तापमान
अधिकतम 32 .0 डिग्री
न्यूनतम 15 .5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर, 2025

12 गोवर्धन की परिक्रमा लगाकर की सुख-समृद्धि...

12 सीआरपीएफ के जवान ने ली अंतिम सांस सैनिक...

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। कई बार काउंसलिंग कराने के बाद भी बातचीत सिरे नहीं चढ़ी तो पुलिस ने 13 सितंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। इस मामले में पुलिस ने दिल्ली के नजफगढ़ निवासी विकास को को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसों के दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। खोल थाना पुलिस ने 14 अक्टूबर को हुए हादसे के बाद फरार वाहन चालक लूखी निवासी दीपक को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। रामपुरा थाना पुलिस ने 5 अक्टूबर को हादसे के बाद दर्ज किए गए मामले में काकोड़यिा निवासी सचिन को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक युवक घायल हो गया था। बाद में पुलिस ने दोनों आरोपियों को जमानत पर छोड़ दिया।

पुलिस टीम पर हमले का आरोपी काबू

डहीना। पुलिस चौकी ने कंवाली गांव की ढाणी में झगड़े की सूचना पाकर पहुंची पुलिस पर हमला करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। झड़प के बाद पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। पुलिसकर्मियों को हाथापाई के दौरान चोटें आई थीं। दो आरोपियों को पुलिस ने पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। अब एक आरोपी कंवाली निवासी योगेंद्र को भी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

फरार चल रहा पीओ भेजा गया जेल

रेवाड़ी। बावल थाना पुलिस ने फरार चल रहे एक पीओ को गिरफ्तार किया है। कोर्ट में विचाराधीन मामले में थनवास निवासी तरुण अनुपस्थित चल रहा था। कोर्ट ने उसे पीओ घोषित करते हुए पुलिस को उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए थे। बावल थाना पुलिस ने 21 अगस्त को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। उसके खिलाफ गुरूग्राम में भी वर्ष 2019 में केस दर्ज हुआ था। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश करते हुए जेल भेज दिया गया।

जेएलएन नहर से महिला का शव बरामद

जाटूसाना। जवारलाल नेहरू नहर से बुधवार सुबह करीब 40 वर्षीय महिला का शव बरामद हुआ है। आसपास के लोगों ने नहर में शव देखकर पुलिस को सूचित किया। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को नहर से बाहर निकलवाया। मृतका की शिनाख्त कराने के प्रयास किए गए, लेकिन पुलिस को सफलता नहीं मिली। सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया गया। बाद में पुलिस ने शव को शिनाख्त के लिए सामान्य अस्पताल के शव गृह में रखवा दिया।

मकान में मिले शव की शिनाख्त नहीं

बावल। मोहल्ला धोबीघाट में दिवाली की रात निर्माणाधीन मकान में मिले व्यक्ति के शव की शिनाख्त नहीं हो सकी। धेबीघाट निवासी राजबीर के मकान में करीब 50 वर्षीय व्यक्ति का शव पड़ा हुआ था। सूचना मिलने के बाद शव को कब्जे में लेकर पुलिस ने शिनाख्त कराने के प्रयास किए थे, परंतु सफलता नहीं मिली थी। शव को अस्पताल के शव गृह में रखवा गया था। तीसरे दिन भी मृतक की पहचान नहीं होने के कारण शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया।

सावधान! स्मॉग साफ होने में लग सकता है समय, लग सकती हैं ग्रेप-3 की पाबंदियां, बढ़ सकती है दुश्वारी

टेंशन

आतिशबाजी के बाद बढ़े प्रदूषण से लोगों की बढ़ी समस्या

कम नहीं हुआ प्रदूषण का स्तर, आसमान में धुएं की चादर बरकरार, गहरा सकता है संकट

- दिवाली बीतने के दो दिन बाद भी आसमान में धुएं की परत बरकरार रही, जो चिंता का विषय है

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

दिवाली के दो दिन बाद भी आसमान में धुएं की परत बरकरार रही। प्रदूषण का स्तर 400 के आसपास बना रहा, जिससे लोगों को आंखों में जलन व सांस लेने में कठिनाई महसूस हुई। एक्यूआई के अभी और बढ़ने की आशंका बनी हुई। जिले में ग्रेप-2 की पाबंदियां लागू किए जाने के बाद अब ग्रेप-3 स्टेज की पाबंदियां भी लागू हो सकती है। बारिश की संभावना जल्द नहीं होने के कारण प्रदूषण का खतरा अगले कुछ दिनों तक गहरा सकता है।

प्रदूषण का स्तर दिवाली से दो दिन पहले तक 150 के आसपास बना हुआ था, जिसे संतोषजनक माना जाता है। दिवाली से अगले ही दिन एक्यूआई 400 के आसपास पहुंच गया। आसमान में धुएं की चादर बनी रही। दमा व सांस के रोगियों को सांस लेने तक में परेशानी का सामना करना पड़ा, जबकि आम लोगों को आंखों में जलन की शिकायत बनी रही। प्रशासन की ओर से ग्रेप-2 स्टेज की पाबंदियां लागू कर दी गई। इसके बावजूद प्रदूषण पर कंट्रोल नहीं हो पा रहा है। दिवाली के तीसरे दिन बुधवार को भी एक्यूआई 400 के आसपास ही दर्ज किया गया। पूर्व में राजस्थान के भिवाड़ी औद्योगिक कस्बे का एक्यूआई धारूहेड़ा से अधिक रहता था, परंतु इस बार धारूहेड़ा का एक्यूआई भिवाड़ी से काफी आगे चल रहा है। रात के तापमान में कमी और हवा की गति 11 किलोमीटर के आसपास रहने से प्रदूषण के कारक तत्व वायुमंडल की ऊपरी स्तह तक नहीं पहुंच पा रहे हैं। यह जमीन के आसपास ही मंडरा रहे हैं। इससे हवा जहरीली होकर लोगों को जमकर परेशान कर रही है। एचएसपीपीसी के आधिकारिक सूत्रों के अनुसार प्रदूषण साफ होने में अभी और समय लग सकता है। प्रदूषण का स्तर इस कदर बढ़ रहा है कि सुबह के समय विजिबिलिटी भी कम रहती है, जिससे सड़कों पर वाहनों की रफ्तार प्रभावित हो रही है।

