हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर, 2025

12 जब हर व्यक्ति अपने कौशल व कर्म के प्रति समर्पित रहेगा...

12 जान बचाने वाले छह लोगों को सर्व समाज सभा ने नवाजा

खबर संक्षेप

21 हजार दीयों से जगमगाया श्री श्याम बगीची धाम

सिरसा। श्री श्याम बगीची धाम में दीपावली पर्व पर श्रद्धालु महिलाओं ने पूरे धाम को दीपक की रोशनी से जगमग कर दिया। महिला श्रद्धालुओं ने इस अवसर पर 21 हजार दीपकों से पूरे धाम को जगमगा दिया और दीपावली पर्व की सभी जिलावासियों को शुभकामनाएं दी। महिला श्रद्धालुओं ने कामना की कि श्री श्याम बाबा की कृपा सदैव सभी पर बनी रहे ताकि सभी नागरिक बेहतर जीवन जी सकें।

जान से मारने की धमकी देने का आरोपी काबू

ओढां। थाना पुलिस ने यौन शोषण, पोक्सो अधिनियम तथा जान से मारने की धमकी देने के मामले में आरोपी महावीर पुत्र बहादुर निवासी खाई शेरगढ़ को गिरफ्तार किया है। ओढां थाना प्रभारी महिला निरीक्षक कमलेश रानी ने बताया कि पीड़िता ने थाना में शिकायत दर्ज कराई कि जब वह घर से बाहर सामान लेने जा रही थी। तभी आरोपी द्वारा उसकी लज्जा भंग करने, यौन शोषण करने, पोक्सो अधिनियम व जान से मारने की धमकी देने पर मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान महिला उप निरीक्षक राजकौर द्वारा पीड़िता के लीगल एड काउंसिल के सामने बयान करवाए गए व मेडिकल उपरांत आरोपी की तलाश शुरू की गई।

सोमनाथ गर्ग बने माता मंदिर कमेटी के प्रधान

रतिया। शहर के सती माता मंदिर प्रांगण में पंजाबा मल सती माता मंदिर कमेटी की वार्षिक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की गई। कमेटी के प्रधान सोमनाथ गर्ग ने पिछले वर्ष का लेखा-जोखा पेश किया और मंदिर में करवाए गए कार्यों का उल्लेख किया। बैठक में उपस्थित सभी सदस्यों ने प्रधान सोमनाथ गर्ग के कार्यकाल की खूब प्रसंशा की और उनकी कार्यशैली को देखते हुए सर्वसम्मति से आगामी 2 वर्षों के लिए सोमनाथ गर्ग को फिर से सती माता मंदिर कमेटी का अध्यक्ष नियुक्त किया गया।

फसल अवशेष प्रबंधन टीम के साथ एसडीएम ने की बैठक

टोहाना। पराली प्रबंधन को प्रभावी तरीके से लागू करने और किसानों को इसके महत्व के प्रति जागरूक करने के लिए एसडीएम आकाश शर्मा ने बुधवार को डांगरा रोड स्थित किसान रेस्ट हाउस में पराली प्रबंधन के संबंध में ग्राम स्तर पर गठित टीमों और संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ बैठक की। बैठक में एसडीएम आकाश शर्मा ने सभी टीमों को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में मुस्तैद रहें और समय-समय पर किसानों को फसल अवशेष प्रबंधन के बारे में जानकारी और प्रशिक्षण दें। टीम के नोडल अधिकारियों को एप का प्रशिक्षण दिया गया।

पंच धातु के बर्तनों में बनी बाजरे की खिचड़ी व झांकरों की लस्सी से बनाई कढ़ी बांटी

अन्नकूट: श्री श्याम व शनि मंदिर में 90 क्विंटल प्रसाद श्रद्धालुओं में बांटा

■ प्रसाद लेने के लिए श्रद्धालुओं की लंबी लाइनें लगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर के पुरानी तहसील रोड स्थित श्री श्याम मंदिर व श्री शनि मंदिर में बुधवार को 90 क्विंटल अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया। ठाकुर जी व शनिदेव जी महाराज को 56 भोग, कढ़ी-बाजरा, पचमेला सब्जी, गोबी का भोग लगाया गया। प्रसाद लेने के लिए श्रद्धालुओं की लंबी लाइनें लगी रही। प्रसाद में बाजरे की खिचड़ी और कड़ी बनाई गई।

श्री श्याम प्रचार समिति के रिंकू सिंगला ने बताया कि अन्नकूट का प्रसाद परंपरागत तरीके से बनाया गया। इसमें अन्नकूट से सात दिन पहले लस्सी इकठी की जाती है जोकि मिट्टी के बने झांकरों यानि मिट्टी के बड़े घड़ों में रखी जाती है। इससे उसमें प्राकृतिक खटास और खुशबू भर जाती है। इसी तरह चार दिन पहले बाजरे को कखल मुस्सल से कूटना शुरू करते है फिर उसमें से लाली निकाल कर बाजरे को साफ किया जाता है जोकि खिचड़ी के लिए होता है। बाजरे की खिचड़ी पंच धातु के टोकने में बनाई जाती है, जिससे इसमें औषध गुण और परंपरागत स्वाद का समावेश होता है। कढ़ी और बाजरे की खिचड़ी पुरानी परंपरा के अनुसार चूल्हें पर लकड़ी और उपले की आंच पर ही बनाई जाती है। इसके अतिरिक्त अन्नकूट प्रसाद में सुजी का हलवा, पंच मैली सब्जी, टिंड-फली, तले हुए पापड़, पुलाव, पूरी, आलू गोभी की सब्जी, खट्टा-मीठा पेठे की सब्जी, मूली का लच्छा बनाया जाता है। इसके अलावा शहर मे कई जगहों पर अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया। शहर के मंदिरों और धार्मिक संस्थाओं की ओर से श्रद्धालुओं के लिए आज भी अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया, करीब 200 क्विंटल प्रसाद का वितरण किया गया है। श्री शनि मंदिर के प्रधान शंकर बंसल ने बताया कि इस बार मंदिर में 40 क्विंटल अन्नकूट प्रसाद तैयार किया गया। प्रसाद में पकौड़ी वाली कढ़ी, पंचमेला मिक्स सब्जी, बाजरा की खिचड़ी, देसी घी का हलवा व पूरी का महाभोग लगाया गया है। दर्जनों सेवादारों द्वारा प्रसाद बनाया गया है।

फतेहाबाद। अन्नकूट भंडारे में प्रसाद वितरित करते श्यामभक्त।

भण्डारा स्थल पर खाने की मनाही होती है

इस अन्नकूट भंडारे के बारे में मान्यता है कि दीपावली पर सभी लोग थके हारे होते हैं। उसके अगले दिन विश्वकर्मा डे भी होती है। अमावस्या से अगले दिन अन्नकूट भंडारा चलाया जाता है ताकि यहां से भोजन ले जाकर लोग घर पर परिवार के साथ खा सकें। बता दें कि इस भण्डारे में प्रसाद को भण्डारा स्थल पर खाने की मनाही होती है। सभी लोग अपने-अपने टिफिन व बर्तनों में प्रसाद घर ले जाकर परिवार सहित इसका सेवन करते हैं। इस अवसर पर कोषाध्यक्ष शंकर बंसल, गौरव बंसल, मनोज अग्रवाल, कमल वर्मा सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे।

टोहाना के मंदिर में भी लगे अन्नकूट के भंडारे

टोहाना। शहर के विभिन्न मंदिरों में अन्नकूट भंडारे को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके तहत शहर के कैंची चौक स्थित बाला जी मंदिर, रतिया रोड स्थित गणेश मंदिर, सनातन धर्म मंदिर, विश्वकर्मा मंदिर सहित अनेक मंदिरों में अन्नकूट भंडारा लगाया, जिसमें श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान गणेश मंदिर में आने वाले श्रद्धालुओं की पुजारी बृजगोपाल पांडे ने विधि विधान से पूजा करवाई।

सिरसा। गोवर्धन पर्व पर मंदिरों में अन्नकूट का प्रसाद वितरित करते।

श्री श्याम बगीची धाम मंदिर में बंटा प्रसाद

मंदिरों में वितरित किया गया अन्नकूट प्रसाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

■ मंदिरों में तैयार किया गए अन्नकूट प्रसाद का दोपहर 12 बजे भगवान के भोग लगाया

गोवर्धन पर्व पर बुधवार को जिलाभर के मंदिरों में अन्नकूट प्रसाद का वितरण किया गया। श्रद्धालुओं का प्रसाद के लिए मंदिरों में दिनभर तांता लगा रहा। मंदिरों में तैयार किया गए अन्नकूट प्रसाद का दोपहर 12 बजे भगवान के भोग लगाया गया व उसके बाद श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

मुख्य आयोजन अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम मंदिर में भव्य अन्नकूट प्रसाद वितरण समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर श्री श्याम बगीची के मुख्य सेवक पवन गर्ग व अन्य सदस्य विशेष रूप से उपस्थित थे। भंडारे में हजारों लोगों ने अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण किया। आयोजन में महिलाओं ने भी बढ़-चढक़र सहयोग दिया। इसके अलावा सालासर धाम मंदिर, सरसाई नाथ मंदिर, सनातन धर्म मंदिर, सर्राफों का मंदिर, पटेल बस्ती स्थित खाटू श्याम मंदिर, गली गोलछावाली इच्छापूर्ण हनुमान मंदिर, बी ब्लाक स्थित दुर्गा मंदिर, जंडवाला मोहल्ला स्थित बंसीवट मंदिर में अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया गया। पवन गगग ने बताया कि इसी दिन भगवान श्री कृष्ण ने गिरीराज पूजन किया था। उन्होंने कहा कि ऐसी धार्मिक मान्यता है कि वेदों में इस दिन वरुण, इंद्र, अग्नि आदि देवताओं की पूजा का विधान है।

रतिया। अपनी मांगों को लेकर रोष जताते पल्लेदार।

समाधान न होने पर आंदोलन करेंगे तेज

पल्लेदारों ने लंबित मांगों को लेकर रतिया में अनिश्चितकालीन धरना किया शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

