमारे प्रेरणा स्रोत

धन्य-धन्य गुरुदेव हमारे, विद्या से भरे भंडारे नमन हम करते हैं गीत से याद किया

गुरु पूर्णिमा पर्व पर किया हवन और सत्संग

नारनौल। हवन कार्यक्रम में भाग लेती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

गुरु पूर्णिमा पर्व पर विश्व हिन्दू परिषद मातृशक्ति टीम एवं पतंजली महिला योग समिति की ओर से हुडा सेक्टर में हवन व सत्संग का आयोजन किया गया। गुरु वंदन कार्यक्रम में मातृशक्ति प्रान्त सेवा प्रमुख एवं योगाचार्या डॉ. कृष्णा आर्या ने मन्त्रोंच्चार के साथ वैदिक यज्ञ संपन्न करवाया। वहीं जंत्री देवी, मनोरमा देवी, संतरा व संतोष देवी मुख्य यजमान के रूप में उपस्थित रही। गुरु यज्ञ कार्यक्रम में शिक्षाविद शकुंतला ने मुख्यातिथि व योगाचार्या सरोज कश्यप ने विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रही।

उन्होंने गुरु शिष्य परम्परा पर अपना सन्देश देते हुए बताया कि किस तरह गुरु शिष्यों को तराशकार उन्हें समाजोपयोगी और जीवनपयोगी बनाते हैं। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. कृष्णा आर्या ने स्वामी दयानन्द व योगगुरु स्वामी रामदेव को प्रेरणाश्रोत बताते हुए उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए और उनके आदर्शों पर चलने की बात कही। उन्होंने अपने जीवंत गुरु हरदुल सिंह को याद करते हुए उनकी स्मृति में गीत धन्य धन्य गुरुदेव हमारे-विद्या से भरे भंडारे नमन हम करते हैं, हे गुरुवर प्रस्तुत किया। समस्त मातृशक्ति ने गुरु मेरी पूजा गुरु गोविंदा गुरुवन्दना प्रस्तुत की। डॉ. कृष्णा आर्या ने पंच परिवर्तन व पर्यावरण संरक्षण विषय पर विस्तार से प्रकाश डाला। आर्या ने बताया कि उनकी देखरेख व मार्गदर्शन में मातृशक्ति टीम की ओर से प्रतिदिन निःशुल्क योग कक्षा लगाई जा रही है। यज्ञ उपरान्त मुख्यातिथि शिक्षाविद शकुंतला यादव व सरोज कश्यप ने उपस्थित महिलाओं को पौधे वितरित किए। मौके पर डॉ. कृष्णा आर्या, शकुंतला देवी, सरोज कश्यप, सिलोचना देवी, ललिता देवी, कमला देवी, जंत्री देवी, मनोरमा, संतरा देवी, संतोष देवी, अमरजीत, कृष्णा देवी, लक्ष्मीदेवी आदि मौजूद थी।

अटेली मंडी में लगाया भंडारा

मंडी अटेली। गुरु पूर्णिमा के पावन मौके पर पुराने बस स्टैंड पर युवाओं की ओर से भंडारे का आयोजन किया गया। इस धार्मिक आयोजन में क्षेत्र के लोगों के साथ-साथ सड़क मार्ग से गुजरने वाले यात्रियों ने भी बड़ी संख्या में भाग लिया और प्रसाद ग्रहण किया। भंडारे का मुख्य उद्देश्य यात्रियों एवं जरूरतमंदों को भोजन उपलब्ध कराना और समाज में सेवा भावना को बढ़ावा देना रहा। कार्यक्रम में बनवारी लाल सैनी, विक्रांत सरपंच, कालू सैनी, वीरसिंह धनौंदा, सुनील सैनी, मन्नू, नितेश, रोहित, वीर भाड़ास, मुकुल, आदित्य, मोनू, अमित गुप्ता, तेजप्रकाश, सुभाष सहित अनेक युवाओं ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

पुरानी सराय में श्रद्धा व भक्ति के साथ मनाया महोत्सव

नारनौल। शहर की पुरानी सराय स्थित छाबड़ा वाली गली में गुरु पूर्णिमा महोत्सव मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 8:30 बजे भव्य हवन-पूजन के साथ हुआ। वैदिक मंत्रोच्चार और आहुतियों के बीच संपूर्ण वातावरण भक्तिमय हो उठा। इसके पश्चात प्रातः 11:30 बजे मुख्य गुरु पूजन एवं मंत्रदीक्षा समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने गुरु रघुनन्दन का पूजन कर मंत्रदीक्षा ग्रहण की और अपने जीवन को धन्य बनाया। कार्यक्रम के दौरान आचार्य पुनीत शास्त्री ने उपस्थित श्रद्धालुओं की जन्मकुंडली का अध्ययन किया। उन्होंने करियर, स्वास्थ्य, व्यापार और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता एवं बाधाओं के निवारण के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया। इस अवसर पर आचार्य पुनीत शास्त्री ने गुरु पूर्णिमा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु पूर्णिमा गुरु के प्रति श्रद्धा, समर्पित भाव, सम्मान और कृतज्ञता प्रकट करने का पावन पर्व है। गुरु ही शिष्य को अज्ञानता के अंधकार से निकालकर ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाते हैं। कार्यक्रम के अंत में प्रसाद वितरण का आयोजन हुआ।