बुधवार को सुबह शहर में छाई स्मॉग की परत

मंगलवार रात्रि को शहर में हुई आतिशबाजी से फैला धुआं

प्रदूषण का स्तर ज्यादा होने से शहर के आस-पास छाया धुआं

हाइवे पर परेशानी

दिल्ली-जयपुर, रेवाड़ी-रोहतक और रेवाड़ी-जैसलमेर नेशनल हाइवे शहर के आसपास से ही निकलते हैं। इन तीनों हाइवे पर रोजाना लाखों की संख्या में वाहनों का आवागमन होता है। खासकर दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर वाहनों का आवागमन काफी अधिक होता है। दिवाली पर्व पर बाहर से घर आने वाले लोगों की वापसी शुरू होने से हाइवे पर वाहनों की संख्या बढ़ रही है, जिससे धुआं प्रदूषण की समस्या को और अधिक गहरा रही है।

बरसात की फिलहाल कोई संभावना नहीं

प्रदूषण को साफ करने में तेज हवाएं और बारिश मददगार साबित होते हैं। इस समय बारिश की कोई संभावना नजर नहीं आ रही है। मौसम विभाग के अनुसार एक कमजोर विक्षोभ की सक्रियता से 28 नवंबर से मौसम में बदलाव आ सकता है। इस दौरान आसमान में बादलों के बीच बूंदाबांदी हो सकती है। अगर बूंदाबांदी होती है, तो इससे आसमान में छाई धुएं की परत साफ होने में मदद मिलेगी। फिलहाल सड़कों पर पानी का छिड़काव कराया जा रहा है। निर्माण सामग्री ले जाने पर भी रोक लगा दी गई है।

गोवर्धन पर्व पर भी खूब हुई आतिशबाजी

दीपोत्सव पर हुई जमकर आतिशबाजी के बाद बढ़े प्रदूषण के खतरे को आमजन पर कोई असर नहीं हुआ। दिवाली के दूसरे दिन तो आतिशबाजी हुई ही, साथ ही गोवर्धन पर्व पर भी शाम के समय जमकर पटाखे फोड़े गए। इससे आने वाले दो-तीन दिनों में प्रदूषण का स्तर और बढ़ने की आशंका है। इसके 450 या इससे अधिक होने पर ग्रेप-3 की पाबंदियां लग सकती हैं। प्रदूषण से जुड़े कार्यों पर पूरी तरह विराम लगाया जा सकता है। प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड की टीमें स्थिति पर पूरी नजर रखे हुए हैं।

प्रदूषण से बचाव के लिए उपाय

- घर से बाहर निकलते समय अच्छी गुणवत्ता वाले मास्क पहनने चाहिएं।
- प्रदूषण के कणों से बचने के लिए हाथों को बार-बार धोएं और साफ रहें।
- फेफड़ों को प्रदूषण से बचाने को साफ रखने के लिए रोजाना भाप लें।
- प्रदूषण का असर पानी पर होने के कारण उबालकर व छानकर पानी पीएं।
- समय निकालकर पार्क और बगीचों में अधिक से अधिक समय बिताएं।
- प्राणायाम, कपालभाती और अनुलोम-विलोम का अभ्यास करते रहें।
- विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर फल और सब्जियां खाएं।

प्रदूषण करने के लिए करें उपाय

- अपने वाहनों की बजाय सार्वजनिक परिवहन के इस्तेमाल पर जोर दें।
- पॉलीथिन की जगह कपड़े या कागज के थैलों का ही उपयोग करें।
- घर में एलपीजी या सौर ऊर्जा जैसे धुआं रहित ईंधन का उपयोग करें।
- कूड़े-करकट को कूड़ेदान में डालें और पत्ते या कचरा नहीं जलाएं।
- एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें और हवा की शुद्धता पर ध्यान दें।

लोगों को सचेत रहने की जरूरत

प्रदूषण की समस्या को कम करने के लिए आमजन को इसमें सहयोग करना चाहिए। लोगों को कूड़ा-ककर्ट जलाने से बचना चाहिए। जहां तक संभव हो, निजी वाहनों के इस्तेमाल में कमी लाएं। प्रदूषण के दुष्प्रभाव से बचने के लिए मास्क पहनकर ही घरों से बाहर निकलें। प्रदूषण फैलाने वाले साधनों का इस्तेमाल करने से बचें।
-अभिषेक मीणा, डीसी।

पुलिस की सक्रियता से मिली कामयाबी

सर्विस स्टेशन से सामान चोरी करने के मामले एक और आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

बावल थाना पुलिस ने सर्विस स्टेशन से जनरेटर व अन्य सामान चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी पहचान राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव कुतीना निवासी रोहित के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गांव खंडोड़ा निवासी गुलशन कुमार ने गांव मोहनपुर बस स्टैंड के पास एक सर्विस स्टेशन किया हुआ है। गत 3 फरवरी की रात वह सर्विस स्टेशन को लॉक करने के बाद घर चला गया था। अगले दिन सुबह जब वह सर्विस स्टेशन पर गया तो मेन गेट के दोनों ताले गायब मिले। चोर सर्विस स्टेशन से 7.5 केवी का जनरेटर, एक गाड़ी उठाने का बड़ा जैक, कंपाउंडर मशीन व टूल किट सहित काफी सामान चोरी कर ले गए।