■ सरकार को चेतावनी :जब तक मांगे पूरी नहीं, आंदोलन जारी रहेगा

अपनी मांगों को लेकर अनाज मण्डी पल्लेदार संघर्ष यूनियन ने मार्केट कमेटी परिसर में अनिश्चितकालीन धरना शुरू कर दिया है। आज दिए गए धरने की अध्यक्षता राजा सिंह ने की। उन्होंने कहा कि जब तक पल्लेदारों की सभी मांगें पूरी नहीं होतीं, तब तक यह धरना प्रतिदिन सुबह 10 बजे से 11 बजे तक जारी रहेगा। मजदूरों ने अपनी लंबित मांगों पर चर्चा करते हुए सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि यदि सरकार जल्द समाधान नहीं करती, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। धरने में इंकलाबी नौजवान सभा हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष गुरप्रीत गोपी भी पहुंचे। उन्होंने मजदूरों के संघर्ष को समर्थन देते हुए कहा कि यदि सरकार ने इनकी जायज मांगों को शीघ्र पूरा नहीं किया, तो आने वाले दिनों में एक बड़े आंदोलन का सामना करना पड़ेगा। यह सरकार हमेशा मजदूरों को दबाने और उनके अधिकारों को छीनने का काम करती रही है। हम यह अन्याय सहन नहीं करेंगे। पल्लेदार संघर्ष यूनियन ने मांग की है कि परमल धान की समस्त आवक केवल मंडी के अंदर ही हो। मजदूरों को सरकार द्वारा निर्धारित 18.85 रुपये प्रति बैग 37 किलोग्राम की दर से पूरी मजदूरी दी जाए। पल्लेदारों की मजदूरी का भुगतान सीधे उनके बैंक खातों में के माध्यम से किया जाए।

एसडीएम ने निरीक्षण कर धान उठान कार्य में तेजी लाने के दिए निर्देश

■ किसानों को धान बेचने में किसी तरह की परेशानी नहीं आएंगी

रतिया। उपमंडलाधीश सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को धान खरीद कार्यों की सुचारु व्यवस्था और उठान कार्य में तेजी लाने के लिए गांव ब्राह्ममणवाला में अनाज मंडी व विभिन्न राइस मिलों का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अनाज मंडी में किसानों के पेयजल व्यवस्था, बिजली सहित स्टॉक रजिस्टर तथा धान भंडारण की व्यवस्थाओं की बारीकी से जांच की। उन्होंने कहा कि किसानों को धान की फसल बेचने में किसी तरह की कोई भी परेशानी नहीं आनी चाहिए। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने कहा कि धान की खरीद, उठान और भंडारण की प्रक्रिया में पारदर्शिता और सटीक रिकॉर्ड बनाए रखें ताकि किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। इसी दौरान उन्होंने निरीक्षण कर मंडी में साफ-सफाई, पेयजल तथा अन्य मूलभूत सुविधाओं की बेहतर व्यवस्था करने के निर्देश दिए।

बीघड़, मताना, सलाम खेड़ा गांवों में किसानों को किया पराली प्रबंधन के लिए जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

खंड कृषि अधिकारी डॉ. जय कुमार भोरिया एवं कृषि विकास अधिकारी डॉ. अंकित ढिल्लों ने ग्राम बीघड़, मताना, सलाम खेड़ा आदि गांवों का दौरा कर किसानों को पराली न जलाने के लिए प्रेरित किया तथा फसल अवशेष प्रबंधन की वैज्ञानिक विधियां अपनाने का आग्रह किया। अधिकारियों ने किसानों को बताया कि पराली जलाने से मिट्टी की उर्वरता घटती है, पर्यावरण प्रदूषण बढ़ता है और मानव स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उन्होंने किसानों को अवगत कराया कि पराली का वैज्ञानिक प्रबंधन करने वाले किसानों को 1200 रुपए प्रति एकड़ की प्रोत्साहन राशि सरकार द्वारा प्रदान की जाएगी।

फतेहाबाद। किसानों को पराली प्रबंधन के लिए जागरूक करते कृषि विभाग के अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

30 हजार तक का जुर्माना लगाने का प्रावधान

अधिकारियों ने किसानों को बताया कि पराली जलाने पर एफआईआर दर्ज, सरकारी फसल खरीद पर दो वर्ष तक रोक तथा 30 हजार रुपए तक का जुर्माना लगाए जाने के प्रावधानों की जानकारी भी दी गई। इस अवसर पर अधिकारियों ने बेलर चालकों से मुलाक़ात कर उन्हें पराली एकत्रीकरण कार्य को तीव्र गति से करने और अधिक से अधिक किसानों को इस प्रक्रिया से जोडने हेतु प्रोत्साहित किया। अधिकारियों ने किसानों से अपील की कि वे बिना आग लगाए सुपर सीडर एवं हैप्पी सीडर जैसे आधुनिक कृषि यंत्रों का उपयोग करें, जिससे पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ मिट्टी की उर्वरता भी बनी रहे।

घर में घुसकर जानलेवा हमला करने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। गांव बड़ोपल में एक घर में घुसकर जानलेवा हमला करने के मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस ने दो नामजद आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। घटना थाना क्षेत्र बडोपल की है, जहां दो व्यक्तियों ने पड़ोसी के घर में घुसकर धारदार लोहे की पाइप से हमला किया था। आरोपियों की पहचान सुभाष चन्द्र पुत्र तुलसी राम, निवासी बडोपल व कपिल पुत्र सुभाष, निवासी बडोपल के रूप में की गई है। कुलदीप सिंह ने बताया कि 5 अक्टूबर को कुलदीप सिंह पुत्र बनवारी लाल निवासी ढाणी बडोपल द्वारा दर्ज करवाई गई शिकायत के अनुसार, 4 अक्टूबर को शाम करीब 4:30 बजे, उनका पड़ोसी सुभाष चन्द्र पुत्र तुलसी राम उनके घर आया और उन्हें फसल खराब करने का आरोप लगाते हुए गाली-गलौच करके चला गया वा कुछ समय पश्चात सुभाष अपने पुत्र कपिल पुत्र सुभाष के साथ पुनः कुलदीप सिंह के घर आया।

प्राथमिक विद्यालय नथवान में अध्यापकों की भारी कमी, नौजवान सभा ने डीईओ को सौंपा ज्ञापन

■ जल्द ही स्कूल में अध्यापकों की नियुक्ति नहीं की तो देंगे धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

पिछले लंबे समय से गांव नथवान स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय में अध्यापकों की कमी है। स्कूल में 100 से ज्यादा बच्चे पढने आते हैं जिनको सिर्फ तीन टीचर ही पढ़ा रहे हैं। इस समस्या को लेकर शहीद भगत सिंह नौजवान सभा ने जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई को ज्ञापन सौंपकर अध्यापकों की नियुक्ति करने की मांग की है। नौजवान सभा ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही स्कूल में अध्यापकों की नियुक्ति नहीं की गई तो सभा द्वारा खंड शिक्षा अधिकारी ऑफिस के बाहर धरना प्रदर्शन किया जाएगा।

रतिया। डीईओ ज्ञापन सौंपते नौजवान सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सिर्फ तीन टीचर ही पढ़ा रहे

नौजवान सभा के सदस्य गुरदीप शेरगढ़, विकास कुमार, सोनू, धर्मेन्द्र आदि ने कहा कि गांव के राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय में 100 से ज्यादा बच्चे पढने आते हैं जिनको सिर्फ तीन टीचर ही पढ़ा रहे हैं। इनमें से भी एक- दो टीचर की ड्यूटी तो सरकार कभी किसी काम में तो कभी किसी काम में लगाई रखती है। ऐसे में इन बच्चों को पढ़ाई काफी प्रभावित हो रही है। सभा सदस्यों ने कहा कि 100 से ज्यादा बच्चों को पढ़ाने के लिए कम से कम 5 टीचर स्कूल में अवश्य होने चाहिए, तभी बच्चों को अच्छे तरीके से पढ़ाया जा सकता है लेकिन टीचरों की स्कूलों में नियुक्त न करना यह स्थिति दर्शाती है कि सरकार और प्रशासन को शिक्षा व्यवस्था की कोई चिंता नहीं है बल्कि ऐसा लगता है कि वह सरकारी संस्थाओं को कमजोर कर बच्चों को शिक्षा से दूर रखना चाहते हैं।

डार्क वेब पर निजी जानकारी की बिक्री व ऑनलाइन ब्लैकमेलिंग के खिलाफ नागरिकों को किया जागरूक

■ पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा : डार्क वेब से सावधान रहें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशन में फतेहाबाद पुलिस ने आमजन को डार्क वेब के खतरों से आगाह करते हुए एक विशेष साइबर सुरक्षा एडवाइजरी जारी की है। इस एडवाइजरी का उद्देश्य नागरिकों को इंटरनेट के उस छिपे हुए हिस्से के बारे में जागरूक करना है, जो आम सर्च इंजनों जैसे गुगल, बिंग आदि पर दिखाई नहीं देता और जिसका उपयोग अपराधी डाटा चोरी, ब्लैकमेलिंग, ड्रग्स व्यापार, हथियार बिक्री तथा वित्तीय ठगी जैसे अपराधों के लिए करते हैं।

क्या है डार्क वेब और क्यों है यह खतरनाक: डार्क वेब इंटरनेट का वह हिस्सा है, जिसे सामान्य वेब ब्राउजर से एक्सेस नहीं किया जा सकता। इसके लिए दि ऑनियन राउटर जैसे विशेष ब्राउजर की जरूरत होती है। इस वेब का उपयोग अक्सर साइबर अपराधी चोरी किए गए डाटा जैसे बैंक डिटेल्स, आधार नंबर, ईमेल पासवर्ड, मेडिकल रिकॉर्ड, मोबाइल नंबर, फोटो और वीडियो को बेचने के लिए करते हैं। कई बार व्यक्तियों की निजी जानकारी या सोशल मीडिया से जुड़ी व्यक्तिगत तस्वीरें भी यहां लीक कर दी जाती हैं।