विष्णु भगवान मंदिर में मनाया गुरु पूर्णिमा पर्व

महेंद्रगढ़। रेलवे रोड स्थित श्री विष्णु भगवान मंदिर में गुरु पूर्णिमा का पर्व बड़ी श्रद्धा और धूमधाम के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर में काफी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे और श्री हरिनाथ महाराज की पूजा-अर्चना कर उनका आशीर्वाद लिया। मंदिर प्रभारी एवं हरिनाथ महाराज के शिष्य शंकर ने महाराज की प्रतिमा को पारंपरिक पोशाक पहनाकर उनका सुंदर श्रृंगार किया। इसके बाद विधि-विधान से पूजा-अर्चना करवाई गई और महाराज को विभिन्न प्रकार की मिठाइयों का भोग लगाया गया। मंदिर प्रभारी शंकर ने कहा कि गुरु पूर्णिमा गुरु के प्रति श्रद्धा और सम्मान प्रकट करने का दिन है। इस दिन हमें अपने गुरु का स्मरण करके उनके बताए रास्ते पर चलने का संकल्प लेना चाहिए। गुरु की कृपा से ही जीवन में ज्ञान और सही दिशा मिलती है। उन्होंने कहा कि गुरु केवल पूजा करने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि गुरु की दी हुई सीख को अपने जीवन में उतारना ही सच्ची गुरु भक्ति है। श्री विष्णु सेवा समिति प्रधान मनोहर लाल झुकिया ने कहा कि गुरु पूर्णिमा का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है। गुरु ही हमें सही रास्ता दिखाते हैं और जीवन में आगे बढ़ने की सीख देते हैं। इस मौके पर मंदिर समिति के कोषाध्यक्ष रामानंद शर्मा, भागीरथमल, सुरेश कुमार, मनोज कुमार सिंगला, भंवर सिंह थानेदार, पूर्व प्राचार्य प्रोफेसर संजय जोशी, प्रवीण कुमार, मन्नु, अजय आदि श्रद्धालु मौजूद रहे।

वेंकटेश्वर महादेव मंदिर में मनाया पर्व

महेंद्रगढ़। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर शहर स्थित वेंकटेश्वर महादेव मंदिर में श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ पर्व मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर परिसर को आकर्षक ढंग से सजाया गया तथा सुबह से ही श्रद्धालुओं का मंदिर में तांता लगा रहा। भक्तों ने भगवान शिव के दर्शन कर पूजा-अर्चना की और गुरु के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त करते हुए आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम की शुरूआत महंत मनोज गिरी ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन-यज्ञ से हुई। इसके उपरांत गुरु पूजन का आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने अपने गुरुओं का सम्मान करते हुए उनका आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर मंदिर में भजन-कीर्तन का भी आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालु भक्तिरस में सराबोर होकर झूम उठे। इस मौके पर राजेश यादव, बच्चन सिंह, राजेंद्र उर्फ राजू, सुरेश यादव, संतलाल यादव, शेरसिंह लखेरा, हिमांशु राजपुत, चेतन प्रकाश मौजूद रहे।

भोजावास में गुरु पूर्णिमा पर्व श्रद्धा से मनाया

नारनौल। संत मीराबाई भगवत भक्ति आश्रम भोजावास में गुरु पूर्णिमा पर्व श्रद्धा और उत्साह से मनाया गया। आश्रम में भंडारा और सत्संग आयोजित किया गया। प्रमुख समाजसेवी अतरलाल ने आश्रम श्रद्धालुओं के साथ संत मीराबाई महाराज को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। श्रद्धालुओं ने सत्संग में भाग लेकर प्रसाद ग्रहण किया। संत मीराबाई ने सत्संग की महिमा का वर्णन करते हुए कहा संत समागम और हरि कथा दो चीजें बहुत दुर्लभ हैं, लेकिन सतसंग से दोनों चीजें मिल जाती हैं। इसलिए थोड़ा समय निकालकर हर व्यक्ति को सतसंग अवश्य करना चाहिए। उन्होंने कहा जीवन में सफलता का मार्ग गुरु की सीख से खुलता है। ग्रु पूर्णिमा धार्मिक आस्था के साथ-साथ भक्ति, ज्ञान, सामाजिक सौहार्द तथा कृतज्ञता का पर्व है। इस मौके पर विजय कुमार सेठ, भागसिंह चेयरमैन, रामबीर, रघबीर शर्मा, दयानंद, राजकुमार, प्रवीण, जसवंत यादव, कमला, कौशल्या, भतेरी, शांति, शारदा, संतोष, पवित्रा, संतलाल शर्मा, डॉ. रणबीर, पवन, राकेश यादव आदि मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राधा कृष्ण मंदिर में लगाया भंडारा

महेंद्रगढ़। गुरु पूर्णिमा पर अनाज मंडी के व्यापारियों द्वारा श्रद्धा एवं सेवा भाव से विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में व्यापारियों, किसानों एवं आमजन ने प्रसाद ग्रहण कर आयोजन की सराहना की। पूर्व नगर पालिका प्रधान विजेंद्र यादव, भूषण सेठ, महेश इसरका, धनना सेठ, दिनेश मेहता, पवन जेरपुरिया, बालकिशन नागलिया व लालाराम ने बताया कि गुरु पूर्णिमा भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जो गुरु के प्रति सम्मान, श्रद्धा और कृतज्ञता का प्रतीक है। इसी कड़ी में गुरु पूर्णिमा के अवसर पर भंडारे का आयोजन कर लोगों को प्रसाद वितरित किया गया।

गोवंश के लिए लगाई सवामणी

नारनौल। गुरु पूर्णिमा के पावन पर्व पर श्री अनाथ गोशाला मे मुख्य यजमान पीडब्ल्यूडी एसडीओ जितेन्द्र कुमार व पत्नी सरीता जांगिड़ की ओर से गोवंश के लिए सवामणी लगाई गई। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि ईएक्सएन अश्वनी कुमार से पंडित पुरुषोत्तम कौशिक ने गणेशादी सहित सभी देवी देवताओं व गोमाता का पुजन करवा आरती करवाई। इसके बाद गोमाता की सेवा मे हरी चरी की सवामणी की गई। यजमान व अतिथियों का गोशाला प्रधान उज्जन पाल, सचिव खेमचन्द्द शर्मा व कोषाध्यक्ष संतोष कुमार ने पगड़ी ओढ़ाकर कर सम्मान किया। अश्वनी कुमार ने गोशाला की व्यवस्था की प्रशंसा की। अश्वनी कुमार ने कहा कि आज की गोसेवा गुरुजी के चरणों में समर्पित है। गोशाला कमेटी ने यजमान सहित सभी का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर विजय जांगिड़, बीरसिहं फौजी, रामसिंह बाबा, सुरेन्द्र मुनीम, पुनीत भारद्वाज, मनीष यादव आदि उपस्थित थे।

