तापमान

अधिकतम 34.5 डिग्री
न्यूनतम 17.0 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

11 धान सूखने के बाद भी नहीं हो रही खरीद किसान बोले ..

12 नगर निगम में शामिल होने के बाद भी सेक्टर वासियों का ..

खबर संक्षेप

जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता आज

रोहतक। जिला योगा स्पोर्ट्स एसोसिएशन की ओर से जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता का आयोजन वीरवार 23 अक्टूबर को नवयुग शिक्षा निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल, लाढ़ौत में किया जाएगा। प्रतियोगिता का शुभारंभ खेल विभाग, हरियाणा से रिटायर्ड जिला योगा ऑफिसर एवं जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ढुल सुबह 9:30 बजे करेंगे। प्रतियोगिता में आयु वर्ग 8–10, 10–12, 12–14, 14–16 और 16–18 वर्ष के लड़के और लड़कियां भाग लेंगे।

रूपबंसत बने जांगड़ा समाज के प्रधान

सांपला। खंड के गांव कुलताना में बुधवार को जांगड़ा समाज की तरफ से बाबा हरिदास मंदिर में एक समारोह हुआ। जिसमें रुप बसंत को 17 गांव का प्रधान बनाया गया। उन्होंने विश्वास दिलाया कि वह समाज में आपसी भाईचारा कायम करने का प्रयास करुंगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता भगवान परशुराम समिति के प्रधान जितेंद्र शर्मा ने की।

महाराज रणवीर सिंह रोहिल्ला की जयंती 25 को

महम। विश्व रोहिल्ला राजपूत संघ हरियाणा द्वारा महम में 25 अक्टूबर को महाराज रणवीर सिंह रोहिल्ला राजपूत की 822वीं जयंती हर्षोल्लास के साथ मनाई जाएगी। राजेश आर्य ने बताया की यह कार्यक्रम संघ की राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिता रोहिल्ला की अध्यक्षता में आयोजित किया जाएगा। राज्य सभा सांसद रामचंद्र जांगडा समारोह के मुख्य अतिथि होंगे।

स्टेशन पर व्यक्ति ने महिला और बेटे की जान बचाई

रोहतक। रेलवे स्टेशन पर सुबह एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया। घटना प्लेटफार्म नंबर एक पर सुबह 8 बजे की है, जब दिल्ली जा रही ट्रेन में सवार होने के लिए एक महिला अपने बेटे के साथ चढ़ रही थी। अचानक ट्रेन की गति तेज हो गई और महिला तथा उसका बेटा गाड़ी में चढ़ नहीं पाए, जिससे वे नीचे गिर गए।
इसी समय प्लेटफार्म पर खड़े एक सजग व्यक्ति ने तुरंत महिला और उसके बेटे को अपनी तरफ खींचकर बचा लिया। उनके प्रयास से दोनों की जान बच गई।

छठ पूजा पर रेलवे स्टेशन पर बढ़ाई सुरक्षा

रोहतक। छठ पूजा के पर्व को ध्यान में रखते हुए रेलवे स्टेशन पर सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं। यात्रियों की सुरक्षा और त्योहार के दौरान बढ़ने वाली भीड़ को देखते हुए बुधवार को रेलवे पुलिस की ओर से सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। अभियान का नेतृत्व जीआरपी एसएचओ जोगिंद्र सिंह ने किया, जबकि उनके साथ ईएसआई कप्तान, एचसी धर्मवीर और एसपीओ राजकुमार मौजूद रहे।

ग्रामीणों के विरोध के बाद दर्ज हुई एफआईआर, पुलिस की भूमिका पर उठे सवाल

सुनारिया खुर्द में नाबालिग के अपहरण का प्रयास, मां और बेटी को गाड़ी तक घसीटा, विरोध किया तो किया हमला

आरोपियों ने लाठी-डंडों से हमला कर परिवार को किया घायल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

गांव सुनारिया खुर्द में दिवाली की रात एक दलित नाबालिग बच्ची और उसकी मां पर हमला करने और अपहरण का प्रयास करने का मामला सामने आया है। परिवार के विरोध करने पर आरोपियों ने लाठी-डंडों से हमला कर परिवार के कई सदस्यों को गंभीर रूप से घायल कर दिया। घटना के बाद गांव में तनावपूर्ण माहौल है। ग्रामीणों और समाजिक संगठनों के दबाव के बाद पुलिस ने देर रात केस दर्ज कर जांच शुरू की।

पटाखे जलाते समय हुई घटना

पीड़ित परिवार के अनुसार, दिवाली की रात नाबालिग बच्ची गली में पटाखे जला रही थी। इसी दौरान एक कार आकर रुकी, जिसे संदीप नामक युवक चला रहा था। कार में अनिल, सीलक, कवल, रौनक, हितेश, अरुण समेत अन्य साथी सवार थे, जो कथित तौर पर शराब के नशे में धुत थे। परिवार ने बताया कि आरोपी गाड़ी से उतरकर बच्ची को जबरदस्ती उठाने का प्रयास करने लगे। बच्ची डरकर घर की ओर भागी तो आरोपी उसके पीछे-पीछे घर में घुस गए। उन्होंने मां-बेटी को गाड़ी में डालने की कोशिश की और घसीटकर बाहर ले जाने का प्रयास किया। इस दौरान मां-बेटी ने शोर मचाया तो आस-पास के लोग मौके पर पहुंचे।