अपनाएं ये सावधानियां, रहें सुरक्षित

एसपी सिद्धांत जैन ने नागरिकों से अपील की है कि वे साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक रहें। किसी भी अनजान लिंक, ईमेल या अटैचमेंट को बिना जांचे न खोलें। अपने पासवर्ड को मजबूत बनाएं, जिसमें अक्षर, अंक और विशेष चिन्ह हों। हर वेबसाइट के लिए अलग पासवर्ड का उपयोग करें। सोशल मीडिया अकाउंट की प्राइवेसी सेटिंग्स नियमित रूप से अपडेट करें। किसी भी साइट पर आधार नंबर, बैंक डिटेल या ह्क्षक्क साझा न करें। यदि कोई संदिग्ध मैसेज या ब्लैकमेलिंग कॉल/मेल मिले तो तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 या पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं। एसपी ने कहा कि इंटरनेट का जिम्मेदारीपूर्वक उपयोग आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। जागरूकता ही साइबर अपराध से बचाव का सबसे प्रभावी हथियार है। उन्होंने अभिभावकों से भी अपील की कि वे अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों पर नजर रखें, क्योंकि युवा वर्ग साइबर अपराधियों का आसान निशाना बनता जा रहा है।

बैठक लंबित माल-मुकदमे, विवेचनाएं एवं पैडिंग प्रकरणों की गहन समीक्षा

माल-मुकदमों का रिकॉर्ड पूरी तरह व्यवस्थित व अद्यतन रखा जाए

थाने में आने वाले प्रत्येक शिकायतकर्ता के साथ सम्मानजनक व्यवहार हो : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले में कानून व्यवस्था को अधिक प्रभावी, पारदर्शी और उत्तरदायी बनाने की दिशा में पुलिस अधीक्षक श्री सिद्धांत जैन, आईपीएस द्वारा पुलिस लाइन स्थित सभागार में जिलेभर के सभी मोहर्र थाना (मुंशी) एवं मालखाना स्टाफ के साथ एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। यह बैठक पुलिस कार्यप्रणाली में गुणवत्ता सुधार, तकनीकी दक्षता और जनसेवा के प्रति उत्तरदायित्व को और अधिक सशक्त बनाने के उद्देश्य से संपन्न हुई। बैठक में प्रवाचक उपनिरीक्षक राहूल कुमार, सेनालिपिक सहायक उपनिरीक्षक संदीप कुमार सहित जिले के समस्त थानों के मोहर्र व मालखाना प्रभारी उपस्थित रहे। बैठक की शुरुआत में पुलिस अधीक्षक ने उपस्थित स्टाफ से उनके कार्यक्षेत्र की अद्यतन स्थिति की जानकारी प्राप्त की। तत्पश्चात उन्होंने थाना स्तर पर लंबित माल-मुकदमे, विवेचनाएँ तथा पैडिंग प्रकरणों की गहन समीक्षा की। पुलिस अधीक्षक ने निर्देशित किया कि माल-मुकदमों का रिकॉर्ड पूरी तरह व्यवस्थित एवं अद्यतन रखा जाए तथा लंबित मामलों का शीघ्र, निष्पक्ष एवं पारदर्शी निपटारा सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने सभी कर्मचारियों को नियमित मॉनिटरिंग करते हुए कार्यों को समयबद्ध ढंग से पूर्ण करने के निर्देश दिए, जिससे अनावश्यक विलंब से बचा जा सके। साथ ही, थाना स्तर पर दैनिक डायरी, केस डायरी, मालखाना रजिस्टर व अन्य अभिलेखों का संधारण निर्धारित मानकों के अनुरूप करने पर बल दिया।

फतेहाबाद। मोहर्र व मालखाना स्टाफ के साथ समीक्षा बैठक में निर्देश देते एसपी।

तकनीकी सुधार व जनसंवाद सशक्तिकरण

बैठक के दौरान तकनीकी आधुनिकीकरण पर विशेष चर्चा हुई। श्री जैन ने निर्देशित किया कि सीसीटीएनएस यानि क्राइम एंड क्रिमीनल ट्रेकिंग नेटवर्क एंड सिस्टमस और आईसीजेएस पोर्टलों को जिले के सभी थानों में शीघ्र ऑनलाइन किया जाए। उन्होंने बताया कि ये पोर्टल पुलिस, न्यायालय, अभियोजन, जेल और न्यायिक अभिलेख विभागों के बीच समन्वय को मजबूत करते हैं और इससे न्याय प्रक्रिया को तीव्रता एवं पारदर्शिता मिलती है। जनता से संवाद और शिकायत निवारण प्रणाली को अधिक मानवीय बनाने की दिशा में पुलिस अधीक्षक ने कहा कि थाने में आने वाले प्रत्येक शिकायतकर्ता के साथ संयमित, सौहार्दपूर्ण और सम्मानजनक व्यवहार किया जाए। उन्होंने कहा कि पुलिस की पहली छवि थाने के स्वागत कक्ष से बनती है, इसलिए प्रत्येक कर्मचारी को संवेदनशीलता, सहानुभूति और कर्तव्यनिष्ठा से कार्य करना चाहिए। एसपी ने दोहराया, हर व्यक्ति जो थाने आता है, वह उम्मीद लेकर आता 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 कॉन्स्टिपेशन हो जाता है। कृपया इसका उपाय बताएं।

-सेवालाल, महेंद्रगढ़

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

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेडिकल एडवाइस

विवेक शुक्ला

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

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

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

स्ट्रोक : जल्द से जल्द ट्रीटमेंट है जरूरी

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। हैमोरेजिक स्ट्रोक को ब्रेन हेमरेज भी कहा जाता है। हैमोरेजिक स्ट्रोक में दिमाग की रक्तवाहिका फट जाती है।

इनसे बढ़ता है स्ट्रोक का रिस्क

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

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

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

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

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

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

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

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

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

जीवनरक्षक गोल्डन ऑवर्स

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

इलाज के बारे में

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

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

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

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

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

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

स्ट्रोक से संभव है बचाव

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

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

योगोपचार

संध्या रानी

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

बुजुर्गों के लिए बहुत उपयोगी हैं ये योगासन

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

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

उपयोगी आसनः बुजुर्गों को योगासन या व्यायाम की शुरुआत सूक्ष्म व्यायाम से ही करना चाहिए, जो शरीर के सभी जोड़ों को लचीला बनाता है। इसलिए एक महीने तक इनका अभ्यास करने के बाद कुछ सरल आसनों जैसे-ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, तितली आसन, वज्रासन, पवन मुक्तासन, मकटासन, सर्पासन को अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे जोड़ते जाना चाहिए। इनमें से कुछ आसनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

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

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

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

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

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

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

(योगाचार्य कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

रेखा देशराज

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

हमेशा फायदेमंद नहीं होते हैं विटामिन सप्लीमेंट्स

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

क्या कहते हैं एक्सपर्टः विशेषज्ञों के मुताबिक विटामिन सप्लीमेंट्स लेने के बजाय उनके प्राकृतिक 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 हार्मफुलः जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना हार्मफुल साबित हो सकता है।

विटामिन-एः ज्यादा मात्रा में यह विटामिन लेने से दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। इसकी ज्यादा मात्रा से हिप फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ता है, विशेषकर महिलाओं में। इस स्टडी के मुताबिक विटामिन-ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को जज्ब करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन-ए की जरूरत की अनदेखी कर दें। विटामिन-ए को प्राकृतिक 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-6ः विटामिन बी-6 भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन विटामिन बी-6 का अधिक सेवन करने से नींद प्रभावित हो सकती है। लेकिन यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी कमी से त्वचा, नाड़ी, म्यूकस मेंब्रेन और सर्कुलेटरी सिस्टम प्रभावित होते हैं। यह ऊतकों के निर्माण के लिए भी जरूरी है। जहां तक विटामिन बी-6 के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो यह पनीर, अंडे, मेवे, साबुत अनाज, बींस, फलीदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

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

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

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

खबर संक्षेप

पटाखे बजाने को लेकर जान से मारने की धमकी देने वाला गिरफ्तार

हांसी। पुलिस चौकी अनाज मंडी ने पटाखे बजाने के दौरान अपनी लाइसेंसी पिस्तोल तान कर जान से मारने की धमकी वाले आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान जवाहर नगर कॉलोनी निवासी संजय के रूप में हुई है। अनाज मंडी पुलिस चौकी प्रभारी सब इंस्पेक्टर भीम सिंह ने बताया कि आरोपी ने 20 अक्टूबर रात करीब 10 बजे अपने पड़ोसियों के साथ पटाखे बजाने को लेकर अपने पड़ोसी के साथ गाली गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी देकर उसके उपर अपनी लाइसेंसी पिस्तोल तान दी थी।
पुलिस चौकी ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर तत्परता से कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया।

वित्तीय क्षेत्र में अनक्लेम्ड परिसंपत्तियों पर जागरूकता शिविर कल

हिसार। वित्तीय क्षेत्र में अनक्लेम्ड परिसंपत्तियों के संबंध में विशेष जागरूकता शिविर अक्टूबर से दिसंबर तक हरियाणा राज्य के सभी 22 जिलों में आयोजित किए जा रहे हैं। दूसरे चरण में यह शिविर 24 अक्टूबर को सुबह 11 बजे कॉन्फ्रेंस हॉल, डीसी ऑफिस में आयोजित किया जाएगा। इन शिविरों में भारतीय रिज़र्व बैंक (आरबीआई), भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी), भारतीय बीमा विनियामक एवं विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई), भारतीय जीवन बीमा निगम (एलआईसी) सहित बैंकों और एसएलबीसी हरियाणा के प्रतिनिधि उपस्थित रहेंगे। यह पहल वित्तीय सेवा विभाग (डीएफएस), वित्त मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आरबीआई, आईआरडीएआई और सेबी के सहयोग से शुरू किए गए तीन माह के राष्ट्रव्यापी जागरूकता अभियान "आपकी पूँजी, आपका अधिकार" का हिस्सा है। इस अभियान का शुभारंभ केंद्रीय वित्त एवं कॉर्पोरेट मामलों की मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा 4 अक्टूबर को गांधीनगर, गुजरात से किया गया था।