आरआरसीएम स्कूल में बच्चों ने दिखाई सृजनात्मक प्रतिभा

- छोटे बच्चों के लिए हुई विशेष पेंटिंग स्पर्धा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

आरआरसीएम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में गुरु पूर्णिमा पर छोटे बच्चों के लिए विशेष पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने रंगों और चित्रों के माध्यम से गुरु के प्रति सम्मान, भारतीय संस्कृति तथा गुरु-शिष्य परंपरा का सुंदर संदेश दिया। बच्चों द्वारा बनाई गई आकर्षक पेंटिंग्स ने सभी का मन मोह लिया। चेयरमैन रोशनलाल ने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च माना गया है। गुरु केवल शिक्षा ही नहीं देते, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का निर्माण कर उन्हें जीवन की सही दिशा भी प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन बच्चों में रचनात्मकता, संस्कार और अपनी संस्कृति के प्रति सम्मान की भावना विकसित करते हैं। डायरेक्टर विपुल यादव व प्रधानाचार्य हरिप्रकाश शर्मा ने कहा कि गुरु पूर्णिमा हमें अपने गुरुजनों के प्रति सम्मान, कृतज्ञता और समर्पण का भाव व्यक्त करने की प्रेरणा देती है। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने गुरु-शिष्य परंपरा, भारतीय संस्कृति और नैतिक मूल्यों पर आधारित सुंदर चित्र बनाकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।

कनीना। बनाई हुई पेंटिंग दिखाते बच्चे।

विजय इंटरनेशनल स्कूल के बच्चों ने लहराया परचम

महेंद्रगढ़। नारनौल स्थित निजी स्कूल में आयोजित जिला स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में विजय इंटरनेशनल स्कूल के दो बच्चों प्रणवी पुत्री राकेश कुमार व अमन पुत्र नरेश कुमार ने जिला स्तर पर प्रथम स्थान तथा देवयानी पुत्री सतीश सोनी, गीतेश पुत्र श्रीभगवान में द्वितीय स्थान हासिल करते हुए स्कूल तथा क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय पहुंचने पर विद्यालय सचिव महेंद्र सिंह ने फूल माला पहनाकर इन बच्चों का स्वागत किया। प्रिंसिपल नत्थूसिंह ने उन्हें इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उन्हें पुरुष्कृत किया। चेयरमैन विजय यादव टूमना ने बच्चों को राज्य स्तर पर भी इसी तरह के प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया उनकी जीत पर उन्हें व उनके कोच को बधाई दी। विजय यादव ने कहा कि हमारा स्कूल बच्चों के चहुमुखी विकास पर ध्यान देता है। इस मौके पर वाइस प्रिंसिपल अशोक कुमार, कोच समेत समस्त अध्यापक उपस्थित रहे।

इंडस वैली स्कूल में किया पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

दौंगड़ा अहीर स्थित इंडस वैली पब्लिक स्कूल में गुरु पूर्णिमा का पावन पर्व श्रद्धा, उत्साह एवं पर्यावरण संरक्षण के संकल्प के साथ मनाया गया। विद्यालय चेयरमैन धर्मेंद्र यादव एवं निर्देशक केसी यादव ने विद्यालय परिसर में पौधरोपण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि गुरु हमें ज्ञान का प्रकाश देते हैं और वृक्ष प्रकृति के सच्चे गुरु बनकर जीवनभर मानवता को प्राणवायु, छाया और संरक्षण प्रदान करते हैं। इसलिए प्रत्येक विद्यार्थी को अपने जीवन में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाना और उसकी देखभाल करनी चाहिए। विद्यालय परिवार ने सभी विद्यार्थियों से अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उन्हें संरक्षित रखने का संकल्प भी दिलाया। संस्था के उप चेयरमैन विजय सिंह यादव, प्राचार्य जयवीर सिंह यादव, उप प्राचार्य वीर सिंह यादव, समस्त शिक्षकगण, विद्यालय स्टाफ एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन पर्यावरण संरक्षण एवं स्वच्छ, हरित भारत के संकल्प के साथ हुआ।

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक संस्थान ने दोहराई 100 फीसदी प्लेसमेंट की सफलता

नारनौल। बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में बुधवार को प्रतिष्ठित ईस्टमैन न्यू एनर्जी प्राइवेट लिमिटेड द्वारा अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए भव्य कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। इस प्लेसमेंट अभियान में इलेक्ट्रिकल, मैकेनिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं इंस्ट्रूमेंटेशन एंड कंट्रोल शाखाओं के अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह संपूर्ण कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव संस्थान के प्रधानाचार्य अनिल यादव की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस अवसर पर ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट ऑफिसर अनिल कुमार यादव तथा असिस्टेंट ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट ऑफिसर शिवम गुप्ता भी उपस्थित रहे और उन्होंने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्हें उद्योगों की आवश्यकताओं के अनुरूप स्वयं को निरंतर विकसित करने की प्रेरणा दी। प्रधानाचार्य अनिल यादव ने कहा कि बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक, नारनौल विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण तकनीकी शिक्षा के साथ-साथ उत्कृष्ट रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयासरत है। ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट ऑफिसर अनिल कुमार यादव ने बताया कि संस्थान में लगातार नामी एवं बहुराष्ट्रीय कंपनियां कैंपस प्लेसमेंट के लिए आ रही हैं। इससे पूर्व भी संस्थान के विद्यार्थियों का चयन टाटा मोटर्स, एल एंड टी, अल्ट्राटेक सहित अनेक प्रतिष्ठित मल्टीनेशनल कंपनियों में हो चुका है। उन्होंने बताया कि इस सत्र में संस्थान के अधिकांश विद्यार्थियों का चयन एक से अधिक कंपनियों में हुआ है तथा अधिकांश शाखाओं में 100 प्रतिशत प्लेसमेंट का लक्ष्य सफलतापूर्वक प्राप्त किया जा चुका है। जो संस्थान की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, तकनीकी प्रशिक्षण एवं उद्योगों से मजबूत समन्वय का प्रमाण है।