पुलिस गिरफ्त में चोरी करने वाला आरोपी

पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव कुतीना निवासी नीरज व देवेश उर्फ देव को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने आरोपी नीरज के कब्जे से चोरी किया जनरेटर, कंपाउंडर मशीन, टूल किट व अन्य सामान बरामद किया था। पुलिस ने बुधवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव कुतीना निवासी रोहित को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी रोहित के कब्जे से चोरी किया गया जेक भी बरामद कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

बाइक के आगे नीलगाय आने से व्यक्ति की मौत

कोसली। बव्वा से कारोली गांव के रोड़ पर मंगलवार को हुई एक सड़क दुर्घटना में कारोली गांव के एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक के चचेरे भाई कमल ने नाहड़ पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मंगलवार सायं उसका चचेरा भाई प्रवीन मोटरसाइकिल से गांव बव्वा से गांव कारोली आ रहा था कि बव्वा गांव के लड़कियों के स्कूल के समीप अचानक रोड़ पर नील गाय आ गई, जिससे प्रवीन की मोटरसाइकिल गिर गई तथा उसे काफी चोटें आई। सूचना के बाद मौके पर पहुंचे परिजन प्रवीन को इलाज के लिए कनीना तथा बाद में रेवाड़ी के एक निजी अस्पताल ले गए। जहां इलाज के दौरान प्रवीन की मौत हो गई। पुलिस ने सामान्य कार्रवाई कर मृतक के शव का पोस्टमार्टम करा कर परिजनों को सौंप दिया है।

शहर की पुलिस ने शहीदों के परिजनों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से 31 अक्टूबर तक पुलिस स्मृति दिवस एवं झंडा दिवस मनाया जा रहा है। बुधवार को पुलिस टीम ने गांव गुडियानी व कंवाली में कार्यक्रम का आयोजन कर शहीद सिपाही माहीचंद व शहीद एएसआई चंद्रहास को श्रद्धांजलि अर्पित की। सिपाही माहीचंद 1 नवंबर वर्ष 1970 को सैकेंड बटालियन में तैनात थे और कानून व्यवस्था ड्यूटी के लिए पश्चिम बंगाल गए हुए थे जो नक्सली हमले में वीरगति को प्राप्त हो गए थे। वहीं गांव कंवाली के शहीद एएसआई चन्द्रहास 17 मार्च वर्ष 1997 को गुरुग्राम में तैनात थे और गुरुग्राम में कुख्यात अपराधियों की धरपकड़ करने के दौरान व अपराधियों द्वारा सीधे गाड़ी चढा देने पर वीरगति को प्राप्त हो गए थे। डीएसपी कोसली विद्यानन्द व प्रबंधक थाना कोसली निरीक्षक मनोज कुमार ने शहीद सिपाही माहीचंद के परिवार का सम्मान किया। वही प्रबंधक थाना खोल निरीक्षक गजराज व डहीना चौकी इंचार्ज एसआई रजनीश ने गांव कंवाली में शहीद एएसआई चंद्रहास के परिवार का सम्मान किया। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि शहीदों की बदौलत ही हमारी आजादी कायम है और इनके ऋण को कभी नहीं चुकाया जा सकता है। समाज के सभी लोगों और युवाओं को वीर शहीदों से प्रेरणा लेनी चाहिए।

- शहीदों की बदौलत ही हमारी आजादी कायम : एसपी

रेवाड़ी। शहीद परिवार का सम्मान करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

स्वामी रामदेव के मार्ग दर्शन में लगा शिविर

मुख्य योग शिक्षक का प्रशिक्षण प्राप्त करके लौटे योग शिक्षक

रेवाड़ी। स्वामी रामदेव के साथ जिले के योग प्रशिक्षक। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। पतंजलि योग समिति के सह योग शिक्षकों ने योग गुरु स्वामी रामदेव के मार्गदर्शन में पतंजलि योग पीठ हरिद्वार में आयोजित 5 दिवसीय मुख्य योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर में प्रतिभागिता कर प्रशिक्षण प्राप्त किया है। पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी दयाराम आर्य के नेतृत्व में पतंजलि परिवार की टीम 12 अक्टूबर को हरिद्वार स्थित पतंजलि योग पीठ पहुंची। योग गुरु स्वामी रामदेव के सानिध्य में पांच दिवसीय मुख्य योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर में योग प्राणायाम की बारीकियों के साथ साथ आयुर्वेद तथा भारतीय शिक्षा बोर्ड के बारे में जानकारी हासिल की। मुख्य योग शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त योग शिक्षक अब जिले के हर घर तक योग एवं आयुर्वेद, स्वदेशी तथा भारतीय शिक्षा बोर्ड को पहुंचाने का काम करेंगे। योग एवं आयुर्वेद, स्वदेशी तथा भारतीय शिक्षा बोर्ड के प्रचार एवं प्रसार के दौरान जिले में योग कक्षाओं का आयोजन कर आमजन को जागरूक किया जाएगा।