हिसार-चंडीगढ़ नेशनल हाइवे पर सरसौद गांव के पास हादसा

हाइवे पर जमा पानी में पलटी धान से भरी ट्रैक्टर-ट्रॉली

आए दिन हो रहे हादसों के बावजूद अधिकारी नहीं दे रहे ध्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बरवाला

क्षेत्र के गांव सरसौद के पास धान से भरी ट्रैक्टर ट्राली पलट गई। गनीमत रही कि इस हादसे में चालक बाल-बाल बच गया लेकिन ट्राली पलटने से धान सड़क पर भरे पानी में जा गिरा जिससे किसान को आर्थिक नुकसान हुआ है। हिसार-चंडीगढ़ नेशनल हाईवे पर सरसौद गांव के पास बुधवार को यह हादसा हुआ। हाइवे पर पानी और गहरे गड्ढों के कारण आए दिन हादसे हो रहे हैं, लेकिन प्रशासन और संबंधित विभाग अब तक समस्या के स्थायी समाधान की दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठा पाए हैं। बता दें कि सरसौंद गांव के पास जहां हाइवे की हालात बेहद खराब है, वह एरिया लोक निर्माण मंत्री एवं बरवाला से भाजपा विधायक रणबीर गंगवा के हलके में आता

बरवाल। पानी में बिखरा पड़ा किसान का धान। फोटो : हरिभूमि

सड़क पर बने हैं गहरे गड्ढे

स्थानीय लोग मनोज, संदीप, कुलदीप आदि के अनुसार, अगस्त और सितंबर माह में हुई बारिश के दौरान गांव पंघाल और राजली की ओर से बरसाती पानी बहकर सरसौद गांव की तरफ आया था। इस दौरान पानी ने हिसार-चंडीगढ़ नेशनल हाईवे पर कई दिनों तक डेरा जमाए रखा था, जिससे सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढे बन गए। हालांकि कुछ समय बाद पानी उतर गया था लेकिन अब फिर से वही स्थिति बन गई है।

पानी का प्रवाह रोकने से बिगड़ी स्थिति

राजली गांव की ओर से आने वाले पानी को पाइप लगाकर आगे निकाला जा रहा था, मगर हाल ही में उस दिशा में पानी का प्रवाह रोक दिया गया है। नतीजतन, अब सारा पानी सरसौद गांव के पास हाइवे पर जमा हो गया है। कुछ दिन पहले भी इसी स्थान पर धान से भरी एक ट्राली पलट गई थी। उसके अगले दिन जब एक छोटा हाथी वाहन इस रास्ते से गुजर रहा था, पानी में बने गहरे गड्ढे दिखाई नहीं दिए और वाहन पलट गया।

गांव धांसू के किसान की ट्राली पलटी

बताया जा रहा है कि गांव धांसू का किसान अपने ट्रैक्टर ट्राली में धान भरकर बेचने के लिए धांसू से बरवाला जा रहा था। जब वह गांव सरसौद में नेशनल हाईवे से सड़क पर भरे पानी से गुजरने लगा, तो पानी होने के कारण सड़क में बने गड्ढे दिखाई नहीं दे दिए और ट्रैक्टर ट्राली सड़क पर पलट गई। इससे सारा धान सड़क पर बिखर गया। इस दौरान ड्राइवर भी बाल बाल बचा।

डेढ़ माह से झेल रहे परेशानी

वाहन चालक डॉ. सूरजप्रकाश, नरेंद्र, सुरेंद्र, रणधीर आदि ने बताया कि वे पिछले करीब डेढ़ महीने से इस परेशानी को झेल रहे हैं। बरसाती पानी और टूटे हुए हाईवे के कारण हादसे लगातार हो रहे हैं, मगर न तो एनएचएआई (राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण) और न ही प्रशासन इस ओर कोई ध्यान दे रहा है। उन्होंने कहा कि कई बार शिकायतें करने के बावजूद स्थिति जस की तस बनी हुई है।

हिसार। बाबा विश्वकर्मा दिवस पर फेज-3 में आयोजित हवन में आहुति डालते समिति के प्रधान ओमपाल सिंह व अन्य। फोटो : हरिभूमि

बाबा विश्वकर्मा समिति ने मनाया विश्वकर्मा दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

बाबा विश्वकर्मा समिति फेज-3 की ओर से बाबा विश्वकर्मा दिवस पर विश्वकर्मा महोत्सव नई प्याऊ के सामने गेट नंबर-2 पर बड़ी धूमधाम के साथ मनाया गया। महोत्सव की शुरुआत हवन यज्ञ व पूजा से की गई। हवन में ऑटो मार्केट के व्यापारी, मिस्त्री, ड्राईवर व अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने आहुति डाली। इस अवसर पर जिला कांग्रेस पार्टी ग्रामीण के अध्यक्ष बृजलाल बहबलपुरिया, पूर्व चेयरमैन भूपेन्द्र गंगवा, नगर निगम के निवर्तमान सीनियर डिप्टी मेयर अनिल सैनी मानी, पूर्व निगम पार्षद कविता केडिया, पिंकी शर्मा, पार्षद प्रतिनिधि प्रवीण केडिय़ा ने मुख्यातिथि के रुप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

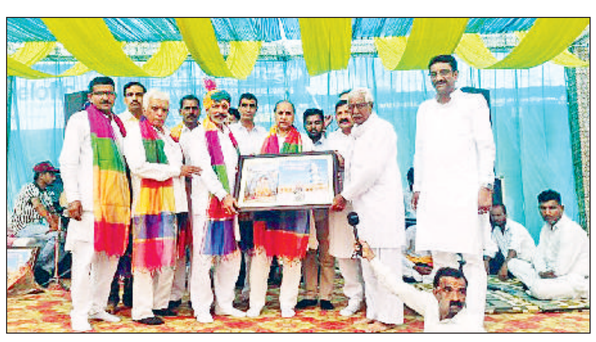
ये रहे मौजूद

बाबा विश्वकर्मा समिति के प्रधान ओमपाल सिंह ने सभी अतिथियों का स्वागत किया व सफल कार्यक्रम के आयोजन पर समस्त कार्यकारिणी को बधाई दी। हवन के उपरांत अटूट लंगर चलाया गया। महोत्सव में समिति के प्रधान ओमपाल सिंह, ओमप्रकाश मुंडलिया, अमरनाथ गोयल, जीसी नारंग, शमशेर सिंह, सतवीर सिंह, ईश्वर सिंह, अशोक कुमार, दिनेश शर्मा, राजेश कुमार, पूर्ण सिंह, सुलेमान, राजेंद्र सिंह, सोनू कुमार, संपूर्ण सिंह, सूबे सिंह, अनिल कुमार, गजे सिंह, राधेश्याम, बबलू, सुनील कुमार, घनश्याम, लीलू राम, राजू, ढोलू, कृष्ण कुमार, संजय कुमार व अन्य अनेक मिस्त्री तथा व्यापारी उपस्थित रहे।

गिले-शिकवे भूलकर समरसता को बढ़ाएं : चंद्रप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| आदमपुर

विधायक चंद्रप्रकाश ने आदमपुर, बालसमंद व आर्यनगर में जन मिलन समारोह आयोजित करके सदभाव व समरसता को बढ़ाने का संदेश दिया। उन्होंने आदमपुर हलकावासियों को दीपावली की राम-रमी, विश्वकर्मा पूजा व गोवर्धन पूजा की शुभकामनाएं देते हुए जनहित के कार्य करने के लिए प्रेरित किया। गांव भाणा के विश्वकर्मा मंदिर व धर्मशाला एवं आदमपुर की ऑटो मार्केट में आयोजित विश्वकर्मा पूजा समारोह में मुख्यातिथि के रूप में हिस्सा लिया। इस दौरान भाणा व ऑटो मार्केट में शॉल व पटका पहनाकर एवं स्मृति चिह्न प्रदान करके विधायक चंद्रप्रकाश को



आदमपुर की ऑटो मार्केट में विधायक चंद्रप्रकाश को सम्मानित करते पदाधिकारी।

सम्मानित किया गया। आदमपुर, बालसमंद में गोयल धर्मशाला व आर्यनगर में निवास स्थान पर राम-रमी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। हलकावासियों से मुलाकात करके अपने विचार साझा किए और लोगों की समस्याओं को भी सुना।

जन मिलन समारोह के उपरांत विधायक ने विश्वकर्मा पूजा में शिरकत की और बालसमंद व आर्यनगर के बाजार का अवलोकन करते हुए व्यापारियों व किसानों से मुलाकात की। आदमपुर में विधायक चंद्रप्रकाश ने कहा कि राम-रमी करते हुए गिले-शिकवे भूलकर त्योहारों पर सदभाव व समरसता को बढ़ाना चाहिए।

भगवान विश्वकर्मा की शिक्षाओं का अनुसरण करें

विधायक चंद्रप्रकाश ने गांव भाणा के विश्वकर्मा जी मंदिर व धर्मशाला एवं आदमपुर मंडी की ऑटो मार्केट में आयोजित विश्वकर्मा पूजा में मुख्यातिथि के रूप में हिस्सा लेकर जनकल्याण की कामना की। विधायक चंद्रप्रकाश ने विश्वकर्मा दिवस की बधाई देते हुए कहा कि धर्म ग्रंथों के अनुसार भगवान विश्वकर्मा को दुनिया का सबसे पहला और सर्वश्रेष्ठ शिल्पकार व वास्तुकार माना जाता है। उन्होंने भगवान विश्वकर्मा की शिक्षाओं का अनुसरण करते हुए उनकी अनुपालना के लिए प्रेरित किया।

हिसार ऑटो मार्केट एशिया में सबसे बड़ी : गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