जिला स्तरीय हैंडबॉल प्रतियोगिता आज

महेंद्रगढ़। स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के तत्वावधान में देवयानी इंटरनेशनल स्कूल बेवल में जिला स्तरीय हैंडबॉल प्रतियोगिता का तीन दिवसीय कार्यक्रम के लिए सभी तैयारियां हो चुकी है। कार्यक्रम का शुभारंभ वीरवार के दिन मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. विश्वैश्वर कौशिक और एईओ विक्रम यादव की उपस्थिति में किया जाएगा। स्पोर्ट्स इंचार्ज डीपीई सुभाष चन्द ने बताया कि मुख्यतिथि के आगमन पर कुछ सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन के बाद खेल प्रतियोगिता करवाई जाएगी। 31 जुलाई को लड़कों को मुकाबला रहेगा और एक अगस्त को लड़कियों का मुकाबला करवाया जाएगा। इसके लिए सभी ग्राउंड को तैयार किया गया है। जिला स्तर पर भाग लेने वाले सभी खिलाड़ियों, कोच, डीपीई, पीटीआई को सभी जरुरी दस्तावेज के साथ सुबह आठ बजे पहुंचना अनिवार्य रहेगा। स्कूल प्रशासन का सभी कोच और खिलाड़ियों से अपील रहेगी कि वे सब अनुशासन और खेल की गरिमा को बनाए रखने में सहयोग करेंगे।

एसआईआर को लेकर एसडीएम ने ली राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुपालन में 70 नारनौल विधानसभा क्षेत्र के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों तथा उनके की ओर से नियुक्त बीएलए-1 के साथ महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की।

उन्होंने बताया कि मतदाता सूची पुनरीक्षण प्रक्रिया को पारदर्शी, सुगम और त्रुटिरहित बनाना हम सब का लक्ष्य है। उन्होंने राजनीतिक दलों से संपूर्ण प्रक्रिया में सक्रिय सहयोग देने का आह्वान किया गया। बैठक के दौरान निर्वाचक पंजीयन अधिकारी ने गणना प्रपत्रों के डिजिटाइजेशन कार्य के दौरान चिन्हित किए गए अनुपस्थित, स्थानांतरित, मृत एवं दोहरी प्रविष्टि (एएसडीडी) वाले मतदाताओं की अद्यतन सूची उपस्थित बीएलए-1 को सौंपी।

उन्होंने बताया कि 31 जुलाई को प्रारंभिक मतदाता सूची का औपचारिक प्रकाशन किया जाएगा। इस प्रकाशन के उपरांत सूची में दर्ज होने से वंचित रहे पात्र नागरिक अपना नाम शामिल करवाने के लिए फॉर्म छह भरकर अपना दावा प्रस्तुत कर सकेंगे। इसके अतिरिक्त यदि किसी नाम के सम्मिलित होने पर किसी प्रकार की आपत्ति दर्ज करानी हो, तो नागरिक फॉर्म सात भरकर अपनी आपत्ति प्रस्तुत कर सकते हैं।

नारनौल। राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

नोटिसों का समयबद्ध निपटान सुनिश्चित करेंगे

वहीं अपने नाम या अन्य व्यक्तिगत विवरणों में किसी प्रकार का संशोधन कराने के लिए फॉर्म आठ भरकर जमा कराया जा सकता है। इस संपूर्ण कार्य को सुचारू रूप से संपन्न कराने तथा व्यवस्था को गति देने के उद्देश्य से नारनौल विधानसभा क्षेत्र में 11 अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। यह अधिकारी अपने-अपने आवंटित मतदान केंद्रों पर दावे एवं आपत्तियां प्राप्त करेंगे तथा जारी किए गए नोटिसों का समयबद्ध निपटान सुनिश्चित करेंगे।

मॉडर्न स्कूल में हुई गुरु पूर्णिमा पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

महेंद्रगढ़। मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल के मिडल विंग में गुरु पूर्णिमा पर हिंदी व्याकरण प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। विद्यार्थियों के बौद्धिक व भाषाई विकास के लिए आयोजित इस प्रतियोगिता में लिखित परीक्षा द्वारा चुनी गई 10 टीमों के बीच कुल 10 राउंड की कड़ी प्रतिस्पर्धा हुई। प्रथमटीम एफ (पर्व, छवि, साक्षी) 170 अंक, द्वितीय टीम एच (नक्ष, नितिन, रोहित) 150 अंक, तृतीयटीम जी (लवली, विशाखा, प्रेरणा) 130 अंक लिए। विद्यालय प्राचार्य प्रदीप तंवर कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं से बच्चों का मानसिक विकास होता है।

आयोजन में हिंदी अध्यापक सतीश मेहरा का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम को सफल बनाने में स्नेहा यादव, उगंता, सौरव निकिता (टाइम कीपर) व राखी कुशवाहा (स्कोरर) का सराहनीय सहयोग रहा। इस दौरान मिडल विंग का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

खबर संक्षेप

अवैध रिवॉल्वर सहित आरोपित गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। सीआईए टीम ने गश्त व चेकिंग के दौरान तत्परता दिखाते हुए एक युवक को अवैध देसी रिवॉल्वर व जिंदा कारतूस के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान विकास निवासी झिगावन कनीना के रूप में हुई है। पुलिस टीम जब मसानी चौक महेंद्रगढ़ के पास गश्त पर मौजूद थी, तभी सूचना मिली कि आरोपित देवास रोड की तरफ से अवैध हथियार लेकर आ रहा है। पुलिस टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए संदिग्ध युवक को काबू कर लिया।

