हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

11 पिकअप गाड़ी व बाइक की टक्कर में युवक की मौत

12 गोवर्धन पूजा पर श्रद्धालुओं ने की परिक्रमा लगे भंडारे

खबर संक्षेप

प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए 15 नवंबर तक जमा करवाएं आवेदन

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि केंद्र सरकार की ओर से लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए पंजीकरण और आवेदन जमा करवाने की अंतिम तिथि 15 नवंबर निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत विभाग की ओर से वर्ष 2006 में लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कार नाम से एक योजना शुरू की थी, जिसका उद्देश्य केंद्र और राज्य सरकारों के जिलों, संगठनों द्वारा किए गए असाधारण और अभिनव कार्यों को स्वीकार करना, मान्यता देना और पुरस्कृत करना है। पुरस्कार प्रथम श्रेणी जिलों का समग्र विकास, द्वितीय श्रेणी आकांक्षी ब्लॉक कार्यक्रम व श्रेणी नवाचार में प्रदान किए जाएंगे।

रोहतक में आज सुनी जाएंगी बिजली उपभोक्ताओं की समस्याएं

झज्जर। बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को दूर करने के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा वीरवार को रोहतक में विशेष शिकायत निवारण बैठक का आयोजन किया जाएगा। यह बैठक रोहतक के राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक होगी, जिसमें विशेष तौर पर झज्जर के उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी शिकायत पर सुनवाई होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ मुख्य अभियंता रोहतक करेंगे। उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच रेगुलेशन 2.8.2 के तहत एक लाख रुपए से लेकर तीन लाख रुपए तक के वित्तीय विवादों से जुड़ी शिकायतों पर सुनवाई की जाएगी। इसके अलावा, यदि कोई उपभोक्ता अधीक्षण अभियंता, कार्यकारी अभियंता या उपमंडल अभियंता के फैसले से संतुष्ट नहीं है, तो वह अपनी शिकायत इस मंच के समक्ष प्रस्तुत कर सकता है।

श्रमिक के खाते से निकले 72 हजार रुपये

बहादुरगढ़। बिहार मूल के एक व्यक्ति के साथ बहादुरगढ़ में ऑनलाइन ठगी हो गई। उसके खाते से किसी अज्ञात ने 72 हजार रुपये निकाल लिए। पैसे कैसे और किन परिस्थितियों में निकले, ये उसे मालूम नहीं। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। वारदात महताब आलम के साथ हुई है। बिहार के दरभंगा जिले का महताब यहां जाखोदा में रहता है। मेहनत मजदूरी करता है और पाई-पाई कर उसने ये रुपये जोड़े थे। पीड़ित का कहना है कि गत छह अक्टूबर को फोन-पे के जरिये तीन बार में 72 हजार रुपये ट्रांसफर हुए हैं। जब उसे मामले का पता चला तो पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पर्यावरण प्रदूषण : दीपावली की रात सबसे खराब 500 पहुंच गया था एक्यूआई, अब हवा थोड़ी हुई साफ

एंटी स्मॉग गन से पानी का छिड़काव, प्रदूषण में राहत

बहादुरगढ़ में वायु गुणवत्ता सूचकांक 368 से घटकर 269 तक पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इस बार दीपावली के बाद बहादुरगढ़ में वायु प्रदूषण के स्तर में बड़ी गिरावट दर्ज होने से कुछ राहत मिली है। सोमवार को दीपावली की रात एयर क्वालिटी इंडेक्स यानी एक्यूआई 500 पार कर गया था और मंगलवार को औसत 368 एक्यूआई रिकॉर्ड हुआ था।

- पटाखों के जलाने की वजह से बढ़ गया था एक्यूआई

बुधवार को यह घटकर 269 पर आ गया। यह बेशक खराब स्थिति में बरकार है, लेकिन श्रेणी में सुधार को दर्शाता है। प्रशासन ने भी पर्यावरण प्रदूषण पर लगाम लगाने के लिए एंटी स्मॉग गन व पानी के छिड़काव के इंतजाम किए हैं। इससे भी थोड़ी राहत मिली है।

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा का कहना है कि इस बार प्रदूषण में आई यह कमी कई कारणों से संभव हुई है। लेकिन मौसम की अनुकूलता और प्रशासन द्वारा पहले से की गई तैयारियां प्रमुख हैं। उनकी मानें तो राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में लागू ग्रेडेड रेस्पॉन्स एक्शन प्लान यानी ग्रैप की बंदिशों ने भी बहादुरगढ़ में प्रदूषण घटाने में अहम भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि प्रदूषण पर अंकुश लगाने के लिए सड़कों पर पानी का छिड़काव किया जाए। निर्माण और तोड़फोड़ कार्यों पर निगरानी की जाए।

झज्जर। नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी पर्यावरण प्रदूषण से निपटने के लिए एंटी स्मॉग गन वाहन को हरी झंडी दिखाते हुए तथा शहरी क्षेत्र में छिड़काव करते हुए एंटी स्मॉग गन। फोटो : हरिभूमि

यह काम आती है एंटी स्मॉग गन

एंटी स्मॉग गन एक ऐसी मशीन है जो वायुमंडल में सूक्ष्म पानी की बूंदें फैलाती है। ये बूंदें हवा में मौजूद धूल और प्रदूषित कणों को नीचे गिरा देती हैं। इस तरह हवा में मौजूद जहरीले कण कम हो जाते हैं। एंटी स्मॉग गन को स्प्रे गन, मिस्ट गन या वाटर कैनन के नाम से भी जाना जाता है।

रात में भी गश्त कर रहे अधिकारी

शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की टीमों ने अन्य विभागों के साथ मिलकर रात के समय गश्त कर अवैध प्रदूषण फैलाने वाली गतिविधियों पर कार्रवाई की। हालांकि एक्यूआई में कमी राहत की खबर है, लेकिन 269 का स्तर अब भी खराब श्रेणी में आता है। विशेषज्ञों का कहना है कि सर्दियों के मौसम में वायु प्रदूषण और बढ़ सकता है, इसलिए लोगों और प्रशासन दोनों को सतर्क रहने की आवश्यकता है।

वायु प्रदूषण की रोकथाम के लिए ग्रैप 2 की पाबंदियां लागू

झज्जर। वायु प्रदूषण रोकने के लिए प्रशासन अलर्ट मोड पर है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि एनसीआर में वायु प्रदूषण लगातार बढ़ने के बाद वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान ग्रैप के स्टेज-टू को तत्काल प्रभाव से लागू करने के आदेश जारी किए हैं। जिले में सभी एजेंसियों को प्रदूषण नियंत्रण उपायों और प्रतिबंधों को जिले में सख्ती से लागू करने के निर्देश दिए गए हैं। डीएमसी सुशील मलिक ने बताया कि नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने एंटी स्मॉग गन वाहन को हरी झंडी दिखाई। नगर परिषद झज्जर, बहादुरगढ़ व बेरी पालिका क्षेत्र में आयोग द्वारा जारी आदेशों को तुरंत प्रभाव से लागू कर दिया गया है। शहरी स्थानीय निकाय द्वारा शहरी क्षेत्रों में एंटी स्मॉग गन कार्य कर रही है तथा सड़कों पर वाटर स्प्रिंकलिंग की जा रही है।