मौसम का हाल अगले सप्ताह मौसम में बदलाव की संभावना, सरसों को नुकसान की आशंका

अक्टूबर माह के अंत में रात के समय मौसम का मिजाज गर्म होना शुरू हो गया

रात के समय तापमान में होने लगी वृद्धि दिन में बदलने लगा मौसम का मिजाज

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

अक्टूबर माह के अंत में रात के समय मौसम का मिजाज गर्म होना शुरू हो गया है। दिन का तापमान लगभग स्थिर रहने से मौसम ठंडा बना हुआ है। अगर आने वाले दिनों में तापमान बढ़ता है, तो इससे सरसों की फसल रोग की चपेट में आ सकती है। अगले सप्ताह क म जो र विक्षोभ की सक्रियता से मौसम में बदलाव की संभावना जताई जा रही है। लगभग एक पखवाड़े से मौसम साफ बना हुआ है। सुबह से ही आसमान साफ रहने से धूप खिलती है। इसके बावजूद गर्मी का असर लगभग खत्म होने जा रहा है। बुधवार को अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री की कमी के साथ 32.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। रात का तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 15.5 डिग्री पर पहुंच गया। इससे रात के समय मौसम गर्म महसूस किया गया। हवा की गति 11 किलोमीटर प्रति घंटा रही। हवा में नमी का स्तर पर 40 प्रतिशत तक रहा। गत वर्ष के मुकाबले इस बार तापमान सामान्य से कम चल रहा है, लेकिन रात का पारा चढ़ने से गर्मी एक बार फिर से परेशान कर सकती है। मौसम विभाग के अनुसार 28 अक्टूबर से विक्षोभ की सक्रियता मौसम में बदलाव ला सकती है। इस दौरान आसमान में घने या आंशिक बादल छा सकते हैं। कुछ इलाकों में हल्की बारिश भी हो सकती है। इसके बाद दिन-रात के तापमान में कमी आने की संभावना है।

- बुधवार को अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री की कमी के साथ 32 .0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया

रेवाड़ी। एक खेत में जमवार के बाद जमीन से बाहर आ रही सरसों।

तापमान बढ़ने से सरसों को खतरा

कृषि विशेषज्ञों के अनुसार अभी मौसम सरसों की फसल के लिए अनुकूल बना हुआ है। बड़ी संख्या में बावल क्षेत्र के किसान सरसों की अगेती बिजाई कर चुके हैं। सरसों जमवार होने के बाद विकसित हो रही है। ऐसे में अगर तापमान बढ़ता है, तो फसल पेंटिड बग यानि धोलिया रोग की चपेट में आकर खराब हो सकती है। इसके विपरीत तापमान में कमी सरसों की फसल का तेजी से विकास करने में सहायक साबित होगी। सरसों की बिजाई का 80 फीसदी तक कार्य पूरा होने का अनुमान है। नवंबर माह के शुरू में किसान गेहूं की बिजाई शुरू कर देंगे।

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। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

मेडिकल एडवाइस

विवेक शुक्ला

स्पेशल: 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

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 प्रेशर: 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 जीवनशैली: 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।

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

शारीरिक श्रम और व्यायाम से दूरी: 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।

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

किडनी में गड़बड़ी: 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।

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 इंजेक्शन: इनके जरिए मस्तिष्क के रक्त के थक्कों को दूर करने का प्रयास किया जाता है।

मैकेनिकल थॉम्बेक्टॉमी: 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।

क्वायलिंग: 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 रक्तस्राव या रक्त के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) जमे होते हैं, उन्हें दूर किया जाता है।

सर्जरी: जिन पीड़ितों के मस्तिष्क में अधिक मात्रा में रक्त स्राव 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।

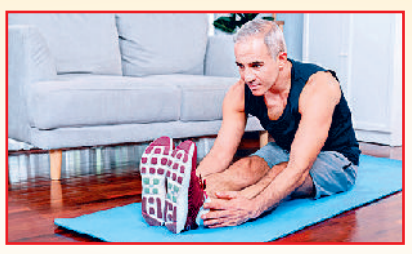
डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॉमी: अगर मस्तिष्क की धमनी में अवरोध है या फिर थक्कों के कारण बहुत ज्यादा प्रेशर है तो इस समस्या का समाधान करने में डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॉमी प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। *

(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।

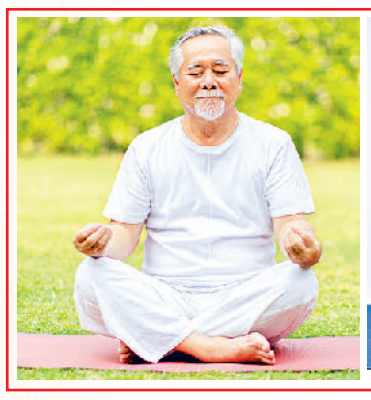


योगोपचार

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 फायदे: 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 आसन: 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।

ताड़ासन: 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।

ध्यान: 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।

प्राणायाम: 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 प्राणायाम: 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 प्राणायाम: 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 मुक्तासन: 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 एक्सपर्ट: विशेषज्ञों के मुताबिक विटामिन सप्लीमेंट्स लेने के बजाय उनके प्राकृतिक स्रोत यानी फल-सब्जियां, दूध या इनके दूसरे मुख्य स्रोतों 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 हार्मफुल: जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना हार्मफुल साबित हो सकता है।

विटामिन-ए: 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 स्रोतों 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-6: 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 स्रोतों की बात है तो यह पनीर, अंडे, मेवे, साबुत अनाज, बींस, फलीदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन-सी: 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 स्रोत में अमरूद, कीवी, पपीता, नीबू, नारंगी और स्ट्रॉबेरी शामिल हैं।

विटामिन-डी: 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 स्रोत हैं-स्ट्रॉबेरी, अनार, कॉड लीवर ऑयल, अंडे और दूध।

विटामिन के: 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। *

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

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

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

- 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 सिसोदिया, 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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंदगढ़

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

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 जरूरी

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 मालोठिया, 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 यादव 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।

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 लिए 2496 पद निर्धारित

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।

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।

सरपंच ग्राम पंचायत, हालूहेड़ा
ब्लॉक जाटूसाना जिला रेवाड़ी हरियाणा - 123401, सरपंच : श्रीमती शर्मिला देवी, Mob.9466062095
नीलामी सूचना
सर्व साधारण की सूचित किया पंचायत हालूहेड़ा, खंड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी में पटवार घर व नवजीवन घर कंडम बिल्डिंग है। इस बिल्डिंग व लोहे के जालों की नीलामी दिनांक 27.10.2025 को हरिजन चौपाल में प्रातः 11:00 बजे की जानी है। जिसमें Valuation af Dismelting की अनुमानित लागत उपमण्डल अधिकारी (पं. राज.) जाटूसाना से करवा ली गई है। इच्छुक बोलीदाता बोली में भाग ले सकता है। बोली के नियम व शर्तें मौके पर सुनाए जाएंगे।
हस्ता/- शर्मिला देवी, सरपंच
ग्राम पंचायत हालूहेड़ा खण्ड जाटूसाना, Mob. 9466062095