नसीबपुर में मेगा ऋण कैंप 11 अगस्त को

नारनौल। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरसेटी) नसीबपुर में 11 अगस्त को सुबह 10 बजे एक मेगा ऋण कैंप का आयोजन किया जाएगा। संस्थान के निदेशक एचआर सभरवाल ने बताया कि शिविर का मुख्य उद्देश्य पीएनबी आरसेटी नसीबपुर से प्रशिक्षण प्राप्त अभ्यर्थियों को अपना स्वरोजगार स्थापित करने या वर्तमान व्यवसाय का विस्तार करने में सहायता प्रदान करना है।

अवैध शराब के साथ 2 तस्कर गिरफ्तार

कनीना। सदर थाना पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के आरोप में दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपितों से एक मोटरसाइकिल व 26 बोतल अवैध शराब बरामद की है। पुलिस ने महेंद्रगढ़-सेहलंग रोड पर बवाना के पास नाका लगाया। इसी दौरान सेहलंग की ओर जा रहे बाइक सवार दो संदिग्धों को रोका गया। उनके पास से 24 बोतल शराब एक प्लास्टिक के कट्टे और दो बोतलें बाइक की डिग्गी से बरामद हुईं।

ताला तोड़कर नगदी व लाखों के जेवरात चोरी

सतनाली मंडी। कस्बे में चोरों द्वारा कन्या स्कूल क्षेत्र के एक घर में ताला तोड़कर लाखों रुपये के जेवरात एवं नगद रुपये चोरी किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। पीड़ित विजय कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वे अपने परिवार सहित 26 जुलाई को सायं सात बजे की ट्रेन से अपने घर को ताला लगाकर परिवार सहित अपनी बहन से मिलने गुरुग्राम गांव गए थे। मंगलवार को सुबह 10 बजे वाली ट्रेन से वापस घर पहुंचा, तो मैन गेट का ताला लगा हुआ था, जिसे खेलकर अंदर आए तो मकान के गेट का ताला टूटा मिला।

मधुमक्खी पालन फार्म में चोरी के आरोपी काबू

कनीना। सिटी कनीना पुलिस ने मधुमक्खी पालन फार्म से चोरी हुए सामान के मामले में मुख्य आरोपित अजय वासी ककराला को गिरफ्तार किया है। उसे 26 जुलाई को गांव से ही गिरफ्तार किया गया। अगले दिन 27 जुलाई को न्यायालय में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से गहन पूछताछ की गई तथा उसकी निशानदेही पर 175 मधुमक्खी पालन बॉक्स, चोरी में प्रयुक्त पिकअप गाड़ी, एक सोलर प्लेट, एक शहद निकालने की मशीन, एक बैटरी, एक गैस सिलेंडर, एक चीनी का कट्टा, 101 खाली बाल्टियां और नौ करेट भी बरामद किए गए।

मंजूरी मिलने पर 10 गांवों के ग्रामीणों को मिलेगा सीधा लाभ, सांसद ने सीएम व स्वास्थ्य मंत्री को भेजा पत्र

मांडोला उप-स्वास्थ्य केंद्र को पीएचसी में करें अपग्रेड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र के सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने गांव मांडोला स्थित उप-स्वास्थ्य केंद्र को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) में अपग्रेड करने की सिफारिश की है। इस संबंध में उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री कुमारी आरती राव को पत्र के माध्यम से अनुरोध भेजा है। सांसद की ओर से की गई यह पहल क्षेत्र के हजारों ग्रामीणों के लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की उम्मीद लेकर आई है। जानकारी के अनुसार लंबे समय से मांडोला और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के लोग बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं की मांग कर रहे थे। वर्तमान में उप-स्वास्थ्य केंद्र होने के कारण यहां सीमित चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध हैं, जिससे गंभीर बीमारियों, प्रसव संबंधी मामलों और आपातकालीन परिस्थितियों में मरीजों को महेंद्रगढ़, नारनौल या अन्य बड़े स्वास्थ्य संस्थानों का रुख करना पड़ता है। इससे ग्रामीणों को समय, धन और मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ता है। बताया जा रहा है कि इस मुद्दे को उम्मीद जन सहयोग फाउंडेशन के उपप्रधान संदीप फौजी ने प्रमुखता से उठाया।

स्वास्थ्य सेवाओं का होगा विस्तार

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र बनने के बाद यहां चिकित्सकों की नियमित नियुक्ति, आवश्यक दवाइयों की उपलब्धता, जांच सुविधाओं का विस्तार तथा सामान्य और प्राथमिक उपचार की बेहतर व्यवस्था सुनिश्चित हो सकेगी। इससे ग्रामीणों को छोटी-बड़ी बीमारियों के उपचार के लिए दूर-दराज के अस्पतालों पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ग्रामीण क्षेत्रों में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की उपलब्धता स्वास्थ्य व्यवस्था की रीढ़ होती है। ऐसे केंद्र न केवल सामान्य बीमारियों के उपचार में सहायक होते हैं, बल्कि टीकाकरण, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाएं, परिवार कल्याण कार्यक्रम, पोषण संबंधी परामर्श और विभिन्न सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मांडोला उप-स्वास्थ्य केंद्र के पीएचसी में अपग्रेड होने से गर्भवती महिलाओं को सबसे अधिक राहत मिलने की उम्मीद है। वर्तमान में प्रसव या गर्भावस्था से जुड़ी जटिल परिस्थितियों में महिलाओं को कई किलोमीटर दूर अस्पताल जाना पड़ता है, जिससे जोखिम बढ़ जाता है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र बनने के बाद 24 घंटे स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध होने की संभावना बढ़ेगी, जिससे सुरक्षित प्रसव और समय पर चिकित्सा सहायता सुनिश्चित हो सकेगी।