स्टेज-टू के अंतर्गत लगाते हैं यह पाबंदियां

स्टेज-टू के तहत सड़कों की दैनिक मैकेनिकल आधारित सफाई, पानी का छिड़काव और डस्ट सप्रेसेंट का उपयोग, निर्माण एवं विध्वंस स्थलों पर धूल नियंत्रण उपायों की सख्त निगरानी, होटल, रेस्टोरेंट और खुले खाने के स्थानों पर कोयला व लकड़ी का प्रयोग पूरी तरह प्रतिबंधित, डीजल जेनरेटर का उपयोग केवल अत्यावश्यक सेवाओं में, जैसे सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट आदि में ही होगा। इसके अलावा निजी वाहनों के प्रयोग को हतोत्साहित करने के लिए पार्किंग शुल्क में बढ़ोतरी, खुले में कचरा या बायोमास जलाने पर सख्त पाबंदी तथा अक्टूबर से जनवरी के बीच धूल उत्पन्न करने वाली निर्माण गतिविधियों से परहेज आदि गतिविधियां शामिल हैं।

बहादुरगढ़। ट्रेन से कटकर दो की मौत के मामले में घटनास्थल पर मौजूद लोग।

घूमने निकले दो दोस्तों की ट्रेन से कटकर मौत

- छोटूराम नगर रेलवे फाटक पर हुआ हादसा, यूपी मूल के हैं मृतक राजा और सन्नी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। मृतक राजा तथा सन्नी का फाइल फोटो।

शहर में मंगलवार देर रात को दर्दनाक हादसा हो गया। यहां छोटूराम नगर रेलवे फाटक पर ट्रेन की चपेट में आने से दो युवकों की मौत हो गई। दोनों दोस्त थे और एक साथ काम करते थे। एक साथ ही दुनिया को अलविदा कह गए। राजकीय रेलवे पुलिस ने शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए कार्रवाई शुरू करवा दी है। हादसा रात करीब साढ़े दस बजे हुआ।

मृतकों की पहचान 29 वर्षीय राजा व सन्नी के रूप में हुई है। राजा उत्तर प्रदेश के फर्रुखाबाद तथा सन्नी हरदोई का रहने वाला था। कुछ समय से ये छोटूराम नगर में रह रहे थे। एचएसआईआईडीसी स्थित एक कंपनी में काम करते थे। ये रात को घूमने के लिए निकले थे। जब छोटूराम नगर रेलवे फाटक के निकट ट्रैक किनारे मौजूद थे तो इसी दौरान पैसेंजर ट्रेन की चपेट में आ गए। टक्कर लगते राजा की ट्रैक किनारे लोहे की जालियों पर गिरने से मौत हो गई। सन्नी के पांव कट गए। सन्नी ने नागरिक अस्पताल में रात डेढ़ बजे दम तोड़ दिया।

एक और युवक के साथ होने की चर्चा

सूचना पाकर जीआरपी टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। मृतकों की शिनाख्त के बाद परिजनों के बयान लिए और बुधवार को पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई गई। चर्चा है कि दोनों के साथ एक युवक और था लेकिन पुलिस ने कई घंटों तक जांच की, आसपास कोई शव या घायल अवस्था में कोई युवक नहीं मिला है। पुलिस का कहना है कि जांच की जा रही है।

छारा के खेतों में दो दोस्तों पर किया जानलेवा हमला

एक का हाथ कटा, दूसरे की अंगुलियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- गांव छारा के खेतों में डेढ़ दर्जन से अधिक युवकों ने दिया वारदात को अंजाम, केस दर्ज

गांव छारा में बुधवार दोपहर खेतों में घूमने गए दो युवकों पर पुरानी रंजिश के चलते घात लगाकर हमला कर दिया गया। चाकू और तलवार से हमले किया गया। हमले में एक युवक का हाथ कटकर अलग हो गया तो दूसरे की अंगुलियों में गहरी चोट आई। मांडोठी चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में राहुल निवासी छारा ने कहा कि वह खेती-बाड़ी करता है। बुधवार दोपहर करीब 11–12 बजे वह अपने चचेरे भाई साहिल और दोस्त गौरव के साथ खेतों में घूमने गया था। इसी दौरान कई गाड़ियों व बाइक पर सवार होकर कुछ युवक आए। जिनमें गांव का निवासी अजय व उसका साथी कर्मा भी शामिल थे। उनके हाथ में चाकू, तलवार, डंडे व रॉड आदि हथियार थे। वे घात लगाकर बैठे थे, जैसे ही हम बचने के लिए भागे तो उन्होंने हमला कर दिया। इस दौरान कर्मा ने मुझ पर तेजधार चाकू से गर्दन पर वार किया, लेकिन हाथ अड़ाकर बचाव करना चाहा तो अंगुलियां कट गईं। वहीं अजय ने तलवार से गौरव की गर्दन काटने की कोशिश की। जब गौरव ने बचाव में हाथ अड़ाया तो वह कटकर अलग हो गया।

पुरानी रंजिश में हमले की आशंका

राहुल के अनुसार, अगर गौरव ने हाथ से अपनी गर्दन न बचाई होती, तो उसकी मौत हो सकती थी। शोर मचाने पर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे, जिससे आरोपी मौके से फरार हो गए। घायल ने बताया कि इसके बाद हमें उपचार के लिए रोहतक ले जाया गया। जहां से गुरुग्राम के एक अस्पताल में रेफर कर दिए गए। वहीं, मांडोठी पुलिस ने शिकायत के आधार पर अजय, कर्मा व अन्य 15–20 अज्ञात युवकों के खिलाफ जान से मारने के प्रयास, हमला करने और अवैध हथियार रखने की धाराओं के तहत एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। यह हमला पुरानी रंजिश से जुड़ा बताया जा रहा है।

गोदाम में घुसकर ट्रांसफार्मर के पार्ट्स निकाल ले गए चोर

बहादुरगढ़। एचएसआईआईडीसी स्थित एक गोदाम में चोरी हो गई। अज्ञात चोर गोदाम में घुसे और ट्रांसफार्मर के क्वाइल सहित अन्य पार्ट्स पर हाथ साफ कर गए। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में महावीर पार्क निवासी सुरेश डांगी ने कहा है कि एचएसआईआईडीसी में उसने अपनी कंपनी के लिए गोदाम बना रखा है। गोदाम में जूतों के सोल तैयार किए जाते हैं। गत 20 अक्टूबर को साढ़े आठ बजे सिक्योरिटी गार्ड त्योहार के चलते अपने घर चला गया। रात को वापस गोदाम में नहीं आ सका। मंगलवार की रात को साथ लगते प्लॉट के गार्ड ने मुझे फोन पर बताया कि आपके गोदाम में चोरी हुई है। इस पर तुरंत मौके पर पहुंचा। देखा तो गोदाम का ट्रांसफार्मर नीचे गिरा हुआ था। उसके पार्ट्स गायब थे। अंदर देखा तो सामान सब ठीक था। अज्ञात चोरों ने गोदाम में घुसकर ट्रांसफार्मर को निशाना बनाया है। उधर, पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

- गोदाम में तैयार किए जाते हैं जूतों के सोल, चोरों के वहां नहीं पहुंचने से बचा सामान