ऑटो मार्केट में विश्वकर्मा दिवस पर हवन-पूजन, भंडारा व भव्य संस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कॉन्फेड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग थे। मुख्य अतिथि बजरंग गर्ग ने उपस्थित नागरिकों को संबोधित करते हुए कहा कि हिसार ऑटो मार्केट एशिया की सबसे बड़ी मार्केट है। जहां लगभग एक छत के नीचे दुकानदार, मिस्त्री, डैन्टर, पेंटर, इलेक्ट्रीशियन, ट्रक की वेल्डिंग बॉडी बनाने वाले आदि लगभग 30 हजार लोग काम कर रहे हैं। ऑटो मार्केट को तीन भागों में बनाया गया है, जिसमें ऑटो मार्केट फेस-1, ऑटो मार्केट फेस-2, ऑटो मार्केट फेस-3 बनाई गई है। गर्ग ने कहा कि सभी मिस्त्री व दुकानदारों का बाबा विश्वकर्मा की विशेष कृप्या से काम अच्छे ढंग से चल रहा है। यहां तक की कंडम से कंडम गाड़ियों को भी ऑटो मार्केट में नई जैसी बनाने की क्षमता हमारे मिस्त्रियों में है।

हिसार। लोगों को संबोधित करते व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग।

विश्वकर्मा ने नई नगरों का निर्माण किया

गर्ग ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा ने विष्णु जी के लिए सुदर्शन चक्र महादेव के त्रिशूल आदि कई प्रकार के शस्त्रों का निर्माण किया था। चार युगों में विश्वकर्मा ने नई नगरों का निर्माण किया त्रेता युग में लंका का द्वापर में दरबार का और कलयुग के आरंभ से किया। सभी दैनिक उपयोग में आने वाली वस्तुओं का निर्माण भी भगवान विश्वकर्मा द्वारा किया गया।

मां संतोषी आश्रम के रजत जयंती समारोह की तैयारियां जोर-शोर से शुरू

- 27 से मां संतोषी आश्रम में 108 श्रीमद् देवी भागवत कथा ज्ञानयज्ञ व नौ दिवसीय महालक्ष्मी महायज्ञ होगा
- मां संतोषी आश्रम के रजत जयंती समारोह के प्रपत्र का किया लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

श्री आद्यशक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम का रजत जयंती समारोह 27 अक्टूबर से धूमधाम से शुरू होगा। इस दौरान 108 श्रीमद् देवी भागवत कथा ज्ञानयज्ञ एवं नौ दिवसीय श्री महालक्ष्मी महायज्ञ का आयोजन किया जाएगा। रजत जयंती समारोह की तैयारियां जोर-शोर से शुरू हो गई हैं।

मां संतोषी आश्रम के पदाधिकारियों ने बैठक करके तैयारियों की समीक्षा की और इस दौरान समारोह के प्रपत्र का लोकार्पण भी किया। बैठक के दौरान सीए गौतम अग्रवाल, सुभाष बंसल, राजमल काजल, मदनलाल गोयल, सुशील बुड़ाकिया, अशोक बंसल, लोकनाथ सिंगल, रमेश कुमार चुघ, अनिल महता, मुकेश गर्ग, राकेश नारंग, जयप्रकाश जेपी व दिनेश शर्मा सहित काफी संख्या में पदाधिकारी मौजूद रहे।

बैठक के उपरांत राजमल काजल ने बताया कि मॉडल टाउन स्थित मां संतोषी आश्रम के प्रति श्रद्धालुओं की अगाध आस्था है।

मां संतोषी आश्रम के रजत जयंती समारोह के पत्रक का लोकार्पण करते पदाधिकारी।

27 अक्टूबर से 5 नवंबर तक होंगे आयोजन

मां संतोषी आश्रम के रजत जयंती समारोह के शुभारंभ पर 27 अक्टूबर को प्रातः श्री गणेश पूजा व पंचांग पूजन किया जाएगा। इसके उपरांत श्रद्धालुओं को शोभा यात्रा में हिस्सा लेने का अवसर मिलेगा। वैदिक विद्वानों द्वारा श्रीमद् देवीभागवत परायण एवं श्री लक्ष्मी महायज्ञ का आयोजन किया जाएगा। सायं 3 बजे श्रीमद् देवी भागवत कथा का शुभारंभ होगा। 28 अक्टूबर से 4 नवंबर तक प्रतिदिन पंचांग पूजन, श्री लक्ष्मी महायज्ञ, वैदिक विद्वानों द्वारा श्रीमद् देवी भागवत परायण एवं श्रीमद् देवी भागवत कथा का आयोजन होगा। समारोह के अंतिम दिन 5 नवंबर को कथा विश्राम, पूर्ण आहुति कन्या पूजन एवं दोपहर एक बजे से विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

आदमपुर के मंदिरों में अन्नकूट का बंटा प्रसाद

आदमपुर। आदमपुर के मैन बाजार स्थित विष्णु मंदिर, एडिशनल मंडी स्थित श्रीशिव हनुमान मंदिर, टेलवाला कुटिया हनुमान मंदिर में बुधवार को महिलाओं ने भजन-कीर्तन कर गोवर्धन महाराज की पूजा-अर्चना की। इसके बाद अन्नकूट का भोग लगाकर प्रसाद वितरण किया गया। श्रद्धालुओं ने बाजरे की खिचड़ी और कढ़ी के प्रसाद का आनंद लिया। विष्णु मंदिर में प्रसाद वितरण का शुभारंभ व्यापार मंडल सचिव कमल बंसल, सहसचिव अजीत जाखड़, अमित गोयल, मा.दिनेश गर्ग, नरेश गोयल ने किया। श्रीशिव हनुमान मंदिर कमेटी के प्रधान नंदकिशोर गोयल ने बताया कि गोवर्धन पर्व के दिन मंदिरों में कढ़ी व बाजरे की खिचड़ी का प्रसाद वितरित किया जाता है। इस दिन नई फसल के आगमन पर प्राप्त नए अनाज को कूटकर सभी मंदिरों में अन्नकूट का प्रसाद बनाकर वितरित किया जाता है। इस मौके पर तरसेम गोयल, कमल बिश्नोई, प्रदीप गोयल, मुकेश गोयल, रितेश गर्ग, वासुदेव गोयल, मुकेश मित्तल आदि मौजूद रहे।

आदमपुर का विकास एवं क्षेत्र को आगे बढ़ाना मेरी प्राथमिकता : चंद्रप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| आदमपुर

- आदमपुर नगरपालिका तोड़ने पर सतारुढ़ नेताओं पर साधा निशाना

कांग्रेस विधायक चंद्रप्रकाश ने कहा कि आदमपुर का विकास एवं आदमपुर क्षेत्र को आगे बढ़ाना मेरे प्राथमिकता है। पीडब्ल्यूडी विश्रामगृह में बुधवार को पत्रकारों से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि समय के साथ आदमपुर क्षेत्र के लोग भी अन्य हलकों की तरह आगे बढ़ना चाहते हैं लेकिन अफसोस की बात है कि आदमपुर को आगे बढ़ाने, उपमंडल बनवाने की बजाय सतारूढ दल के नेताओं ने आदमपुर से नगर पालिका तुड़वाकर वापस पंचायत बनाकर आदमपुर को 50 साल पीछे धकेलना का काम किया है।

उन्होंने कहा कि अच्छा होता आदमपुर को नगर पालिका हटाने की बजाय उपमंडल बनाया जाता तो निश्चित तौर पर आदमपुर में अनेक सुविधाएं उपलब्ध होती तथा लोगों को छोटे-छोटे कार्यों के लिए हिसार नहीं जाना पड़ता तथा विकास के लिए भी सरकार से काफी पैसा मिलता। उन्होंने कहा कि एक समय पूरे हरियाणा में आदमपुर की गूंज होती थी लेकिन आज हालात यह है कि आदमपुर के हालात देखकर बाहर से आने वाले जनप्रतिनिधि भी कह रहे हैं की आदमपुर से अच्छा तो उनका हलका है। उन्होंने कहा कि आदमपुर को पेरिस बनाने की बात छोड़कर सतारूढ दल के नेताओं को लोगों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने चाहिए ताकि परेशानी से बचा जा सके। उन्होंने कहा कि मैं सरकार में न होने के बावजूद आदमपुर के समस्याओं को हल करवाने की जी-जान से जुटा हुआ हूं तथा लोगों को समस्याओं से निजात दिलवाने का काम कर रहा हू। इस अवसर पर प्रदीप बेनीवाल, सरपंच प्रदीप, कालू शर्मा, भूपेंद्र काशनिया ,नवीन बेनीवाल संजय जानी, अतर सिंह, कृष्ण छिंपा, सुभाष खाबड़ा, अमरजीत सिंह, कपूर सिंह, साधुराम, अजीत जाखर, जीत भद्रेचा, दिलीप जांगड़ा, ईदुदीन,साधुराम प्रेम ओशो सहित कई लोग मौजूद रहे।

आदमपुर। पत्रकारों से बातचीत करते कांग्रेस विधायक चंद्रप्रकाश। फोटो : हरिभूमि

प्रीपेड स्मार्ट मीटर के विरोध में हांसी में सम्मेलन 28 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

- सम्मेलन में इस बिजली उपभोक्ता विरोधी स्कीम के खिलाफ आगामी आंदोलन की रणनीति तय की जाएगी

बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा संबंधित आल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी कंज्यूमर एसोसिएशन केंद्र व राज्य सरकार की प्रीपेड स्मार्ट मीटर स्कीम व बिजली निजीकरण के विरोध में आने वाली 28 अक्टूबर को हांसी में तहसील स्तरीय सम्मेलन का आयोजन करेगा। सम्मेलन में इस बिजली उपभोक्ता विरोधी स्कीम के खिलाफ आगामी आंदोलन की रणनीति तय की जाएगी।बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा के राज्य सचिव मेहर सिंह बांगड़ व राज्य प्रधान इन्द्र सिंह मलिक ने कहा कि बिजली जीवन की मूलभूत जरूरत है, जिस के बिना आज जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। इस लिए जरूरी है कि बिजली समाज के आखिरी पायदान पर खड़े व्यक्ति की पंहुच के अंदर रहे। लेकिन आज हम देख रहे हैं कि सरकारों की पूंजीपति-परस्त निजीकरण की नीतियों के चलते बिजली लगातार मंहगी होने से आम आदमी की पहुंच से बाहर होती जा रही है। बिजली जैसी मूलभूत जरूरत को मुनाफाखोरों के हवाले किया जा रहा है। सरकार की स्मार्ट मीटर स्कीम उसी का हिस्सा है।

बढ़ते मामलों के मद्देनजर लुवास ने पशुपालकों के लिए जारी की एडवाइज़री

भेड़-बकरियों में फैल रही फुट रॉट बीमारी, सावधानी बरतने की सलाह

प्रदेश के अलावा साथ लगते राजस्थान के कुछ क्षेत्रों में भी इस रोग के लक्षण पाए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हरियाणा के कई जिलों में भेड़ और बकरियों में फुट रॉट (पैर सड़न) नामक संक्रामक बीमारी फैल रही है। हाल ही में सामने आए इन मामलों के साथ ही विशेषज्ञ भी सतर्क हो गए हैं। इस बीमारी में भेड़ व बकरियों के पैरों में संक्रामक रोग हो जाता है। हाल के मानसून मौसम के कारण बने गीले व कीचड़युक्त वातावरण में फुट रॉट बीमारी के तेजी से फैलने की आशंका बढ़ गई है। यह रोग मुख्यतः डिकेलोबैक्टर नोडोसस एवं फ़्यूज़ोबैक्टीरियम नेक्रोफोरम नामक जीवाणुओं के संक्रमण से होता है, जो पशुओं के खुरों को प्रभावित करता है।यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए, तो इससे पशुओं में लंगड़ापन, तेज दर्द और दूध व ऊन उत्पादन में भारी गिरावट हो सकती है। फुट रॉट के प्रमुख लक्षणों में चलने में कठिनाई, खुरों के आसपास सूजन व लालिमा, दुर्गंधयुक्त सड़न, खुर की ऊपरी सतह का अलग होना और कभी-कभी बुखार एवं बेचैनी देखी जाती है।

हिसार। फुट रॉट बीमारी से पीड़ित भेड़।

यहां पाए गए रोग के लक्षण

हरियाणा के अलावा साथ लगते राजस्थान के कुछ क्षेत्रों में भी इन रोग के लक्षण पाए गए हैं। विशेषज्ञों के अनुसार फिलहाल यह रोग विशेष रूप से हरियाणा के हिसार, भिवानी, जींद और राजस्थान के सीमावर्ती जिलों चूरू व हनुमानगढ़ में अधिक मात्रा में पाया गया है। फुट रॉट बीमारी के बढ़ते मामलों को देखते हुए यहां के लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) ने पशुपालकों के लिए महत्वपूर्ण सलाह जारी की है।विश्वविद्यालय के पशु जन-स्वास्थ्य एवं महामारी विज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. राजेश खुराना ने बताया कि विश्वविद्यालय की विशेषज्ञ टीमें लगातार फील्ड में सक्रिय हैं और प्रभावित पशुओं की जांच एवं उपचार कर रही हैं। लुवास की ओर से सलाह दी गई है कि वे पशुओं के रहने के स्थान को साफ-सुथरा और सूखा रखें। नियमित रूप से फुट बाथ कराना अत्यंत आवश्यक है, जिसमें 10 प्रतिशत जिंक सल्फेट, 4 प्रतिशत फॉर्मेलिन या 0.5 प्रतिशत लाल दवा के घोल से खुरों की सफाई की जानी चाहिए। संक्रमित पशुओं को स्वस्थ पशुओं से अलग रखें, खुरों की नियमित सफाई करें और घावों को मक्खियों से सुरक्षित रखें।

टीमें कर रही पहचान

डॉ. खुराना ने यह भी बताया कि विश्वविद्यालय की टीमें पीपीआर, चिचड़ी जनित रोग और आंतरिक परजीवियों से होने वाले अन्य संक्रामक रोगों की भी पहचान कर रहीं हैं। इसके साथ ही पशुपालकों को समय पर रोकथाम एवं बचाव संबंधी जानकारी प्रदान की जा रही है। फुट रॉट बीमारी से संबंधित लुवास के वैज्ञानिक डॉ. रमेश और डॉ. पल्लवी ने पशुपालकों से अपील की है कि वे इस बीमारी को फैलने से रोकने के लिए स्वच्छता, जैव-सुरक्षा एवं आवश्यक सतर्कता बरतें। अधिक जानकारी एवं सहायता के लिए पशुपालक विश्वविद्यालय में संपर्क कर सकते हैं।

पिरथला में श्रद्धा, आस्था और उत्साह के साथ मनाया गया भगवान विश्वकर्मा दिवस

कार्यक्रम में सांसद सुभाष बराला ने भगवान की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर बोले

जब हर व्यक्ति अपने कौशल व कर्म के प्रति समर्पित रहेगा तभी भारत विश्वगुरु बनने के संकल्प को साकार कर पाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| टोहाना

सृष्टि के अद्वितीय सृजनकर्ता, दिव्य वास्तुकार एवं कौशल के देवता भगवान श्री विश्वकर्मा जी के पावन दिवस पर गांव पिरथला में श्रद्धा और भव्यता से युक्त समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने शिरकत की। कार्यक्रम में सांसद सुभाष बराला ने भगवान विश्वकर्मा जी की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किए।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सांसद सुभाष बराला ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा जी सृजन, निर्माण, परिश्रम और कौशल के प्रतीक हैं। उन्होंने कहा कि भारत की संस्कृति में श्रम को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है और भगवान विश्वकर्मा जी हमें यह सिखाते हैं कि श्रम ही सच्ची पूजा है, कर्म ही धर्म है। उन्होंने कहा कि मेहनतकश लोगों के हाथों में देश की प्रगति और विकास की असली शक्ति निहित है। सांसद बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश विकसित भारत के लक्ष्य की ओर अग्रसर है और इस दिशा में प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना एक ऐतिहासिक कदम है। इस योजना के माध्यम से पारंपरिक कारीगरों और श्रमिकों को आधुनिक प्रशिक्षण, वित्तीय सहयोग, उपकरण सहायता और विपणन सुविधा प्रदान की जा रही है, ताकि वे आत्मनिर्भर और सशक्त बन सकें। उन्होंने कहा कि भगवान विश्वकर्मा जी का आशीर्वाद ही हमारे विकास, नवाचार और आत्मनिर्भरता की आधारशिला है।उन्होंने कहा कि जब हर व्यक्ति अपने कौशल और कर्म के प्रति समर्पित रहेगा, तभी भारत विश्वगुरु बनने के संकल्प को साकार कर पाएगा। उन्होंने भगवान श्री विश्वकर्मा जी से सभी के उत्तम स्वास्थ्य, समृद्धि, नवसृजन की प्रेरणा और सफलता की कामना की। इस अवसर पर नौरंग लाल जांगड़ा, दौलतराम जांगड़ा, बलजीत जांगड़ा, नायब सिंह, जनता सिंह, जयदेव खिलेरी, पवन नैन, सतबीर सिंह, सुभाष बोलान, राजेश सरपंच, पूर्व सरपंच पवन, रमन मड़िया, मास्टर कुलदीप खिलेरी, हनुमान, पाण्डु नैन सहित गांव के सामाजिक संगठनों, महिला मंडलों, युवा क्लबों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

फतेहाबाद। गांव पिरथला में आयोजित कार्यक्रम में सांसद सुभाष बराला को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नाथूसरी चौपटा में भजन कीर्तन व भंडारे का आयोजन

चोपटा। विश्वकर्मा मंदिर नाथूसरी चौपटा में विश्वकर्मा दिवस पर बुधवार को भजन कीर्तन तथा भंडारे का आयोजन किया गया । साथ ही कारीगरों विश्वकर्मा के भक्तों ने मंदिर में बनी भगवान विश्वकर्मा की मूर्ति के समक्ष प्रसाद चढ़ाया और मन्नत मांगी। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि आदमपुर विधायक चंद्रप्रकाश ने किया। हरियाणा के भजन सम्राट रामधन गोस्वामी ने भजनों द्वारा भगवान विश्वकर्मा के जीवन पर प्रकाश डाला। सबसे पहले गणेश वंदना से कार्यक्रम की शुरुआत की गई। गायक कलाकार रामधन गोस्वामी ने भजनों द्वारा भगवान विश्वकर्मा की महिमा का गुणगान किया । भजनों ने श्रोताओं को मंत्र मुक्त कर दिया। शुभारंभ पर विधायक चंद्रप्रकाश ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा दिवस की सभी को बहुत-बहुत बधाई। विश्वकर्मा के वंशजों का समाज में एक अहम स्थान है, और हर जगह मान-सम्मान मिलता है। इसके बाद भंडारा लगाकर श्रद्धालुओं को प्रसाद ग्रहण करवाया। इस अवसर पर सभी अतिथियों, कलाकारों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस मौके पर सोहन लाल, बलबीर सुथार, जगतपाल कासनियां, सीताराम इंद्र जांगड़ा, राजेंद्र जांगड़ा, दिनेश जांगड़ा, राधाकृष्ण, राजेश, बीरबल मिस्त्री, लीलूराम सुथार, सीताराम जांगड़ा, राकेश सुथार, प्रभु, रामस्वरूप सोनी, चानन मिस्त्री, प्रेम कुमार महता, भरत सिंह व अन्य मौजूद रहे।