सरकार को सिफारिश भेजी

उन्होंने क्षेत्र की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को जनप्रतिनिधियों और प्रशासन के समक्ष विस्तार से रखा तथा गांव मांडोला के उप-स्वास्थ्य केंद्र को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अपग्रेड किए जाने की आवश्यकता पर बल दिया। इसके बाद सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने मामले की गंभीरता को समझते हुए राज्य सरकार के समक्ष औपचारिक रूप से सिफारिश भेजी। यदि राज्य सरकार इस प्रस्ताव को मंजूरी देती है, तो मांडोला सहित आसपास के लगभग 10 गांवों के हजारों लोगों को सीधे तौर पर इसका लाभ मिलेगा।

बिजली कर्मियों ने पैदल मार्च निकाल किया कृषि डिस्कॉम के गठन का विरोध

सरकार मांगें नहीं मानती तो 11 से 13 अगस्त तक करेंगे राज्यव्यापी हड़ताल

नई व्यवस्था से सुधार की कोई उम्मीद नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा बिजली कर्मचारी एवं इंजीनियर संयुक्त संघर्ष मोर्चा ने बुधवार एसई कार्यालय परिसर में विरोध प्रदर्शन किया। फिर डीसी कार्यालय तक पैदल मार्च कर लघुसचिवालय पहुंचकर एसडीएम अनिरूद्ध कुमार को सीएम के नाम मांग पत्र सौंपा गया। प्रदर्शन में महेंद्रगढ़ व नारनौल डिविजन के बिजली कर्मचारियों ने भाग लिया। इस मांग में यूनियन ने बिजली क्षेत्र के निजीकरण के विरोध, कर्मचारी व अभियंताओं की लंबित मांगों के संबंध में 11 से 13 अगस्त को तीन दिवसीय राज्यव्यापी हड़ताल का नोटिस भी दिया गया। ऐसे में अब अगर सरकार समाधान का रूख नहीं अपनाती है तो मजबूरन यूनियन को एकमत होकर हड़ताल को कामयाब करेंगे। इस अवसर पर प्रदर्शन की अध्यक्षता करते हरियाणा पावर एसोसिएशन के अध्यक्ष शिवराज सिंह चौहान उन्होंने कहा कि पहले जब हरियाणा राज्य बिजली बोर्ड को तोड़ा गया था तो यह कहा गया था कि निगम बनने से बिजली की व्यवस्थाओं में सुधार होगा। विभाग को राजस्व का लाभ व कर्मचारियों और उपभोक्ताओं को भी फायदा होगा लेकिन इसके उल्ट सुधार होने की बजाय विभागीय घाटा बढ़ता जा रहा है। ऐसे हालातों में अब हरियाणा सरकार के द्वारा एक नई कंपनी हरियाणा एग्रो डिस्कॉम बनाने की तैयारी की जा रही है। जबकि हरियाणा में किसानों को कृषि फीडर पहले से ही अलग हैं और उनके साथ काम टेंडर के जरिए होते है। इसलिए इस एग्री डिस्कॉम की कोई आवश्यकता नहीं है। गुरुग्राम व नूहं जिला में इलेवन पावर लिमिटेड कंपनी को डीएचबीवीएन के समानांतर बिजली वितरण का लाइसेंस देने की प्रक्रिया एचईआरसी के विचाराधीन है।

नारनौल। एसडीएम को मांग पत्र सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

नोटिफिकेशन किया जारी तो करेंगे हड़ताल

निजीकरण की नीतियों एवं कर्मचारियों व अभियंताओं की अनदेखी के विरोध में सर्वसम्मति से संयुक्त संघर्ष मोर्चा ने यह निर्णय लिया है कि राज्य के समस्त बिजली कर्मचारी एवं इंजीनियर्स 11, 12 व 13 अगस्त को तीन दिवसीय पूर्ण हड़ताल पर रहेंगे। उन्होंने मांग पत्र में कहा है कि यदि सरकार द्वारा कृषि डिस्कॉम के गठन से संबंधित कोई भी आधिकारिक नोटिफिकेशन जारी किया जाता है तो इस पत्र को ही हमारी ओर से बिना किसी पृथक सूचना के अनिश्चितकालीन हड़ताल का अग्रिम नोटिस समझा जाए। मंच संचालन केंद्रीय परिषद के सहसचिव सुभाष रोहिल्ला ने किया। इस मौके पर सर्कल सचिव सत्यवान यादव, प्रधान नवीन यादव, प्रधान सत्यप्रकाश, यूनिट सेक्रटरी प्रमोद, अनिल, लोकेश एसडीओ, महेंद्रपाल एसएसई, प्रधान विनोद यादव, बिरेंद्र यादव, नवीन, भूपेंद्र, सोमदत्त एएफएम, सत्यवीर, जितेंद्र डांगी, चरणजीत यादव, राकेश यादव, वीरेंद्र, बलवान, विनित, सुरेंद्र यादव सहित अनेक बिजली कर्मचारी मौजूद रहे।

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी कर्मचारी 5 अगस्त को करेंगे कार्यालय का घेराव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग मंडल में पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की जनरल बैठक आयोजित की गई। संगठन ने प्रांतीय प्रधान नरेंद्र धीमान से विचार-विमर्श के बाद निर्णय लिया है कि यदि चार अगस्त तक बातचीत के माध्यम से लंबित समस्याओं का समाधान नहीं हुआ, तो पांच अगस्त को कार्यकारी अभियंता के कार्यालय का घेराव व रोष प्रदर्शन किया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी कार्यकारी अभियंता की होगी। ब्रांच प्रधान सुरेंद्र फौजी ने बताया कि 18 जून को कार्यकारी अभियंता अमित जैन के लिखित बुलावे पर हुई मीटिंग में 10 से 15 दिन में मांगें पूरी करने का भरोसा दिया गया था। एक महीना बाद भी कोई काम नहीं हुआ और न ही बैठक की मूलप्रति सौंपी गई। 14 जुलाई को बढ़ी दो माह की सेवा अवधि का अप्रूवल एचकेआरएन को न भेजने से वेतन में देरी हो रही है।