रोहद की खिलौना फैक्ट्री में फिर लगी आग

देर रात तक आग बुझाने में लगे रहे दमकल कर्मचारी, माल का भारी नुकसान

- बहादुरगढ़ की दमकल गाड़ियां कम पड़ने पर झज्जर, खरखौदा व सांपला से भी बुलाई
- 6 मई 2025 को भी इसी फैक्ट्री में आग लगी थी, हुआ था काफी नुकसान
- रबड़ और प्लास्टिक का सामान होने की वजह से आग तेजी से फैली, दमकल कर्मचारियों को करनी पड़ी कड़ी मशक्कत

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। आग लगने के बाद खिलौना फैक्ट्री से उठता धुआं और लपटें। फोटो : हरिभूमि

रोहद स्थित एक खिलौना फैक्ट्री में बुधवार देर शाम भीषण आग लग गई। आग से काफी माल जलकर राख हो गया। फैक्ट्री मालिक को काफी नुकसान हुआ है। आधा दर्जन से अधिक गाड़ियों के सहारे दमकल कर्मी देर रात तक आग बुझाने में जुटे थे।दरअसल, दिल्ली निवासी रोहित छाबड़ा की रोहद में प्ले ग्रो टॉयज नाम से फैक्ट्री है। इसमें खिलौने बनाए जाते हैं। बुधवार की देर शाम को अचानक फैक्ट्री परिसर में आग लग गई। प्लास्टिक व रबड़ आदि का माल होने के कारण आग भड़क कर तेजी से फैली। जब तक दमकल विभाग की टीम पहुंचती, आग बेकाबू हो चुकी थी। बहादुरगढ़ की गाड़ियां कम पड़ी तो झज्जर, खरखौदा व सांपला से भी गाड़ियां बुलानी पड़ी। देर रात तक आधा दर्जन से अधिक गाड़ियों के सहारे दमकल कर्मी आग बुझाने में लगे थे लेकिन आग भड़की हुई थी। पुलिस भी मौके पर मौजूद थी। आग के कारण कोई जनहानि तो नहीं हुई लेकिन काफी माल जल गया है। मालिक को बड़ी आर्थिक हानि हुई है। आग लगने का कारण फिलहाल स्पष्ट नहीं, शॉर्ट सर्किट की आशंका है। बता दें कि इस फैक्ट्री में 6 मई 2025 को भी आग लग गई थी।

खेल

9 नवंबर को बहादुरगढ़ में होंगे हरियाणा प्रदेश की टीम के लिए ट्रायल

महाराष्ट्र में भारतीय शैली की राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में भिड़ेंगे पहलवान

विजेताओं को थार गाड़ी, ट्रैक्टर, कार, बुलेट, स्कूटर, चांदी का गुर्ज और लाखों रुपये की नकद राशि दी जाएगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

भारतीय शैली कुश्ती महासंघ द्वारा महाराष्ट्र राज्य भारतीय शैली कुश्ती संघ के सहयोग से देश की सबसे प्रतिष्ठित पारंपरिक कुश्ती प्रतियोगिता हिंद केसरी और 52वीं वरिष्ठ राष्ट्रीय भारतीय शैली कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन 20 से 23 नवंबर तक महाराष्ट्र के सतारा में किया जाएगा। भारतीय शैली कुश्ती महासंघ के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जितेंद्र नफे सिंह राठी, राष्ट्रीय महासचिव गौरव रोशन लाल तथा हरियाणा प्रदेश महासचिव लीलू पहलवान लाडपुर ने बताया कि इसके लिए हरियाणा प्रदेश के पहलवानों का चयन 9 नवंबर को बहादुरगढ़ के ब्रिगेडियर होशियार सिंह खेल परिसर में होगा। हिंद केसरी 2024-25 प्रतियोगिता क्रीड़ा सम्राट श्री साहेबराव पवार (भाऊ) के शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में राजेश्वर प्रतिष्ठान सतारा द्वारा आयोजित की जा रही है।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता के बारे में जानकारी देते लीलू पहलवान, जितेंद्र राठी और गौरव।

कई बड़े नेता देंगे आशीर्वाद

विजेताओं को थार गाड़ी, ट्रैक्टर, कार, बुलेट मोटरसाइकिल, स्कूटर, चांदी का गुर्ज और लाखों रुपये की नकद राशि प्रदान की जाएगी। प्रतियोगिता के मुख्य अतिथियों में लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला, रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, वरिष्ठ नेता शरद पंवार, सीएम देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री अजित पंवार व एकनाथ शिंदे शामिल रहेंगे। अंतरराष्ट्रीय कुश्ती महासंघ की पारंपरिक शैली समिति की अध्यक्ष रोडिका मारिया याक्सी भी शिरकत करेंगी। जितेंद्र राठी, गौरव और लीलू पहलवान ने कहा कि भारतीय शैली कुश्ती के विकास में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त गुरु स्व. रोशन लाल और महासंघ के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष स्व. नफे सिंह राठी के योगदान को अविस्मरणीय बताया। इस दौरान सन्नी छिकारा, जोगेंद्रपाल, दीपक, मोहित नंबरदार, नवनीत गुलिया, अशीष दहिया, रवि ओहल्याण, अजय कोच व सोल्हा पहलवान मौजूद रहे।

पांच रुपये के चार पुराने नोटों की कीमत 42 लाख रुपये लगाकर 93 हजार ठगे

- आर्मी पर्सन को व्हाट्सएप कॉल कर झांसे में लिया, दोबारा पैसे मांगे तो ठगी का अहसास हुआ

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

पुराने नोटों, सिक्कों को खरीदने के नाम पर भी ठगी की वारदात हो रही हैं। बहादुरगढ़ के निवासी एक व्यक्ति के साथ ऐसी ही वारदात हुई है। शातिरों ने पांच रुपये के चार नोटों की कीमत 42 लाख 70 हजार लगाकर पीड़ित को लालच दिया और फिर उससे 93 हजार से अधिक रुपये ठग लिए। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। वारदात सोलधा के निवासी एक व्यक्ति के साथ हुई है। पीड़ित आर्मी के सिविल डिपार्टमेंट में कार्यरत है और फिलहाल दिल्ली कैंट में तैनात है। पीड़ित का कहना है कि गत 9 सितंबर की शाम को वह अपने घर पर था। इस दौरान फोन पर नॉर्मल तथा व्हाट्सएप कॉल आई। कॉलर ने कहा कि हमारे पास रिजर्व बैंक की तरफ से पुराने सिक्के व नोट खरीदने की अथॉरिटी है। अगर आपके पास पुराने नोट व सिक्के हैं तो आप हमें दे सकते हैं। इसके बदले आपको अच्छी कीमत मिलेगी।

आरबीआई का लोगो भेजकर भरोसा जीता

पीड़ित ने कहा कि वह उन शातिरों के झांसे में आ गया। अपने पास मौजूद पांच रुपये के चार नोटों की फोटो उनके पास व्हाट्सएप पर भेजी। इनकी कीमत उन्होंने 42 लाख 70 हजार रुपये लगाई। सौदा तय हुआ तो उन्होंने आरबीआई का एक लोगो भेजा और कहा कि हम आपके रुपये पार्सल के माध्यम से भेजेंगे लेकिन आपको 93 हजार 316 रुपये चार्ज देना होगा। इसके बाद एक बार कोड भेजा, जिस पर स्कैन कर रुपये भेज दिए। जब शातिरों ने दोबारा रुपयों की डिमांड की तो ठगी का आभास हुआ। फिर हमने पुलिस को शिकायत दी। अब केस दर्ज हो पाया है। वहीं, सदर थाना पुलिस का कहना है कि केस दर्ज कर लिया है। मामले की जांच की जा रही है।