खबर संक्षेप

बच्चे के जन्मदिन पर मंदिर में लगाए पौधे

रेवाड़ी। खरसानकी गांव में बुधवार को एक बच्चे नियान यादव के जन्मदिन पर छायादार व फलदार पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। पौधरोपण का शुभारंभ बाबा मोहनदास अस्थल के महंत महावीर दास ने किया। उन्होंने नियान यादव को अपना आशीर्वाद दिया। पंच प्रताप सिंह बबली ने अपने पोते के जन्मदिन पर पौधे लगाने की पहल की। अपनी बेटी पायल यादव के नाम पर भी पौधे लगाए। इस मौके पर विकास इंजीनियर, मनजीत इंजीनियर, प्रीतम यादव, उमंग यादव, वैभव यादव, अखिलेश यादव, प्यारेलाल पंच, हवलदार संजीव कुमार, अनुज यादव, संदीप यादव, विक्रम यादव व अमन यादव आदि मौजूद थे।

अन्नकूट लेने के लिए उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

रेवाड़ी। बुधवार को गोवर्धन पर्व के अवसर पर नई अनाज मंडी स्थित शिव मंदिर में व्यापारियों के सहयोग, शिव मंदिर सेवा समिति व श्री श्याम श्रृंगार सेवा समिति की ओर से अन्नकूट प्रसाद वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंदिर परिसर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ रही। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव के दर्शन कर प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में नवल किशोर गुप्ता, अशोक यादव, राधेश्याम मित्तल,लक्ष्मीनारायण अग्रवाल,हरकेश यादव, सुरेश गर्ग, रमेश गेरा,नरेश मित्तल, राजेंद्र सिंहल, मुकेश कुमार,दीपक मंगला,अनूप, नरेश बंसल, जतिन अग्रवाल, विजय गुप्ता,सन्नी गोयल, रिशु यादव आदि मौजूद रहे।

सेक्टर-1 में बनाई गोवर्धन की प्रतिमा।

बालाधाम मंदिर में अन्नकूट वितरित

नाहड़। गांव नाहड़ के जेएलएन नहर स्थित बालाधाम मंदिर में बुधवार को अन्नकूट का प्रसाद बांटा गया। मंदिर कमेटी के प्रधान रामकुमार यादव व पूर्व पुजारी पं. गोविंद शर्मा मुरारी लाल शर्मा ने बताया कि 1994 को बने बालाधाम मंदिर में ग्रामीणों के सहयोग से शुरू से ही गोवर्धन पर्व के अवसर पर अन्नकूट का प्रसाद तैयार कर गोवर्धन की पूजा कर ठाकुरजी को भोग लगाया जाता है। ब्राह्मण वृहत सभा के पूर्व प्रधान डा. नरेश शर्मा ने बताया कि इन्द्र के प्रकोप से ब्रजवासियों को बरसात से बचाने के लिए भगवान गोवर्धन ने पर्वत को अपनी उंगली पर उठाकर सबकी रक्षा की तभी से इस पर्व का महत्व समझा जाने लगा।

जिले के मंदिरों में अन्नकूट का प्रसाद लेने उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

गोवर्धन की परिक्रमा लगाकर की सुख-समृद्धि की कामना

खास बातें

- जिले में धूमधाम से मनाया गया गोवर्धन पर्व, आज श्रृद्धा के साथ मनेगा भाईदूज पर्व
- गोवर्धन के दिन दर्जनों मंदिरों में अन्नकूट वितरित किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

दीपावली के बाद आने वाला गोवर्धन पर्व व विश्वकर्मा दिवस बुधवार को जिलेभर में धूमधाम से मनाया गया। गोवर्धन के दिन दर्जनों मंदिरों में अन्नकूट वितरित किया गया। बुधवार सुबह से ही शहर के मंदिरों में अन्नकूट का प्रसाद लेने वालों की काफी भीड़ रही। लोगों ने कढ़ी, बाजरा, मूंग, चावल, पूरी व खीर का प्रसाद ग्रहण किया। गोवर्धन पूजा के लिए गोवर्धन महाराज की प्रतिमाएं बनाई गई। शाम को गोवर्धन महाराज की पूजा अर्चना के बाद लोगों ने परिक्रमा लगाकर सुख व समृद्धि की कामना की। ठठेरा समाज की ओर से सामुहिक रुप से धूमधाम से गोवर्धन पर्व मनाया गया। करीब 22 वर्षों से गोवर्धन की आकर्षक प्रतिमा बना रहे गोपाल वर्मा ने कायस्थवाड़ा में भगवान गोवर्धन की विशाल प्रतिमा बनाई, जिसके बाद श्रद्धालुओं ने भगवान गोवर्धन की पूजा-अर्चना करके परिक्रमा लगाई। दिवाली के दूसरे दिन भी अमावस्या रहने के कारण यह पर्व एक दिन बाद बुधवार को मनाया गया। भैयादूज का पर्व भी दिवाली के चौथे दिन वीरवार को मनाया जाएगा।

रेवाड़ी। गोवर्धन की प्रतिमा के साथ गोपाल वर्मा तथा अनाजमंडी में अन्नकुट का प्रसाद ग्रहण करते श्रृद्धालु। फोटो : हरिभूमि