महेंद्रगढ़। बैठक में मौजूद कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

आज से सावन मास शुरू सोमवार के व्रत होंगे चार

28 अगस्त को समाप्त होगा पवित्र माह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

देवाधिदेव महादेव का प्रिय मास श्रावण मास शुरू होने वाला है। हिंदू धर्म में सावन मास का खास महत्व होता है। ये महीना भगवान शिव को बहुत प्रिय होता है। ज्योतिषाचार्य पंडित राहुल भारद्वाज गढ़ी ने बताया कि शिवभक्तों के लिए शंकर भगवान की भक्ति के लिए श्रावण मास आज से शुरू होगा और 28 अगस्त तक रहेगा।

श्रावण मास में भगवान शिव की पूजा भक्तिभाव के साथ की जाती है। श्रावण मास सोमवार का भी विशेष महत्व होता है। सावन सोमवार का व्रत करने से अविवाहित विवाह योग्य युवक-युवतियों को योग्य व मनवांछित जीवनसाथी की प्राप्ति होती है, जबकि विवाहित महिलाएं दांपत्य जीवन में सुख और परिवार की खुशहाली और संतान की उन्नति के लिए व्रत रखेगी। उन्होंने बताया कि जब समुन्द्र मंथन से हलाहल विष प्रकट हुआ, तो भगवान शिव ने सृष्टि की रक्षा के लिए उसका पान किया। विष के प्रभाव से उनका कंठ नीला पड़ गया और वे नीलकंठ कहलाए।

ऐसे करें पूजा

भारद्वाज गढ़ी ने बताया कि सावन में विशेष रूप से शंकर भगवान की पूजा अर्चना करनी चाहिए। शंकर भगवान का जल, दूध, दही, घी, शहद और पंचामृत से शिवजी का अभिषेक करे। ॐ नमः शिवाय मंत्र का जप करते हुए। शिवलिंग पर बेलपत्र, भांग, धतूरा और फल, पुष्प अर्पित करे। शिव पंचाक्षरी मंत्र, शिव चालीसा तथा जो भी शिवजी का स्तोत्र आता है उसका पाठ करना चाहिए।

सावन में चार सोमवार व्रत

- ▶▶| पहला सोमवार व्रत 3 अगस्त,
- ▶▶| दूसरा सोमवार व्रत 10 अगस्त
- ▶▶| तीसरा सोमवार व्रत 17 अगस्त
- ▶▶| चौथा सोमवार व्रत 24 अगस्त को रखा जाएगा

सावन में शिव पूजा से मिलती है दोषों से मुक्ति

भारद्वाज गढ़ी ने बताया कि सावन का महीना शिवजी की पूजा के लिए एक विशेष समय है, इस महीने में शिव की कृपा विशेष रूप से प्राप्त होती है। यह पूजा न केवल कुंडली में दोषों को कम करती है, बल्कि जीवन में सुख, शांति और समृद्धि भी लाती है। जिनकी कुंडली काल सर्प दोष है, केमुद्रक दोष,चंद्र ग्रहण दोष है,या राहु-केतु से पीड़ित है, वो जातक अगर इस महीने में शंकर भगवान की पूजा करता है तो इन दोषों से राहत मिलेगी। श्रावण में शंकर भगवान का रुद्राभिषेक और महामृत्यज्य मंत्र का जप कराना भी उत्तम बताया गया है।

जिला स्तरीय प्रतियोगिता 'नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत' कल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के माय भारत पोर्टल के तहत 31 जुलाई को नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत विषय पर जिला स्तरीय प्रतियोगिता होगी। यह प्रतियोगिता आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल महेंद्रगढ़ में आयोजित करवाई जाएगी। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं में नशा प्रतिरोधक जागरूकता बढ़ाना और उनकी रचनात्मक प्रतिभा के माध्यम से नशा मुक्ति का प्रभावी संदेश समाज तक पहुंचाना है, जिससे विकसित भारत के निर्माण में उनकी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित हो सके। इन प्रतियोगिताओं में 15 से 29 वर्ष की आयु वर्ग के युवा भाग ले सकते हैं। यह बात जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने बुधवार प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताई।

माय भारत पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य

इस जिला स्तरीय आयोजन में कुल आठ प्रतियोगिताओं का समावेश किया गया है, जिनमें लोकगीत (संगीत), नृत्य, नुक्कड़ नाटक/माइम, पेंटिंग, वाद-विवाद/भाषण, शॉर्ट फिल्म/रील, स्लोगन लेखन तथा स्लैम पोएट्री शामिल हैं। प्रत्येक प्रतिभागी प्रत्येक श्रेणी में केवल एक प्रविष्टि प्रस्तुत करने का पात्र होगा। प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए माय भारत पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य है, जबकि प्रतिभागियों की सुविधा के लिए कार्यक्रम स्थल पर भी ऑन-द-स्पॉट पंजीकरण की व्यवस्था उपलब्ध रहेगी। जिला स्तर पर प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल करने वाले विजेता राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में महेंद्रगढ़ जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे, जबकि राज्य स्तर के विजेता राष्ट्रीय स्तर पर हरियाणा का नाम रोशन करेंगे।

11 लाख की ग्रांट जारी करने के दिए निर्देश

नारनौल। लोक निर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर सिंह गंगवा धार्मिक यात्रा पर जाते समय कुछ समय रेस्ट हाउस में रूके। इसकी सूचना मिलने पर बुधवार सैनी सभा की नवगठित कार्यकारिणी ने उनसे शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर मंत्री ने नवगठित कार्यकारिणी को बधाई दी। इस मुलाकात के दौरान सैनी सभा के पदाधिकारियों ने मंत्री को एक ज्ञापन सौंपकर सभा के लिए घोषित 11 लाख रुपये की अनुदान राशि शीघ्र जारी करवाने का आग्रह किया। यह राशि 16 नवंबर 2025 को नारनौल में आयोजित राज्य स्तरीय महाराजा शुरसैनी सैनी समारोह के दौरान मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के कोटे से घोषित की गई थी।