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।

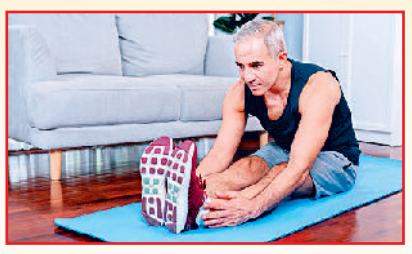
डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॉमी: अगर मस्तिष्क की धमनी में अवरोध है या फिर थक्कों के कारण बहुत ज्यादा प्रेशर है तो इस समस्या का समाधान करने में डीकंप्रेसिव क्रेनियोटॉमी प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। *

(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।

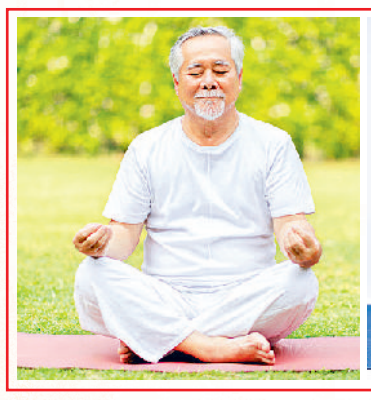


योगोपचार

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। *

गोवर्धन पर्व पारंपरिक रीति-रिवाज से मनाया

मंदिरों और घरों में हुई गोवर्धन पूजा, बांटा अन्नकूट का प्रसाद

/// शहर के विभिन्न मंदिरों में लगाए भंडारे, सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने ग्रहण किया प्रसाद ///

झज्जर। श्री प्राचीन गोशाला परिसर में बनाया गया गोवर्धन का प्रतीक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को गोवर्धन का त्योहार पारंपरिक रीति-रिवाज अनुसार धूमधाम से मनाया गया। मंदिरों और घरों के आंगन में गोबर से गोवर्धन पर्वत का रेखाचित्र मनाते हुए भगवान गोवर्धन की पूजा अर्चना की गई और अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।

■ गोवर्धन पर्वत व इंद्रदेव की कथा सुनकर भक्तों ने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की

पर्व के चलते शहर के बाबा प्रसाद गिरी महाराज मंदिर, पंडित लेखराज मंदिर, श्री गोपाल मंदिर, श्री ठाकुर द्वारा मंदिर, मेन बाजार स्थित बाबा हनुमान मंदिर, बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर, श्री दुर्गा मंदिर, बाबा हरिदास मंदिर, श्री बूढ़ा महादेव मंदिर में अन्नकूट का भोग लगाकर प्रसाद वितरित किया गया और कई मंदिरों में भंडारों का भी आयोजन हुआ। जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। गोवर्धन पूजा की कथा का वर्णन करते हुए पंडित गुलशन शर्मा ने बताया कि भगवान श्री कृष्ण ने देखा कि सभी बृजवासी इंद्र की पूजा कर रहे थे। जब उन्होंने अपनी मां यशोदा को भी इंद्र की पूजा करते हुए देखा तो सवाल किया कि लोग इंद्र की पूजा क्यों करते हैं। तब कृष्ण की माता यशोदा ने उन्हें बताया कि इंद्र देव वर्षा करते हैं जिससे अन्न की पैदावार होती और हमारी गायों को चारा मिलता है। तब श्री कृष्ण ने कहा कि ऐसा है तो सबको गोवर्धन पर्वत की पूजा करनी चाहिए क्योंकि हमारी गायें तो वहीं चरती हैं। उनकी बात मान कर सभी ब्रजवासी इंद्र की जगह गोवर्धन पर्वत की पूजा करने लगे। देवराज इंद्र ने इसे अपना अपमान समझा और मूसलाधार वर्षा शुरू कर दी। तब भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को अपनी छोटी अंगुली पर उठा कर ब्रजवासियों की मूसलाधार बारिश से रक्षा की थी। इसके बाद इंद्र को पता लगा कि श्री कृष्ण वास्तव में विष्णु के अवतार हैं और अपनी भूल का एहसास हुआ। बाद में इंद्र देवता को भगवान कृष्ण से क्षमा याचना करनी पड़ी। इंद्रदेव की याचना पर भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को नीचे रखा और सभी ब्रजवासियों से कहा कि अब वे प्रतिवर्ष गोवर्धन की पूजा कर अन्नकूट पर्व मनाए। तब से ही यह पर्व गोवर्धन के रूप में मनाया जाता है।

झज्जर। बाबा प्रसाद गिरी मंदिर के बाहर अन्नकूट का प्रसाद लेने के लिए लगी कतार व बूढ़ा महादेव मंदिर में प्रसाद वितरित करते हुए आयोजक कमेटी सदस्य। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

अनाज मंडी में 1100 क्विंटल धान पहुंचा

झज्जर। अनाजमंडी में बुधवार को भी धान की आवक धीमी रही। हालांकि मंडी में ग्यारह सौ क्विंटल से अधिक धान पहुंचा। आढ़तियों द्वारा बोली लगाकर प्राइवेट स्तर पर धान की खरीद की जा रही है। अनाजमंडी के आढ़ती विनोद पूनिया ने बताया कि मंडी में अलग-अलग क्वालिटी का धान पहुंच रहा है जिनमें 1121, 1718 व 1509 किस्में शामिल हैं। इनमें 1121 किस्म वाले धान की अधिकतम बोली 4225 रुपये प्रति क्विंटल रही। इसके अलावा हाथों से निकाला हुआ 1718 किस्म का धान 3475 रुपये प्रति क्विंटल तथा मशीन से निकाले गए 1509 किस्म वाले धान की अधिकतम बोली 2825 रुपये प्रति क्विंटल रही।

शव की दूसरे दिन भी नहीं हुई पहचान

झज्जर। क्षेत्र के गांव बाकरा के नजदीक से गुजरने वाली लोहारू फीडर से मिले युवक के शव की दूसरे दिन भी पहचान नहीं हो पाई है। बता दें कि मंगलवार को लुहारू फीडर में एक युवक का शव मिला था। नहर पर कार्यरत बेलदारों ने जब शव देखा तो इसकी सूचना पुलिस को दी थी।

गांव खैरपुर के खेत से मोटर चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। गांव खैरपुर स्थित एक खेत से मोटर चोरी हो गई। किसान जब खेत में गया तो उसे वारदात का पता चला। उसने पुलिस को शिकायत दे दी है। नाहरा गांव के निवासी दिनेश का कहना है कि वह खैरपुर में खेती करता है। सिंचाई आदि के लिए खेत में मोटर की व्यवस्था कर रखी है। मंगलवार को जब खेत में गया तो मोटर नहीं मिली। वहीं, सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गुढ़ा गांव के नजदीक हुआ भयानक सड़क हादसा

पिकअप गाड़ी व मोटरसाइकिल की टक्कर में युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