आज मनेगा भैयादूज का त्योहार

पर्व भाई-बहन के अटूट रिश्ते का पर्व है, जिसे बड़ी श्रद्धा और परस्पर प्रेम के साथ मनाया जाता है। रक्षाबंधन के बाद भाईदूज ऐसा दूसरा त्योहार है, जो भाई बहन के अगाढ़ प्रेम को समर्पित है। इस दिन बहनें अपने भाई को तिलक लगाकर उनकी लंबी उम्र की कामना करती हैं। भाई अपनी सामर्थ्यानुसार बहन को उपहार भेंट करते हैं। इस बार बुधवार को प्रतिपदा होने के कारण भैया दूज का पर्व 23 अक्टूबर को मनाया जाएगा। बहने अपने भाइयों को तिलक करते हुए उनकी दीर्घायु की कामना करेंगी।

अनाजमंडी में बनाई गोवर्धन की प्रतिमा।

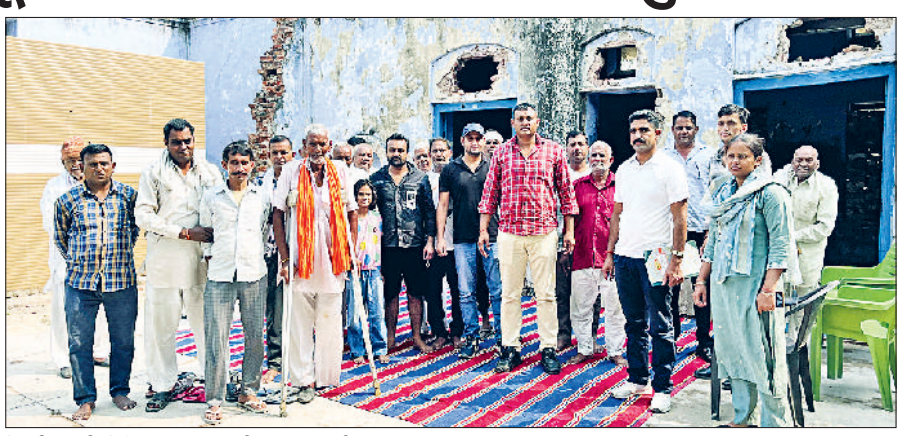
अनाजमंडी मंदिर में लगी भक्तों की भीड़

अनाजमंडी के शिव व श्रीश्याम मंदिर में अन्नकूट का प्रसाद व्यापक स्तर पर तैयार किया गया था। इस मंदिर में प्रसाद ग्रहण करने के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। एक ओर लोगों ने जहां मंदिर के बाहर स्टाल पर प्रसाद ग्रहण किया, तो दूसरी ओर लोग घरों के लिए भी प्रसाद लेकर गए। सोलहराही मंदिर में भी प्रसाद ग्रहण करने वाले श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। शहर के कई अन्य मंदिरों में भी अन्नकूट का वितरण किया गया, जिनमें बड़ी संख्या में लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। शहर के कई अन्य मंदिरों में भी अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया।

युवा नशे से दूर रहकर शिक्षा व खेलों से जुड़ें : एसपी

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। पुलिस की नशा मुक्त टीम रोजाना लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक कर रही है। पुलिस की नशा मुक्त टीम द्वारा बुधवार को गांव चान्दनवास, जैतपुर व खेडा आलमपुर में आमजन को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया तथा नशा न करने की शपथ भी दिलाई। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका स्थानीय प्रशासन की मदद से इलाज कराकर उन्हें फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है।



रेवाड़ी। ग्रामीणों के साथ पुलिस की नशा मुक्त टीम।

नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है

उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें, पुलिस प्रशासन की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि अगर किसी के पास किसी प्रकार की नशे संबंधी सूचना है कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करे।

लिलोढ़ के शिव मंदिर में शिव महापुराण आज से

कोसली। लिलोढ़ गांव के शिव मंदिर में ग्रामवासियों की ओर से 23 अक्टूबर को संगीतमय शिव महापुराण का आयोजन किया जाएगा। इससे पूर्व कलश यात्रा निकाली जाएगी। मंदिर के पुजारी विष्णु हरि महाराज ने बताया कि शिव पुराण महाकथा का समापन 29 अक्टूबर को होगा। कथा का वाचन आचार्य शारदा नंदन प्रयागराज करेंगे। 30 अक्टूबर को हवन व पूर्ण आहुति का कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। उन्होंने सभी भक्तजन व श्रद्धालुओं से कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील की है।

- मंदिर के पुजारी विष्णु हरि महाराज ने बताया कि शिव पुराण महाकथा का समापन 29 अक्टूबर को होगा

रेवाड़ी। श्री ठाकुर जी मंदिर में प्रसाद ग्रहण करते हुए भक्तजन। फोटो : हरिभूमि

धारूहेड़ा के मंदिरों में गोवर्धन पर्व पर अन्नकुट लेने के लिए लगी भक्तों की भीड़

धारूहेड़ा। बुधवार को धारूहेड़ा के प्राचीन जोहड़ स्थित शिव मंदिर, हनुमान मंदिर व शिवालया मंदिर सहित क्षेत्र के सभी मंदिरों को गोवर्धन पर्व पर अन्नकुट का प्रसाद वितरित किया गया। अन्नकुट में बाजरा,चावल, मूंग ,मोठ, दाल व मिक्स सब्जी सहित 56 प्रकार का भोजन तैयार कर भगवान श्री ठाकुर जी को भोग लगाया गया। सुबह से ही सभी मंदिरों में अन्नकुट लेने के लिए लोगों की काफी भीड़ रही। संध्या के समय गोवर्धन पूजन किया गया। लोगों ने गोवर्धन पूजन करके परिवार के साथ सुख-समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर पुजारी त्रिभुवन कौशिक, बाबू यादव, सतीश शर्मा, धर्मचंद यादव, राजवीर यादव, राजू यादव, राहुल कौशिक, अजय जांगिड़, संजय राव, लखपत शर्मा, मंगल अग्रवाल, महेंद्र जांगिड़, राकेश सैनी व डा. सुभाष अग्रवाल सहित अनेक लोग मौजूद थे।