सिरसा। विश्वकर्मा मंदिर नाथूसरी चौपटा में भजन कीर्तन करते श्रद्धालु।

भूना में धूमधाम से मनाया गया जयंती पर्व

भूना। भगवान विश्वकर्मा जयंती के उपलक्ष्य में भूना की जनता धर्मशाला में कार्यकम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में पूर्व विधायक दुड़ाराम ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में भगवान विश्वकर्मा जी की पूजा-अर्चना के साथ समाज में परिश्रम, सृजनशीलता और एकता के महत्व पर चर्चा हुई। वक्ताओं ने सभी को भगवान विश्वकर्मा जी के आदर्शों से प्रेरणा लेकर समाज और राष्ट्र निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया। मुख्यअतिथि ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के प्रथम इंजीनियर, शिल्पकार और वास्तुकार माने जाते हैं। धर्मग्रंथों के अनुसार उन्होंने अनेक नगरों और दिव्य अस्त्र-शस्त्रों का निर्माण किया। यह दिन मजदूरों, कारीगरों, इंजीनियरों और उद्योगों से जुड़े लोगों के लिए प्रेरणादायी है। उन्होंने कहा कि भगवान विश्वकर्मा हमें सिखाते हैं कि ज्ञान और तकनीक का उपयोग समाज की भलाई और मानवता की प्रगति के लिए होना चाहिए। दुड़ाराम ने कहा कि कौशल विकास और उद्यमिता वर्तमान युग की सबसे बड़ी आवश्यकता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में भाजपा सरकार इन दोनों क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य कर रही है। दुड़ाराम ने युवाओं से आह्वान किया कि वे सरकार की योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं।

ऑटो मार्केट मंदिर भगवान की पूजा-अर्चना

सिरसा। ऑटो मार्केट स्थित भगवान विश्वकर्मा मंदिर में विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में विश्वकर्मा दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान हवन यज्ञ किया गया, जिसमें दुकानदारों व मिस्त्रियों ने आहूति डाली। उसके बाद सुखमनी साहिब का पाठ करवाया गया और लंगर भंडारा लगाया गया। प्रधान अनिल बांगा ने बताया कि ऑटो व्यवसायी, मिस्त्रीगण पव उद्योगपति इस दिन अपने कार्य को विश्राम देकर विश्वकर्मा बाबा की पूजा अर्चना करते हैं। उन्होंने कहा कि बाबा की अपार कृपा भक्तों पर बनी रहे व हर वर्ष बाबा के भक्त विश्वकर्मा दिवस इसी प्रकार मनाते रहें। पंडित दलीप त्रिपाठी, पंडित अंशुल त्रिपाठी व केशवराम माली, जोकि पिछले काफी वर्षों से बाबा के मंदिर का रख-रखाव व विधि-विधान द्वारा परिवार सहित सेवा करते आ रहे हैं। इस मौके पर पृथ्वीराज, कृष्ण खारिया, स. कृपाल सिंह, ओमप्रकाश छाबड़ा, सुभाष, लादूराम, नरेंद्र सिंह, बालकिशन, आरके मेहता, हरीश तनेजा, प्रतापसिंह, गुरदेव सिंह, रामा क्लब परिवार व सन्नी मेंबर, मिस्त्रीगण व नगरवासी उपस्थित थे।

कामगारों ने धूमधाम से मनाया विश्वकर्मा दिवस

ओढां। ओढ़ा में कालांवाली रोड पर स्थित बाबा विश्वकर्मा मंदिर में शनिवार को सभी कामगारों ने मिलजुल कर बाबा विश्वकर्मा जी का जन्म दिवस मनाया। बाबा विश्वकर्मा कमेटी द्वारा वर्ष 1985 से लगातार बाबा जी का जन्म दिवस निर्विघ्न रूप से मनाया जाता है और इस बार 40वीं बार श्रद्धापूर्वक मनाया गया। तीन दिन पूर्व रखे गए श्री अखंड पाठ का भोग बुधवार को डाला गया। इस अवसर पर गुरुद्वारा सिंघ सभा के हेड ग्रंथी भाई अमृतपाल सिंह ने पहुंची हुई साध संगत को बाबा विश्वकर्मा जी का इतिहास सुनाकर निहाल किया। उन्होंने कहा कि बाबा विश्वकर्मा निर्माण और वास्तुशास्त्र के देवता हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार उनका जन्म भगवान विष्णु के नाभि-कमल से उत्पन्न हुए ब्रह्मा के वंशज, वास्तुदेव से हुआ था। उन्हें देवताओं का शिल्पकार, यांत्रिक और वास्तुशास्त्र का जनक माना जाता है, जिन्होंने स्वर्ग, द्वारका और हस्तिनापुर जैसे अनेक लोकों का निर्माण किया। कुछ धर्म ग्रंथों में भगवान विश्वकर्मा को महादेव का अवतार बताया गया है।

सिरसा। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

विश्वकर्मा मंदिर परिसर में हवन के बाद लंगर प्रसाद वितरित

टोहाना। शहर के भुना रोड स्थित भगवान विश्वकर्मा मंदिर परिसर में विश्वकर्मा डे के उपलक्ष्य में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसके तहत सबसे पहले हवन आयोजित किया गया। हवन में मंदिर कमेटी के प्रधान के नेतृत्व में सभी कार्यकारणी व अन्य लोगों ने पूर्ण आहुति डालकर क्षेत्र की सुख शांति की कामना की है। इस दौरान भगवान विश्वकर्मा की महिमा का गुणगान किया गया। कार्यक्रम में नगर परिषद चेयरमैन नरेश बंसल ने शिरकत की और लंगर का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों ने पहुंचकर लंगर का प्रसाद ग्रहण किया।

खबर संक्षेप

किसानों को नुकसान का मुआवजा दे सरकार

सिरसा। युवा जननायक जनता पार्टी के प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने मुख्यमंत्री हरियाणा नायब सिंह सैनी व कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा से मांग की कि है पिछले दिनों अत्यधिक बरसात व बाढ़ के चलते डबवाली हलके के गांवों के अधिकांश नरमा कपास उत्पादकों की पूरी की पूरी फसल तबाह हो गई है जिससे उनके समक्ष वित्तीय संकट खड़ा हो गया है। दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि वर्तमान स्थिति इतनी अधिक गंभीर है कि ये फसल तो पूरी तरह से नष्ट हो गई है और यदि सरकार ने स्पेशल गिरदावरी करवाकर मुआवजा नहीं दिया तो किसानों को नुकसार होगा।

ट्रिपल इंजन सरकार में भ्रष्टाचार बढ़ाः शर्मा

सिरसा। प्रदेश युवा कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मोहित शर्मा ने कहा कि भाजपा की ट्रिपल इंजन सरकार से लोगों को उम्मीद थी कि वह नगरपरिषद में जारी बेलगाम भ्रष्टाचार पर रोक लगाने का काम करेगी, मगर जनता की यह उम्मीद बेमानी साबित हुई है। ट्रिपल इंजन सरकार में भ्रष्टाचार और ज्यादा बढ़ गया है। मोहित शर्मा ने बुधवार को जारी बयान में कहा कि गंदगी, टूटी सड़कें, दूषित पेयजल, सीवरेज ओवरफ्लो आदि तमाम अव्यवस्थाएं यहां के लोगों की नियत्ति बन चुकी है। उन्होंने कहा कि बेगू रोड, कंगनपुर रोड, डबवाली रोड, काठ मंडी, भादरा बाजार में हालात खराब है।

वारदात सीसीटीवी में कैद , पुलिस बोली आरोपी को जल्द गिरफ्तार करेंगे

फतेहाबाद में टंकी फुल करवाई और बिना पैसे दिए रफूचक्कर हुआ कार चालक, आरोपी पर केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

शहर के सिरसा रोड स्थित इंदौरा फिलिंग स्टेशन पर मंगलवार रात को एक कार चालक कार की टंकी फुल करवाकर बिना पैसे दिए रफूचक्कर हो गया। पेट्रोल पम्प कर्मचारी ने तेल डालने के बाद गाड़ी को पैमेंट के लिए क्यूआर कोड स्कैनर पैमेंट के लिए दिया लेकिन चालक स्कैनर वापस देकर गाड़ी तेज गति से भगा कर ले गया। यह पूरी घटना पेट्रोल पम्प पर लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। जिसमें साफ नजर आ रहा है कि पम्प कर्मचारी वहीं खड़ा गाड़ी को देखता रहा लेकिन कार चालक मौके से फरार हो गया। गाड़ी की पीछे वाली नंबर प्लेट भी नहीं थी।

मिली जानकारी के अनुसार, सिरसा रोड स्थित इंदौरा फिलिंग स्टेशन पर मंगलवार रात करीब 9.45 बजे टोयोटा गाड़ी आई और ड्राइवर ने पंप कर्मी से तीन हजार रुपए का तेल डलवाया। उस समय पम्प पर एक ही कर्मी मौजूद था। पम्प कर्मी ने ड्राइवर से पैसे मांगे तो उसने ऑनलाइन पैमेंट करने की बात कही। इस पर पम्प कर्मचारी ने गाड़ी चालक को स्कैनर दिया। ड्राइवर गाड़ी से नीचे नहीं उतरा। उसने फोन पर स्कैनर स्कैन किया और वापस कर्मी को लौटा दिया। इसके बाद ड्राइवर गाड़ी लेकर वहां से फरार हो गया। पंप कर्मी ने इस बारे में पंप पर तैनात बाकी कर्मचारियों को अवगत करवाया। पुलिस को सूचना दी गई। उसके बाद पेट्रोल पंप पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली गई। अभी तक गाड़ी ड्राइवर का पता नहीं चल पाया है।