रोहतक मार्ग पर बुधवार दोपहर बाद गुढ़ा गांव के नजदीक हुए सड़क हादसे में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान रेवाड़ी जिले के बाबड़ौली गांव निवासी करीब 47 वर्षीय हंसराज पुत्र सूबे सिंह के तौर पर हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार हंसराज अपनी बाइक पर सवार होकर सोनीपत जिले के गांव रुखी जा रहा था। जब वह गुढ़ा गांव से निकलते हुए जब हाईवे पर चढ़ने का प्रयास कर रहा था उसी दौरान रोहतक की ओर से आ रही एक पिकअप गाड़ी ने उसकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी। इसके बाद राहगीरों की सहायता से उसे एंबुलेंस से अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की जांच अधिकारी नीलम ने बताया कि मृतक के परिजनों को सूचना दे गई है। हंसराज शादीशुदा था और एक दस वर्षीय पुत्र व करीब पन्द्रह वर्षीय पुत्री का पिता था। वीरवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा।

■ सोनीपत जा रहा था रेवाड़ी का युवक हंसराज

झज्जर। सूचना के बाद घटना स्थल पर पहुंची पुलिस व क्षतिग्रस्त बाइक और पिकअप।

झज्जर। घायल हंसराज को एंबुलेंस में भिजवाते हुए पुलिसकर्मी।

खेतों में मिला प्रवासी श्रमिक का शव

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदानी के खेतों में एक प्रवासी श्रमिक का शव मिला है। जिस खेत में शव मिला वहां धान की फसल बो रखी थी इस कारण वहां पानी भी भरा था। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक की पहचान बिहार के नालंदा जिले के घासपुर निवासी यदू मांझी पुत्र आनंदी के तौर पर हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार चंदू कुछ माह पहले ही यहां भदानी क्षेत्र में ईंट भट्ठे पर काम करने यहां आया था। जब तीन-चार दिन से वह भट्ठे पर नहीं पहुंचा तो उसकी तलाश की गई। बाद में उसका शव धान के खेतों में औंधे मुंह गिरा हुआ मिला। मामले के जांच अधिकारी प्रदीप ने बताया कि गली-सड़ी अवस्था में होने के कारण शव का पोस्टमार्टम रोहतक पीजीआई से कराया गया।

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

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

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

■ एक साल से बीमार चल रहे केशवपुर निवासी सीआरपीएफ के जवान ने बुधवार को ली अंतिम सांस

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।

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।

नशा किसी भी समस्या का समाधान नहीं : कमिश्नर

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

नशा किसी भी समस्या का समाधान नहीं, बल्कि जीवन को विनाश की ओर ले जाने वाला मार्ग है। यह बात पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह ने युवाओं से समाज और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने की अपील करते हुए कही। उन्होंने कहा कि नशे की लत व्यक्ति के साथ-साथ उसके परिवार, समाज और देश के भविष्य को भी अंधकारमय बना देती है। आज के समय में नशा युवाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती बन चुका है। स्कूल-कॉलेजों से लेकर गांव-शहर तक यह जहर फैल रहा है, जो आने वाली पीढ़ी को खोखला कर रहा है। उन्होंने कहा कि जीवन का असली नशा अपने सपनों को साकार करने में है न कि उन पदार्थों में जो शरीर और आत्मा दोनों को नष्ट कर देते है। इस लत में पड़कर व्यक्ति अपनी कमाई, संपत्ति और समाज में सम्मान तक खो देता है और सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ जाता हैं। उन्होंने कहा कि युवा शक्ति किसी देश की सबसे बड़ी पूंजी होती है। यदि युवा नशे की गिरफ्त में चले गए तो देश का भविष्य अंधकारमय हो जाएगा।

डॉक्टर राजश्री सिंह, पुलिस कमिश्नर।

श्रद्धालुओं ने किया कार्तिक माह की कथा का श्रवण

संकीर्तन प्रचार समिति इस्कॉन की ओर से चौधरियान मोहल्ले में कथा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

कार्तिक माह के पावन पर्व पर चौधरियान मोहल्ला स्थित श्रीदुर्गा मंदिर के पास पवन प्रभु के निवास पर दीपदान महोत्सव मनाया गया। संकीर्तन प्रचार समिति इस्कॉन की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया।

कार्यक्रम के अंतर्गत श्रद्धालुओं ने दीपदान किया और कार्तिक माह से संबंधित कथा सुनी। संकीर्तन प्रचार इस्कॉन समिति सदस्य राधा नाम दास प्रभु ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि जैसे सत्ययुग चारों युगों में श्रेष्ठ है, जैसे वेद शास्त्रों में श्रेष्ठ हैं, जैसे गंगा नदियों में श्रेष्ठ है, वैसे ही कार्तिक माह को सभी महीनों में श्रेष्ठ माना गया है। यह माह भगवान श्रीकृष्ण को सर्वाधिक प्रिय है। जो व्यक्ति कार्तिक माह में भगवान कृष्ण को घी का दीपक अर्पित करता है उसे पुण्य की प्राप्ति होती हैं।

उन्होंने कहा कि इस पवित्र माह में किए गए भक्ति कार्यों से सामान्य से कहीं अधिक आध्यात्मिक फल प्राप्त होते हैं। इस मौके पर अभिमन्यु प्रभु, संजीव प्रभु, जसवंत प्रभु, रोहित प्रभु सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

धर्म | भगवान विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में कई जगह कार्यक्रम

विश्वकर्मा दिवस पर ई-रिक्शा चालकों को किया सम्मानित, जूस भी बांटा

इंडेप्थ विजन फाउंडेशन और सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया संस्था की ओर से की गई नई पहल

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

इंडेप्थ विजन फाउंडेशन व सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया संस्था द्वारा भगवान विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में ई-रिक्शा चालकों को सम्मानित किया गया। रोहतक रोड स्थित शिव मंदिर के नजदीक हुए इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में पहुंच कर ई-रिक्शा चालकों ने भगवान विश्वकर्मा की पूजा-अर्चना की।

इस दौरान संस्था सदस्यों द्वारा मंदिर के बाहर छबील लगाकर राहगीरों में जूस भी वितरित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ई-रिक्शा चालक धर्मेंद्र द्वारा की गई। ई-रिक्शा चालकों ने संस्था द्वारा की गई इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि परिश्रमी लोगों को सम्मान देकर संस्था सदस्यों ने उन्हें गौरवान्वित किया है।

इस मौके पर सत्या, जोनी, रमेश कुमार, मनोज कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। मंदिर के बाहर छबील लगाकर जूस वितरित करते हुए संस्था सदस्य।

कामगारों ने किया भगवान विश्वकर्मा का पूजन

झज्जर। बुधवार को भगवान विश्वकर्मा जयंती धूमधाम से मनाई गई। हाथ के कामगारों ने सुबह भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा के समक्ष अपने औजार रखकर पूजा अर्चना की और परिवार की सुख समृद्धि व कारोबार में बढ़ोतरी की कामना की। मिस्त्री सुरेश कुमार ने बताया कि विश्वकर्मा जयंती पर सभी कामगार अपने काम से विश्राम करके विश्वकर्मा भगवान की पूजा करते है। इस दिन सभी कामगार अपने औजारों और मशीनों की भी पूजा करते है। उधर, भगवान विश्वकर्मा जयंती के उपलक्ष्य में शहर में कई स्थानों पर हवन यज्ञ एवं भंडारे का भी आयोजन किया गया। जिसमें काफी संख्या में लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। पंडित गुलशन शर्मा ने बताया कि धार्मिक मान्यता है कि विश्वकर्मा पूजा करने से कार्यक्षेत्र में आ रही बाधाएं दूर होती हैं और कारोबार में बढ़ोतरी होती है। इसलिए सभी हाथ के कामगार इस दिन अपने औजारों, मशीनों की पूजा अर्चना करते है।