हरियाणा सतर्कता ब्यूरो ने लॉन्च किया सतर्क चैटबॉट

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

खास बात

- यह चैटबॉट नागरिकों को ब्यूरो की कार्य प्रणाली और भ्रष्टाचार निरोधक प्रक्रियाओं से जुड़ी जानकारी सरल एवं सुरक्षित माध्यम से उपलब्ध कराएगा

हरियाणा राज्य सतर्कता एवं निरोधक ब्यूरो ने राज्य में पारदर्शिता, जवाबदेही और भ्रष्टाचार के प्रति शून्य सहिष्णुता की नीति को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से एक नई डिजिटल पहल की शुरूआत की है। ब्यूरो ने एआई आधारित व्हाट्सएप चैटबॉट सतर्क लॉन्च किया है। यह चैटबॉट नागरिकों को ब्यूरो की कार्य प्रणाली और भ्रष्टाचार निरोधक प्रक्रियाओं से जुड़ी जानकारी सरल एवं सुरक्षित माध्यम से उपलब्ध कराएगा। आमजन अब भ्रष्टाचार से संबंधित जानकारी, शिकायत प्रक्रिया, ब्यूरो की भूमिका और संपर्क विवरण जैसी जानकारियां आसानी से प्राप्त कर सकेंगे। नागरिक सतर्क चैटबॉट से जुड़ने के लिए क्यूआर कोड स्कैन कर सकते हैं या ब्यूरो की आधिकारिक वेबसाइट एसीबी.हरियाणा.जीओवी.इन पर आवश्यक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यह सेवा हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध है तथा पूर्णतया उपयोगकर्ता अनुकूल है। इस पहल का उद्देश्य शासन प्रणाली में पारदर्शिता को बढ़ावा देना और जनता को भ्रष्टाचार के विरुद्ध सशक्त बनाना है। हरियाणा सरकार का मानना है कि सतर्क जैसी पहले ई-गवर्नेंस को गति देने के साथ-साथ उत्तरदायी एवं ईमानदार प्रशासन की स्थापना में सहायक सिद्ध होंगी।

गोवर्धन पर अन्नकूट का प्रसाद किया वितरित

कोसली। कोसली रेलवे स्टेशन क्षेत्र में स्थित हनुमान मंदिर में बुधवार को गोवर्धन पर्व के अवसर पर अन्नकूट प्रसाद वितरित किया गया। आयोजन समिति के मामन चंद गोयल ने कहा कि गोवर्धन पूजा प्रकृति के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का दिन है। इसलिए अन्नकूट बनाया जाता है। जो सिर्फ एक भोग नहीं है, बल्कि सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। कोसली, सहादत नगर, झाल, जुड्डी, भाकली व आसपास के गांवों से आए श्रद्धालुओं ने अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर मामन चंद गोयल, नवीन गोयल, साधु राम गर्ग, सत्यनारायण लाला, जगदीश, सुरेश राय, सत्यनारायण, वरुण सहित बजरंग मंडल, महिला मंडल के सदस्य उपस्थित थे।

विश्वकर्मा दिवस मनाया

रेवाड़ी। सोमाणी कॉलेज में भगवान विश्वकर्मा की पूजा करते स्टाफ।

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

सोमाणी कॉलेज में बुधवार को विश्वकर्मा दिवस मनाया गया। कॉलेज के पूरे स्टाफ ने श्री विश्वकर्मा को पुष्प भेंट किए और पूजा अर्चना की। इस मौके पर प्रोफेसर जे एस ढिल्लों ने कहा कि विश्वकर्मा जयंती हिंदू धर्म में ब्रह्मांड के दिव्य वास्तुकार भगवान विश्वकर्मा को समर्पित है। विश्वकर्मा भाद्र के बंगाली महीने के अंतिम दिन, विशेष रूप से भद्रा संक्रांति पर निर्धारित की जाती है। यही कारण है कि जब सूर्य सिंह सेकन्या पर हस्ताक्षर करता है इसे कन्या सक्रांति के रूप में भी जाना जाता है। हिन्दू धर्म में विश्वकर्मा को निर्माण एवं सृजन का देवता माना जाता है। मान्यता है कि सोने की लंका का निर्माण उन्होंने ही किया था। चार युगों में विश्वकर्मा ने कई नगर और भवनों का निर्माण किया। कालक्रम में देखें तो सबसे पहले सत्ययुग में उन्होंने स्वर्गलोक का निर्माण किया, त्रेता युग में लंका का, द्वापर में द्वारका का निर्माण किया था।

नरसी जी का भात भरने के लिए भगवान को सांवरिया सेठ बनकर स्वयं आना पड़ा :दिनेश

- भक्त का समर्पण भगवान को दर्शन देने के लिए विवश कर देता है

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को आशियाना वृद्धाश्रम में धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर, पंजाबी बिरादरी के प्रधान प्रेमनाथ गेरा व बाबा फरीद सेवा ट्रस्ट के अध्यक्ष दिनेश राजपाल ने कहा कि भक्त का समर्पण भगवान को दर्शन देने के लिए विवश कर देता है। नरसी मेहता की भगवान में अविरल भक्ति थी। उनकी बेटी की शादी का दिन आ गया, लेकिन वो सुध-बुध भूलकर प्रभु की भक्ति में लीन हो गया। कहते हैं कि स्वयं भगवान सांवरिया सेठ का रूप धारण कर बारातियों का स्वागत करने पहुंचे, बल्कि पूरी शान से उनका बात भरा, जिसको आज भी बड़ी श्रद्धा व भक्ति से स्मरण कर भक्तजन भाव विभोर हो जाते हैं। मुख्यातिथि प्रेमनाथ गेरा ने दीन दयाल भरोसे तेरे भजन सुनाया। सोनिया ने तेरेया चरणा विच मेरी अरदास दाता भजन सुनाया। शिक्षाविद प्रो सी एल सोनी व हमारा परिवार के प्रधान अरुण गुप्ता ने बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के उपयोगी टिप्स दिए। संस्था को राधा-कृष्ण, भगवान गणपति, शिव दरबार व प्रभु श्रीराम के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में समाजसेवी शशि जुनेजा, आदर्श अरोड़ा, श्रीराम युवा शाखा के प्रधान जतिन सैनी, ललित दुआ, सोनिया कपूर, सरला सपड़ा, नीलम, सुदर्शन मेहंदीरत्ता, प्रेम अरोड़ा, मनभावती, महेश, नंदलाल गुप्ता, हेमराज अरोड़ा, राजू सपड़ा व सतपाल मेहंदीरत्ता आदि थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में अतिथियों का सम्मान करते आयोजक।