4.70 लाख के मोबाइल बरामद लौटाने पर मालिकों के चेहरे खिले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस की साइबर सेल टीम ने अपनी तकनीकी कार्यकुशलता और कड़ी मेहनत का परिचय देते हुए गुम हुए 30 महंगे स्मार्टफोन सफलतापूर्वक बरामद किए हैं। बरामद किए गए इन मोबाइलों में 10 हजार रुपये से लेकर 40 हजार रुपये तक की कीमत वाले एंड्रॉइड फोन शामिल हैं। इन सभी मोबाइलों की कुल अनुमानित कीमत लगभग चार लाख 70 हजार रुपये आंकी गई है। पुलिस मुख्यालय में पुलिस अधीक्षक ने स्वयं अपने हाथों से ये सभी मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। साइबर सेल की टीम ने इन मोबाइलों को खोजने के लिए सर्विलांस का सहारा लिया। टीम की यह सफलता केवल स्थानीय स्तर तक ही सीमित नहीं रही, बल्कि उन्होंने दूसरे जिलों और अन्य राज्यों में भी इन मोबाइलों को ट्रैक करके बरामद करने में कामयाबी हासिल की है। इस पूरी खोजबीन और ट्रैकिंग प्रक्रिया में सीईआईआर पोर्टल ने एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। साइबर सेल की टीम से साइबर सेल इंचार्ज एएसआई बलजीत, सिपाही प्रदीप, विकास, संजीत, अंकित, मिंकू की टीम ने बेहतरीन कार्य करते हुए गुमशुदा मोबाइल ढूंढकर उनके मालिकों को लौटाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

नारनौल। मोबाइल फोन सौंपते एसपी दीपक। फोटो: हरिभूमि

एसडीएम योगेश सैनी ने किया औचक निरीक्षण

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित तहसील कार्यालय, पशुपालन एवं डेयरी, महिला एवं बाल विकास तथा रोजगार कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विभागों की कार्यप्रणाली, कर्मचारियों की उपस्थिति तथा आमजन को प्रदान की जा रही सेवाओं का जायजा लिया। एसडीएम ने कहा कि जनहित से जुड़े मामलों में नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। एसडीएम ने निरीक्षण के दौरान हाजिरी रजिस्टर की जांच की तथा अधिकारियों से विभागीय कार्यों की प्रगति की जानकारी प्राप्त की।

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

दावे निपटाने का दिया प्रशिक्षण

नारनौल। निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम उदय सिंह की अध्यक्षता में पंचायत भवन में 71-नांगल चौधरी विधानसभा क्षेत्र के सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, सुपरवाइजर व एसआईआर में शामिल अन्य कर्मचारियों को दावे/आपत्तियों व नोटिस के समयबद्ध तरीके से निपटान के लिए बीएलओ ऐप व ईआरओ ऐप से संबंधित प्रशिक्षण दिया। मास्टर ट्रेनर साकेत यादव ने उपस्थित अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारियों को मतदाता सूची पुनरीक्षण प्रक्रिया, दावों और आपत्तियों के निस्तारण तथा नोटिस प्रक्रिया से जुड़े तकनीकी व कानूनी पहलुओं की विस्तृत जानकारी दी।

हाफ मैराथन के लिए जल्द पंजीकरण कराने की अपील

विजेताओं को मुख्यमंत्री नायब सिंह करेंगे सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नशा मुक्त हरियाणा अभियान-2026 व हरियाणा उदय कार्यक्रम के तहत नौ अगस्त को आयोजित होने वाली हाफ मैराथन दौड़ की तैयारियों को लेकर एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बुधवार को लघु सचिवालय के मीटिंग हॉल में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ एक समीक्षा बैठक की। बैठक की अध्यक्षता करते हुए एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए और बताया कि इस भव्य आयोजन को सफल बनाने के लिए सभी विभागों को मिलकर काम करना होगा। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम जनभागीदारी के साथ मनाया जाना है और मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में चल रहे इस अभियान को हम सभी को एकजुट होकर सफल बनाना है। अधिकारियों को संबोधित करते हुए उन्होंने बताया कि हाफ मैराथन के लिए पंजीकरण की अंतिम तिथि नजदीक है। ऐसे में जो लोग इसमें भाग लेना चाहते हैं, वे जल्द से जल्द अपना पंजीकरण सुनिश्चित करें।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो: हरिभूमि

आईटीआई मैदान से शुरू होगी दौड़

उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि हरियाणा उदय कार्यक्रम के आयोजन को लेकर युवाओं में जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है। अब तक कुल 47513 पंजीकरण हो चुके हैं, जिनमें पांच किलोमीटर दौड़ के लिए 46602 तथा 10 किलोमीटर दौड़ के लिए 911 धावक शामिल हैं। यह दौड़ नौ अगस्त को सुबह ठीक सात बजे राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान से शुरू होगी। पांच किलोमीटर दौड़ की वापसी नसीबपुर मोड़ से होगी, जबकि 10 किलोमीटर वाले धावक टांटला चौक से वापस लौटेंगे। पांच किलोमीटर की दौड़ पूर्णतः निःशुल्क है, जबकि 10 किलोमीटर के लिए 100 रुपये पंजीकरण शुल्क निर्धारित है। 10 किलोमीटर दौड़ में महिला व पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले विजेताओं को एक-एक लाख रुपये, द्वितीय स्थान पर 50-50 हजार रुपये और तृतीय स्थान पर रहने वाले धावकों को 25-25 हजार रुपये की नकद राशि दी जाएगी।