हरियाणा सतर्कता ब्यूरो ने लॉन्च किया सतर्क चैटबॉट

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

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।

खास बात

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

PUBLIC NOTICE

In the Court of Assistant Collector, 1st Grade, Bahadurgarh
Surender Kumar etc. Versus Jai Parkash etc.
Case N.624/25, Khewat No. 398/307
To
1. Jai Parkash S/o Bhim Singh S/o Moti 2. Santosh 3. Sunita Ds/o Narender Singh S/o Sultan Singh 4. Smt. Prem Wd/o Satbir Singh S/o Sultan 5. Madhu D/o Satbir Singh S/o Sultan 6. Sagar S/o Kuldeep S/o Bhim Singh 7. Bimla Wd/o Kuldeep S/o Bhim Singh 8. Rajesh 9. Rakesh Ss/o Ramesh Chander S/o Bhim Singh
All R/o Village Dehkora, Tehsil Bahadurgarh, Distt. Jhajjar
Whereas in the above noted case it has been proved to the satisfaction of this court that above named respondents are avoiding service of summons and cannot be served in the ordinary manner, therefore this publication is issued against the respondents name above to appear before this court on 03.11.2025 personally or through their counsel or failing which exparte proceedings shall be taken against them.
Given under my hand and the seal of the court.
AC1st Grade, Bahadurgarh

गोवर्धन पर्व और श्री विश्वकर्मा दिवस पर जिले में कई जगह कार्यक्रमों का हुआ आयोजन

गोवर्धन पूजा पर श्रद्धालुओं ने की परिक्रमा मंदिरों में उमड़ी भीड़, लगाया अन्नकूट भंडारा

गोवर्धन परिक्रमा आयोजक मंडल ने 11वां श्री गोवर्धन नगर परिक्रमा महोत्सव उत्साह के साथ मनाया

- ग्रामीण क्षेत्र में बुधवार को लोगों ने गाय बैल आदि पशुओं को स्नान कराकर फूल माला, धूप, चंदन आदि से उनका पूजन किया। शाम के समय श्रद्धालुओं ने अपने घरों में गोबर से गोवर्धन पर्वत बनाकर जल, मौली, रोली, चावल, फूल दही तथा तेल का दीपक जलाकर पूजा करने के बाद परिक्रमा की।

बहादुरगढ़। गोवर्धन परिक्रमा में उत्साह से शामिल होते श्रद्धालु।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बुधवार को क्षेत्र में अन्नकूट यानि गोवर्धन पूजा का त्योहार धूमधाम से मनाया गया। गोवर्धन परिक्रमा आयोजक मंडल द्वारा 11वां श्री गोवर्धन नगर परिक्रमा महोत्सव उत्साह के साथ मनाया गया। अग्रवाल कॉलोनी में स्थित शिव मंदिर से शुरू होकर यह यात्रा नाहरा-नाहरी रोड, मॉडल टाउन, रेलवे रोड व अनाज मंडी से होते हुए पालिका पार्क पर संपन्न हुई। ग्रामीण क्षेत्र में बुधवार को लोगों ने गाय बैल आदि पशुओं को स्नान कराकर फूल माला, धूप, चंदन आदि से उनका पूजन किया। शाम के समय श्रद्धालुओं ने अपने घरों में गोबर से गोवर्धन पर्वत बनाकर जल, मौली, रोली, चावल, फूल दही तथा तेल का दीपक जलाकर पूजा करने के बाद परिक्रमा की। शहर के विश्वकर्मा मार्ग पर स्थित गणपति कंप्यूटर्स पर भी मुकेश बंसल द्वारा गोवर्धन पर्व के अवसर पर भंडारे का आयोजन किया गया। शहर के मेन बाजार स्थित मुरली मनोहर मंदिर, नेहरू पार्क में स्थित शिव मंदिर, जटवाड़ा मोहल्ला स्थित तीन शक्ति मंदिर, नजफगढ़ रोड स्थित श्री बालाजी मंदिर, काठ मंडी स्थित शिव मंदिर, रोहतक रोड स्थित हनुमान मंदिर में सुबह से ही गोवर्धन पर्व को लेकर लोगों की भीड़ जुटनी शुरू हो गई थी। इन भंडारों में सैकड़ों लोग शामिल हुए। शाम के समय क्षेत्र में गोवर्धन पूजा के दौरान घरों में परिवार के सदस्यों ने गोवर्धन की परिक्रमा व पूजा अर्चना की।

ऑटो मार्केट में हुआ हवन और भंडारा

बहादुरगढ़। ऑटो मार्केट में हुए हवन में आहूति डालते एसोसिएशन सदस्य।

बहादुरगढ़। बुधवार को सेक्टर-12 स्थित ऑटो मार्केट में बहादुरगढ़ ऑटोमोबाइल एसोसिएशन द्वारा 10वां विश्वकर्मा पूजन समारोह एवं भंडारे का आयोजन किया गया। इसमें सैकड़ों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। विधायक राजेश जून ने बतौर मुख्य अतिथि कार्यक्रम में शिरकत की। उन्होंने कहा कि ऑटोमोबाइल व्यवसायियों की समस्याओं का निवारण उनकी प्राथमिकता रहेगा। चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी विशेष रूप से उपस्थित रही। बहादुरगढ़ ऑटोमोबाइल एसोसिएशन के कार्यक्रम में सबसे पहले बुधवार सुबह विश्वकर्मा पूजन किया गया। फिर हवन में एसोसिएशन के सदस्यों व अतिथियों ने आहूति डाली। इसके उपरांत भंडारे में सैकड़ों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में एसोसिएशन पदाधिकारियों ने विधायक और चेयरपर्सन के समक्ष मार्केट में बिजली आपूर्ति, सफाई, पार्किंग व सड़कें बनवाने की मांग रखी। विधायक राजेश जून व चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी ने एसोसिएशन से जुड़े ऑटोमोबाइल व्यवसायियों की समस्याएं सुनने के उपरांत शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। प्रधान रोहतास डागर, चेयरमैन राजेंद्र अरोड़ा, महासचिव गजेंद्र नीटू सांगवान, उपप्रधान प्रदीप राठी, कोषाध्यक्ष गुलशन खुराना के अलावा रविंद्र गुप्ता, अरुण खत्री, देवेंद्र जांगड़ा, राजेश जिंदल, जगपाल, अमित मिस्त्री, मनोज, सुधीर, प्रीतम व दीवान सिंह आदि उपस्थित रहे। भंडारे में शेखर कौशिक, सरपंच राजेश यादव, राकेश राठी, प्रमोद दलाल, अमित चौधरी, अशोक यादव आदि मौजूद रहे।