अंतिम संस्कार दिल्ली से सीआरपीएफ की एक टुकड़ी सलामी देने के लिए केशवपुर गांव पहुंची

सीआरपीएफ के जवान ने ली अंतिम सांस सैनिक सम्मान के साथ किया संस्कार

एक साल से बीमार चल रहे केशवपुर निवासी सीआरपीएफ के जवान का बुधवार को निधन हो गया

हरिभूमि न्यूज ⏭|बावल

लगभग एक साल से बीमार चल रहे केशवपुर निवासी सीआरपीएफ के जवान का बुधवार को निधन हो गया। उनका सैनिक सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। सीआरपीएफ की दिल्ली से आई टुकड़ी ने जवान को सलामी दी। अंत्येष्टी में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने हिस्सा लिया।

लगभग 57 वर्षीय सुरेंद्र करीब एक साल से बीमार चल रहे थे। उनका गुरूग्राम के एक प्राइवेट अस्पताल से इलाज चल रहा था। वह कुछ समय से अपने घर पर उपचार ले रहे थे। सुरेंद्र का घर पर ही निधन हो गया। उनके निधन की सूचना मिलने के बाद दिल्ली से सीआरपीएफ की एक टुकड़ी सलामी देने के लिए केशवपुर गांव पहुंची। सुरेंद्र को सलामी देने के साथ ही उनका अंतिम संस्कार किया गया। उनके बड़े बेटे ने मुखाग्नि दी। टुकड़ी में शामिल सीआरपीएफ के जवानों ने बताया कि सुरेंद्र बहुत जांबाज और मिलनसार स्वभाव के इंसान थे।

रेवाड़ी। सीआरपीएफ के जवान को अंतिम सलामी देते हुए टुकड़ी तथा सीआरपीएफ के जवान को श्रृद्धांजलि अर्पित करते हुए अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

भरा पूरा परिवार छोड़ गए सुरेंद्र

सुरेंद्र के परिवार में उनकी पत्नी के साथ-साथ दो बेटी और एक बेटा हैं। तीनों बच्चों की शादी हो चुकी है। उनका भरा पूरा परिवार है। कम उम्र में उनके निधन से गांव में शोक की लहर दौड़ गई। केशवपुर के साथ-साथ आसपास के गांवों से भी बड़ी संख्या में लोगों ने आकर जवान को अंतिम विदाई दी।

ईंट-भट्ठे की झुग्गी से मोबाइल चोरी हुए

कोसली। लुखी गांव में स्थित एक ईंट भट्ठे पर चोर झुग्गी में सो रहे दो श्रमिकों के मोबाइल चोरी कर ले गए। मूल रूप से उत्तर प्रदेश के शाहजानपुर जिले के मिवना गांव निवासी दीपू ने नाहड़ पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह इंद्रजीत के साथ झुग्गी में सो रहा था। रविवार रात कोई अज्ञात व्यक्ति दोनों के दो मोबाइल चोरी कर ले गया। प्रातः उठे तो उनके मोबाइल गायब मिले। प्रातः एक स्कूटी झुग्गी के बाहर खड़ी मिली, जिसे कोई लेने नहीं आया। शिकायतकर्ता ने स्कूटी छोड़कर जाने वाले व्यक्ति पर मोबाइल चोरी का संदेह जताया है। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची तथा दीपू की शिकायत की जांच के बाद बुधवार को अज्ञात के विरुद्ध मामला दर्ज किया है।

अशोक बने अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा ट्रस्ट के कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष

रेवाड़ी। अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने सर्वसम्मति से अशोक चौहान को ट्रस्ट का कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया है। अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष ऋषिपाल सिंह परमार के अनुमोदन पर की गई इस नियुक्ति को लेकर वरिष्ठ समाज सेवी और उद्योगपति रवि चौहान गोठड़ा, ठाकुर अत्तर लाल, सुरेंद्र सिंह छोकर भाजपा जिला अध्यक्ष नूह, मास्टर होशियार सिंह, करण सिंह, अनिल अत्री, एडवोकेट दिनेश चौहान कुंडल,महेश पाल तंवर, सरपंच कुलदीप चौहान, बाबुदान सिंह, डा. आकाश परमार,हेमलता तंवर, सुमन चौहान, सहित समाज के अन्य गणमान्य लोगों ने अशोक चौहान को बधाई दी है।

सूचना

मैं, भान सिंह पुत्र श्री हंसराज निवासी गांव सुरेहली तह कोसली जिला रेवाड़ी ब्यान करता हूं कि मेरा सगा लडका राहुल 07-07-2025 को टैंपो लेकर कोसली गया था जिसके बाद से वह वापस घर नहीं आया है। जिसकी गुमशुदगी की सूचना कोसली थाने में दर्ज है। यदि वह किसी को मिले तो मेरे मोबाइल नंबर 9992078952 पर सूचित करें। सूचना देने वाले को उचित ईनाम दिया जाएगा।