फतेहाबाद। पेट्रोल पम्प पर खड़ी गाड़ी।

स्वामी दयानंद सरस्वती बलिदान दिवस और दीपावली पर आर्य समाज ने किया हवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आर्य समाज फतेहाबाद द्वारा शारदीय नवसस्येष्टि दीपावली पर्व एवं स्वामी दयानंद सरस्वती बलिदान दिवस के अवसर पर सुख समृद्धि एवं विश्वशांति हेतु सुंदर नगर स्थित आर्य समाज भवन के प्रांगण में वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन यज्ञ किया गया। इस अवसर पर यज्ञ के यजमान आर्य समाज के पूर्व प्रधान बंशीलाल आर्य, पायनियर स्कूल के संचालक विजय निर्मोही, मास्टर रोशन लाल गोदारा एवं नीतु झांब के अलावा आर्य समाज के वर्तमान प्रधान आर्य अरुण ग्रोवर, सतीश चौधरी, सुरजभान सोनी, सुरेंद्र सोनी, हरीश वर्मा, बनारसी दास, भूप सिंह पटवारी, नन्दलाल एवं संपूर्ण मातृशक्ति उपस्थित रहें। आर्यसमाज के प्रधान अरूण ग्रोवर ने आए हुए महानुभावों को स्वागत किया एवं ऋषि के कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। यज्ञ के ब्रह्मा पुरोहित दीपक शास्त्री ने कहा कि शरद ऋतु की समाप्ति में केवल पंद्रह दिन शेष हैं। 15 दिन बाद सर्वत्र हेमंत ऋतु का राज्य होगा और शीत का शासन स्वीकार करना होगा।

फतेहाबाद। हवन यज्ञ में भाग लेते आर्य समाज के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सहकारी टैक्सी सेवा के निदेशक मंडल में शामिल हुए फतेहाबाद के पूर्व विधायक

फतेहाबाद। केंद्रीय सहकारिता मंत्रालय द्वारा सहकार टैक्सी कोऑपरेटिव लिमिटेड भारत का गठन किया गया है। फतेहाबाद के पूर्व विधायक एवं इफको के निदेशक प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा को भी इस सहकार टैक्सी कोआपरेटिव के निदेशक मंडल मे शामिल किया गया है। उल्लेखनीय है कि पूरे देश मे सिर्फ 11सदस्य ही इस संस्था के निदेशक मंडल के लिए नामित हुए है। यह देश की पहली सहकारी टैक्सी सेवा है, जो ड्राइवरों के स्वामित्व और संचालन पर आधारित है। इसका उद्देश्य ओला और उबर जैसी निजी कंपनियों को चुनौती देना है, जो ड्राइवरों को बिना कमीशन के सीधे कमाई करने का मौका देती है और यात्रियों को किफायती, सुरक्षित और विश्वसनीय सेवा प्रदान करती है। यह सेवा राष्ट्रीय सहकारी विकास निगम और अन्य आठ प्रमुख सहकारी संस्थाओं द्वारा बढ़ावा दिया जा रहा है।

फतेहाबाद। सहकार टैक्सी कोआपरेटिव के निदेशक मंडल मे शामिल प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा।

बाल भवन में हुई वार्षिक प्रतियोगिता

सांस्कृतिक प्रतियोगिता में जवाहर नवोदय विद्यालय की टीम ने बाजी मारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

बाल भवन में आयोजित वार्षिक जिला स्तरीय सांस्कृतिक प्रतियोगिता में जवाहर नवोदय विद्यालय खारा खेड़ी के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न प्रतियोगिताओं में शीर्ष स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में जिलेभर के विद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी सांस्कृतिक प्रतिभा का अद्भुत प्रदर्शन किया। सामूहिक नृत्य प्रतियोगिता में जवाहर नवोदय विद्यालय खारा खेड़ी की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त कर अपनी रचनात्मकता, समन्वय और सांस्कृतिक ज्ञान का बेहतरीन प्रदर्शन किया। नाटक प्रतियोगिता में विद्यालय के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने सामाजिक संदेश पर आधारित नाटक प्रस्तुत कर दर्शकों और निर्णायकों की खूब प्रशंसा बटोरी। बेहतरीन अभिनय, संवाद कला और मंच संचालन के बल पर टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया।

फतेहाबाद। बाल भवन में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में अपनी प्रस्तुति देते जवाहर नवोदय विद्यालय खारा खेड़ी के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

छठ पूजा के लिए तैयारी शुरू श्रद्धालुओं ने की नहर की सफाई

सिरसा। छठ पूजा को लेकर जय मां सरस्वती सेवा समिति के सदस्यों ने बुधवार को हिसार रोड स्थित दिल्ली पुल, नहर पर सफाई अभियान चलाया। अशोक कुमार सैनी ने बताया कि आगामी 25 अक्तूबर को नहाए खाए, आगामी 26 अक्तूबर को खरना, आगामी 27 अक्तूबर की संध्या को सूर्य को अध्य व आगामी 28 अक्तूबर को पारन होगा। उन्होंने बताया कि छठ पूजा पर्व को लेकर श्रद्धालुओं ने तैयारियां शुरू कर दी है और त्योहार को लेकर श्रद्धालुओं में काफी उत्साह है। उन्होंने बताया कि सफाई के बाद नहर किनारे घट बनाए जा रहे हैं, जहां श्रद्धालु पूजा करेंगे। इस मौके पर परशु राम, मुन्ना गुप्ता, बसंत यादव, राजकुमार, उमेश चंद्र शुक्ला, देवेंद्र कुमार, कपिल देव, महेंद्र कुमार, शंभू कामत सहित अन्य समिति सदस्य मौजूद थे।

सिरसा। छठ पूजा को लेकर नहर पर सफाई करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

प्रेरणा भगत नामदेव धर्मशाला में कार्यक्रम का आयोजन, बहादुरों को किया सम्मानित

जान बचाने वाले छह लोगों को सर्व समाज सभा ने नवाजा

- बीते 23 साल से समाजसेवा के कार्यों में जुटी सभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

सर्व समाज सभा रतिया द्वारा सम्मान समारोह का आयोजन भगत नामदेव धर्मशाला ने किया गया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में थाना प्रभारी रणजीत सिंह भिंडर शामिल हुए जबकि अध्यक्षता प्रधान सतपाल जिंदल ने की। सभा के महासचिव डॉ. नैब सिंह मंडेर ने सम्मानित शिक्षकों का परिचय करवाते हुए दो विभिन्न घटनाओं में कई लोगों की जान बचाने वाली 6 समाजसेवी शख्सियतों का सम्मान करने की रिपोर्ट प्रस्तुत की। सभा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष कैप्टन जगजीत सिंह रतनगढ़ ने अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर सभा द्वारा थाना प्रभारी रणजीत सिंह भिंडर, सब इंस्पेक्टर कंवर सिंह, एएसआई महेंद्र सिंह, हेड कांस्टेबल गुरसेवक सिंह, समाजसेवी जगदीश मित्तल एवं समाजसेविका विमला देवी का सभा के सदस्यों ने प्रशंसा पत्र, शाल देकर सम्मानित किया। सम्मान के बाद थाना प्रभारी रणजीत सिंह भिंडर ने कहा कि हम अपनी ड्यूटी के प्रति कर्तव्य निष्ठा रखते हैं। हमने अपनी ड्यूटी निभाई है जो हमारा कर्तव्य बनता है। उन्होंने कहा कि हमारे पास पद की गरिमा के साथ-साथ हम भी सामाजिक प्राणी है। सभा अध्यक्ष सतपाल जिंदल ने कहा सर्व समाज सभा पिछले 23 वर्षों से समाज सेवा को समर्पित कार्य करने के साथ-साथ अच्छे सामाजिक कार्यों के लिए प्रशासन का सहयोग करने में हमेशा आगे रहा है। उन्होंने बताया कि कन्या स्कूल भवन निर्माण, घग्गर नदी के पुल के नीचे गंदे पानी की निकासी करवाना व अन्य मुद्दे शामिल है।

रतिया। सराहनीय कार्य करने पर 6 शख्सियतों को सम्मानित करते सर्व समाज सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर उपाध्यक्ष नरेंद्र ग्रोवर, बोर्ड ऑफ डायरेक्टर सुशील जैन, कोषाध्यक्ष शेर सिंह भुल्लर, प्रेस सचिव हैप्पी सिंह सेठी, रूप सिंह खोखर, बलिंदर शर्मा, इकबाल सिंह, राजपाल ग्रोवर, बिन्ना जिंदल, एडवोकेट हरपाल ग्रोहा, राजेंद्र मोंगा, गुरनाम सिंह, लखविंदर सिंह लक्खा, मोहन मित्तल, सुरेश कुमार, विक्रम सैनी, मनदीप सैनी आदि मौजूद रहे।

छात्रों ने किया कालीबंगा के प्राचीन ऐतिहासिक स्थलों का भ्रमण

शैक्षणिक भ्रमण से विद्यार्थियों का होता है बौद्धिक विकास:चरण सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ऐलनाबाद

विद्यार्थियों को इतिहास विषय की प्राचीन जानकारी देने के उद्देश्य से राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, ऐलनाबाद के विद्यार्थियों ने कालीबंगा के प्राचीन ऐतिहासिक स्थल सिंधु घाटी सभ्यता के महत्वपूर्ण स्थल का भ्रमण करवाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने कालीबंगा के सिंधु घाटी सभ्यता स्थल पर 5000 वर्ष पुरानी काली मिट्टी की चूडियां, सात आयताकार अग्निकुंड, मिट्टी के बर्तन, खिलौने आभूषण व हड़प्पा के समय के कृषि उपयोग में होने वाले उपकरण दिखाए गए। हड़प्पा सिंधु सभ्यता के इन सभी प्राचीन वस्तुओं के बारे में इतिहास प्रवक्ता सुभाष कुमार ने विद्यार्थियों को पूर्ण जानकारी दी। विद्यालय के प्राचार्य चरण सिंह ने हरी झंडी दिखाकर भ्रमण दल को रवाना किया। इस दौरान विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि इस प्रकार के शैक्षिक भ्रमण से विद्यार्थियों को इतिहास विषय की पूर्ण जानकारी मिलती है, जो कि उनके विषय से संबंधित है। तथा उनमें राष्ट्रीय धरोहरों के संरक्षण की भावना भी उत्पन्न होती है। विद्यार्थियों द्वारा सिंधु सभ्यता वह हड़प्पा कालीन उस समय उपयोग करने वाली वस्तुओं को देखकर उत्साहित हो गए।

सिरसा। भ्रमण के लिए रवाना होता विद्यार्थियों का दल।