कामगारों ने विश्वकर्मा दिवस पर की औजारों की पूजा

बहादुरगढ़। औजारों की पूजा करते दुकानदार महेंद्र बल्ली व अन्य।

बहादुरगढ़। बुधवार को विभिन्न उद्योगों व तकनीकी संस्थानों में विश्वकर्मा दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कामगारों ने भगवान विश्वकर्मा की आराधना कर मशीनों, कल-पुर्जों व औजारों की पूजा की। दुकानदारों, औद्योगिक इकाइयों के मालिक और कर्मचारियों ने विश्वकर्मा के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। विश्वकर्मा दिवस के मौके पर सभी तकनीकी और अभियांत्रिक संस्थानों में कामकाज बंद रहा। सुबह से ही संस्थानों में विश्वकर्मा पूजा की तैयारियां आरंभ हो गई थी। वाणिज्यिक प्रतिष्ठानों में भी विश्वकर्मा पूजा धूमधाम से संपन्न हुई। पूजा व हवन में कर्मचारियों ने शिरकत की। नेशनल अवार्डी शिल्पकार महाबीर प्रसाद बोंदवाल ने ने विश्वकर्मा को सभी शिल्पविधाओं के अधिदेवता बताया। उनके अनुसार भगवान विश्वकर्मा को विश्व में निर्माण का देवता माना जाता है। इसीलिए हर कारखाने में आज भगवान विश्वकर्मा की पूजा-अर्चना की गई। दुकानदार महेंद्र बल्ली ने अपने कर्मचारियों संग भगवान विश्वकर्मा की प्रार्थना की।

विधायक राजेश जून ने भंडारों में शिरकत कर लिया आशीर्वाद

बहादुरगढ़। खाटू श्याम मंदिर में विधायक का स्वागत करते आयोजक।

बहादुरगढ़। बुधवार को विधायक राजेश जून ने गोवर्धन पर्व के अवसर पर शहर में आयोजित अन्नकूट भंडारों में शिरकत कर आशीर्वाद प्राप्त किया। विधायक ने ऑटो मार्केट, प्राचीन श्री खाटू श्याम विश्राम धाम मंदिर और बस स्टैंड के निकट स्थित सैन धर्मशाला में आयोजित भंडारों में पहुंचकर प्रसाद ग्रहण किया। उन्होंने शहरवासियों के सुख, समृद्धि तथा आरोग्य की कामना की।

सेन धर्मशाला में लगाया भंडारा

बहादुरगढ़। रोहतक, दिल्ली रोड स्थित पंचायती प्याऊ वाली सेन धर्मशाला में अन्नकूट का भंडारा हुआ। विधायक राजेश जून, चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी, शेखर कौशिक आदि ने भंडारा कार्यक्रम में शिरकत की। अतिथियों सहित अन्य लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। प्रधान चरण सिंह, बिशन सिंह, मनमोहन सेन, नारायाण, संजय, हरकिशन, नरेश, मोहित, सौरभ, राम नारायण, विक्रांत, दीपक, टिंकू, दीवाकर व राजबीर आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

ओमेक्स में किया प्लास्टिक रहित भंडारा

बहादुरगढ़। बुधवार को ओमेक्स स्थित श्रीराम मंदिर में गोवर्धन पूजा व अन्नकूट उत्सव बहुत धूमधाम से मनाया गया। गोवर्धन पूजा के उपरांत अन्नकूट के भंडारे में असंख्य लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस बार आयोजन में प्लास्टिक का प्रयोग पूरी तरह से प्रतिबंधित रहा। भंडारे में पूर्णतः स्टील के बर्तन प्रयोग में लाए गए। प्रसाद ले जाने के लिए भी किसी भी प्रकार की प्लास्टिक पैकिंग को बढ़ावा नहीं दिया। समिति के स्वयंसेवकों ने सेवा के साथ साथ पर्यावरण के प्रति भी अपने कर्तव्यों का पालन करने का संकल्प दोहराया।

शेखर ने कई भंडारों में की सेवा

बहादुरगढ़। भंडारे में प्रसाद वितरित करते शेखर दिनेश कौशिक।

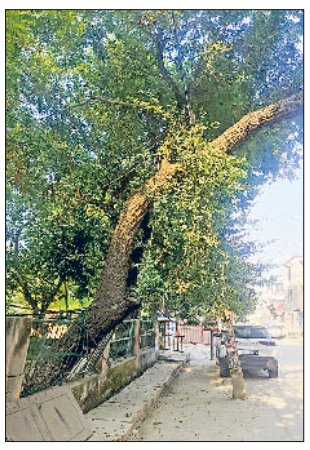
बहादुरगढ़। भाजपा नेता दिनेश कौशिक के पुत्र शेखर कौशिक ने बुधवार को शहर में आयोजित विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक कार्यक्रमों में शिरकत की। अन्नकूट भंडारों में पहुंचकर उन्होंने प्रसाद वितरण की सेवा कर पुण्य कमाया। शेखर कौशिक ने सबसे पहले लाइनपार के नेताजी नगर और शास्त्री नगर स्थित भंडारों में शामिल हुए। इसके बाद उन्होंने सेन धर्मशाला स्थित शिव मंदिर और ऑटो मार्किट में चल रहे अन्नकूट भंडारों में प्रसाद ग्रहण किया। उनके अनुसार ऐसे आयोजनों से समाज में एकता और सद्भावना का संदेश फैलता है।

इस्कॉन मंदिर में गिरिराज परिक्रमा कर मनाया गोवर्धन पूजा उत्सव

बहादुरगढ़। शहर के लाइनपार में स्थित इस्कॉन मंदिर में बुधवार को गोवर्धन पूजा उत्सव मनाया गया। सबसे पहले गो पूजा हुई और फिर गोवर्धन पूजा की गई। इसके उपरांत नृत्य नाटिका प्रस्तुत की गई। मधु सुंदर प्रभुजी ने गोवर्धन की महिमा का बखान किया। प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ। इस बार दीपावली के एक दिन बाद गोवर्धन पूजन किया गया। लाइनपार स्थित श्री राधा मदन गोपाल इस्कॉन मंदिर में बुधवार को सर्वप्रथम गो पूजा की गई। फिर अनुयायियों ने श्री राधा मदन गोपाल के दर्शन किए। मधु सुंदर प्रभुजी और नित्यानंद आश्रय दास आदि ने सबसे पहले गोवर्धन पर रोली व चावल चढ़ाए, फिर खील बतासे चढ़ाएं। फूल चढ़ाने के बाद दीपक जलाकर गोवर्धन की आरती उतारी। मान्यता है कि इस दिन भगवान कृष्ण ने इंद्र देव के अहंकार को परास्त किया व ब्रजवासियों को इंद्र के भय से बचाया। इसी उपलक्ष्य में गोवर्धन पूजा की जाती है। पूजा के दौरान गोवर्धन को 56 तरह के पकवानों का भोग लगाया। रंग-बिरंगे परिधान में नृत्य करते हुए श्रद्धालुओं ने संकीर्तन किया। गोवर्धन परिक्रमा के अलावा नृत्य नाटिका का मंचन किया गया। रुकमणि कृष्ण प्रभुजी ने गिरिराज के महत्व पर प्रकाश डाला।

बहादुरगढ़। इस्कॉन मंदिर में अंगुली पर गोवर्धन उठाए भगवान श्रीकृष्ण।

झुके हुए पेड़ से हादसे का डर



बहादुरगढ़। सेक्टर-7 स्थित हनुमान मंदिर के पास पार्क में लगा बड़ा शीशम का पेड़ बारिश के बाद झुक गया है। पेड़ का तना सड़क और पार्क की ग्रिल पर झुका हुआ है तथा उस पर से बिजली की तारें भी गुजर रही हैं। ऐसे में कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। स्थानीय लोगों का कहना है कि उन्होंने कई बार नगर परिषद व प्रशासन को इस स्थिति के बारे में अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। पेड़ के झुकने से पार्क की ग्रिल टूट चुकी है और नीचे से राहगीरों के निकलने में खतरा बना हुआ है। प्रशासन इस तरफ ध्यान देकर आवश्यक कदम उठाए ताकि किसी अनहोनी से बचा जा सके।

पूर्व विधायक राजेंद्र ने हलके के विकास को लेकर उठाए सवाल

- विधायक और भाजपा नेता पर श्रेय लेने की होड़ लेने का आरोप लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने प्रदेश सरकार और स्थानीय विधायक राजेश जून के एक साल के कार्यकाल पर सवाल उठाए हैं। उनके अनुसार बीते एक साल में बहादुरगढ़ सबसे बदहाल स्थिति में पहुंच गया है। उन्होंने आरोप लगाया कि विधायक की नाकामी और अहंकार के साथ सरकारी भ्रष्टाचार ने हलके की दुर्गति कर दी है। पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने चुटकी लेते हुए कहा कि बहादुरगढ़ में विधायकी का फीता दो-दो नेताओं के हाथ में है।

- सरकारी भ्रष्टाचार ने हलके की दुर्गति कर दी

जनता त्रस्त, सरकार उदासीन

विधायक ने आरोप लगाया कि पिछले एक साल में भाई-भतीजावाद, भ्रष्टाचार और कमीशनखोरी को खुली छूट दी गई है। चुनाव से पहले पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा का गुणगान करने वाले राजेश जून विधायक बनते ही भाजपा के पाले में जा बैठे। इनकी कोई विचारधारा नहीं है। जनता से व्यवहार तक ठीक नहीं है। उन्होंने विधानसभा में कई मुद्दे उठाने का दावा किया था, लेकिन उन पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। अवैध कॉलोनी, सीवर व्यवस्था और सड़कों की दुर्दशा से जनता परेशान है। बहादुरगढ़ के हर सरकारी विभाग में भ्रष्टाचार फैला हुआ है। जनता अब सब जान चुकी है। बहादुरगढ़ की सड़कें, सीवर और विकास के सपने बर्बाद हो चुके हैं। भाजपा सरकार और स्थानीय विधायक बीते एक साल में जनता के विश्वास पर खरे नहीं उतरे हैं।

छठ महापर्व का आगाज 25 से, तैयारियां शुरू

झज्जर। दिवाली के समापन के साथ ही क्षेत्र में बसे बिहार व झारखंड मूल के प्रवासी श्रमिकों द्वारा श्रद्धा और आस्था के पर्व छठ पूजा की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इस वर्ष छठ महापर्व 25 अक्टूबर से आरंभ होकर 28 अक्टूबर को उगते सूर्य को अर्घ्य देने के साथ संपन्न होगा। इसके लिए ब्राहम्ण जोहड़ा की सफाई का कार्य शुरू हो गया है। बता दें कि चार दिनों तक चलने वाले इस पर्व की शुरुआत नहाय-खाय से होती है, जिसमें व्रती महिलाएं शुद्धता और सात्विकता का पालन करते हुए व्रत की शुरुआत करती हैं। दूसरे दिन खरना मनाया जाता है। इस रस्म में छठव्रती उपवास रखकर शाम को गुड़ और चावल से बनाए गए खीर का प्रसाद बनाकर ग्रहण करते हैं। इसके बाद तीसरे दिन सांझी अर्घ्य और चौथे दिन उगते सूर्य को अर्घ्य देकर व्रत का समापन किया जाता है।

जिप सदस्य संजय के लापता होने के मामले में षड्यंत्र हुआ, करवाएंगे जांच

चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना ने पुलिस में शिकायत देने की भी बात कही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना।

अंतिम नोट में भाजपा के दो बड़े नेताओं के नाम लिखकर लापता हुए जिला पार्षद संजय जांगड़ा के मामले में बुधवार को जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना ने प्रेस वार्ता की। उन्होंने कहा कि यह प्रदेश व सरकार की छवि खराब करने के लिए किया गया है। सीएम से मुलाकात करते हुए पूरे मामले से अवगत करवाया गया है और पूरे मामले की जांच करवाने की मांग की है ताकि षड्यंत्रकारियों का पता लगाया जा सके। उन्होंने कहा कि सीएम ने उन्हें आश्वासन दिया है कि पूरे मामले की जांच करवाई जाएगी। इसके अलावा उन्होंने कहा कि इस मामले में अभी पुलिस को शिकायत नहीं दी है, लेकिन पुलिस को भी शिकायत दी जाएगी ताकि सामने आ सके कि इस प्रकरण में कौन-कौन शामिल हैं। उन्होंने कहा कि सभी वार्डों में समान रूप से विकास करवाए जा रहे हैं। फिर भी कोई समस्या होती है तो उसका तरीका संवाद होता है। इस दौरान जिप के वाईस चेयरमैन राजीव दलाल, जिला पार्षद संजय दलाल भी उपस्थित रहे।

यह था मामला

जिला परिषद के वार्ड नंबर 13 के पार्षद संजय जांगड़ा सात पेज का अंतिम नोट लिखकर लापता हो गए थे। नोट में उन्होंने दो भाजपा नेताओं पर विकास कार्य नहीं करवाने देने के आरोप लगाए थे। इसके बाद जिले में हड़कंप मच गया था। पुलिस की टीमों ने जांच करते हुए पार्षद संजय जांगड़ा को खाटू श्याम से बरामद कर लिया था।

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 :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

नागरिक मंच के कार्यकर्ताओं ने पर्यावरण को लेकर किया जागरूक

त्योहारों में पटाखों से बढ़ते प्रदूषण पर जताई चिंता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नागरिक मंच के कार्यकर्ताओं ने दिवाली सहित अन्य त्योहारों पर पटाखों के प्रयोग से बढ़ते प्रदूषण पर गंभीर चिंता व्यक्त की है। सरकार से प्रदूषण रोकने के लिए ठोस कदम उठाने की मांग भी उठाई है।

मंच से जुड़े कार्यकर्ता रामकिशन, हवासिंह, अजीत, सतीश और कृष्ण ने कहा कि बुराई पर अच्छाई की जीत के प्रतीक इन त्योहारों की पवित्रता को पटाखे बेचने व छोड़ने वालों ने नष्ट कर दिया है। इससे वातावरण जहरीला हो गया है और लोगों के लिए सांस लेना भी मुश्किल होता जा रहा है। मंच के सदस्यों ने कहा कि प्रचार माध्यमों ने पटाखों के खतरों पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया, जबकि इनके कारण आगजनी की घटनाओं के साथ-साथ बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। मंच ने आम जनता से अपील की है कि वे शोर और वायु प्रदूषण से बचने के लिए पटाखे न जलाएं। उन्होंने कहा कि पहले से ही फैक्ट्रियों, ट्रैफिक के धुएं और कूड़े के जलने से वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब स्थिति में है, ऐसे में पटाखे प्रदूषण को और बढ़ा देते हैं। मंच ने किसानों पर पराली जलाने के आरोपों को भी अनुचित बताया। उनका कहना है कि पराली का अधिकतर हिस्सा चारे, ईंधन और खाद बनाने में काम आता है तथा थोड़ी बहुत पराली का जलना नगण्य होता है, जो एनसीआर क्षेत्र में प्रदूषण का कारण नहीं बनता। मंच ने सरकार से मांग की है कि त्योहारों के दौरान प्रदूषण रोकने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएं।

बहादुरगढ़। प्रदूषण को लेकर नाराजगी जताते मंच के सदस्य।