बाइक सवार ताऊ को गाड़ी से कुचला

पीड़ित परिवार ने बताया कि उसी रात बच्ची के ताऊ जब बाइक पर घर लौट रहे थे, तो आरोपियों ने उन्हें निशाना बनाते हुए गाड़ी से टक्कर मारी। जब वह सड़क पर गिर गए तो आरोपियों ने गाड़ी उनके ऊपर चढ़ा दी और उन्हें गंभीर हालत में अधमरा छोड़कर फरार हो गए। परिजन घायल को लेकर रोहतक पीजीआई पहुंचे, जहां उसका इलाज चल रहा है।

ग्रामीणों ने पुलिस थाने के बाहर प्रदर्शन किया

घटना के बाद ग्रामीणों ने पुलिस थाने के बाहर विरोध प्रदर्शन किया। ग्रामीणों का कहना है कि जब परिवार ने शिवाजी कॉलोनी थाना में शिकायत दर्ज कराने की कोशिश की, तो पुलिस ने पहले शिकायत लेने से इनकार कर दिया। लगभग तीन घंटे तक दबाव और विरोध प्रदर्शन के बाद एफआईआर दर्ज की गई। ग्रामीणों ने पुलिस की निष्क्रियता और लापरवाही पर सवाल उठाए।

जल्द आरोपियों को काबू कर लिया जाएगा

शिवाजी कॉलोनी थाना के जांच अधिकारी एएसआई प्रवीन ने बताया कि नाबालिग बच्ची की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया है। आरोपियों के खिलाफ अपहरण के प्रयास, हमला और पॉक्सो एक्ट की धाराओं में केस दर्ज किया गया है। पुलिस ने कहा कि पीड़ितों के बयान दर्ज किए जा रहे हैं और जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर खुलासा किया जाएगा। **-एएसआई प्रवीन,** जांच अधिकारी, शिवाजी कॉलोनी थाना

प्रदूषण की मार : धूल कणों से छुटकारा पाने के लिए पूरे शहर में पानी का छिड़काव, ग्रैप-2 लागू

शहर का एक्यूआई 330 के पार निगम ने उतारी दो एंटी-स्मॉग गन

कूड़ा जलाने पर रोक, जल्द नहीं सुधरे हालात तो रुक सकता है निर्माण कार्य

जिले में प्रदूषण स्तर बढ़ता देखकर नगर निगम ने भी सख्ती बरतनी शुरू कर दी है। कूड़ा जलाने वाले, कोयला जलाने वाले लोगों की निगरानी की जा रही है। नियम तोड़ने पर चालान कर जुर्माना वसूला जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

प्रदूषण लगातार बढ़ता जा रहा है। लोगों को सांस लेने में तकलीफ होने लगी है। प्रदूषण स्तर बढ़ता देखकर नगर निगम ने भी सख्ती बरतनी शुरू कर दी है। कूड़ा जलाने वाले, कोयला जलाने वाले लोगों की निगरानी की जा रही है। नियम तोड़ने पर चालान कर जुर्माना वसूला जाएगा। इसके साथ ही वार्ड नम्बर छह की पार्षद नीरा भटनागर सहित कई पार्षदों ने एंटी स्मॉक गन व्हीकल चलाने की मांग की है ताकि प्रदूषण कम हो सके। इसके बाद निगम द्वारा हवा में धूल और प्रदूषक कणों की मात्रा को कम करने के लिए पूरे शहर में एंटी-स्मॉग गन से पानी का छिड़काव किया गया। यह छिड़काव मुख्य सड़कों, बाजारों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन और औद्योगिक इलाकों में किया जा रहा है। निगम का कहना है कि इससे हवा में मौजूद सूक्ष्म धूल कण नीचे बैठ जाएंगे और लोगों को सांस लेने में होने वाली परेशानी से कुछ राहत मिलेगी।

दीपावली के बाद बिगड़े हालात

नगर निगम अधिकारियों ने बताया कि शहर में लगातार बिगड़ती वायु गुणवत्ता को देखते हुए यह अभियान शुरू किया गया है। दीपावली के बाद से शहर का एक्यूआई 330 के पार बना हुआ है, जिससे लोगों को आंखों में जलन, सांस लेने में दिक्कत और खांसी जैसी समस्याएं हो रही हैं। निगम ने प्रदूषण नियंत्रण के तहत कूड़ा जलाने, टायर या किसी भी प्रकार के प्लास्टिक व खराब सामान को जलाने पर सख्त रोक लगा दी है। आदेश का उल्लंघन करने वालों पर जुर्माना लगाने की भी तैयारी की जा रही है। अधिकारियों का कहना है कि अगर हालात आने वाले दिनों में बेहतर नहीं होते हैं, तो भवन निर्माण कार्यों पर भी अस्थायी रोक लगाई जा सकती है। निर्माण स्थलों पर उड़ने वाली धूल और मलबा प्रदूषण का एक बड़ा कारण बनता है।

निगम ने आमजन से की अपील

प्रदूषण के मौजूदा हालात को देखते हुए निगम ने नागरिकों से अपील की है कि वे बेवजह घर से बाहर न निकलें। यदि बाहर जाना जरूरी हो तो मास्क पहनें, वाहन की गति सीमित रखें और आसपास सफाई बनाए रखें। साथ ही पेड़-पौधे लगाने और वाहन साझा करने जैसी आदतें अपनाने की सलाह दी गई है।
निगम की सख्त कार्रवाई: नगर निगम ने साफ निर्देश दिए हैं कि कोई भी व्यक्ति या संस्था खुले में कूड़ा, टायर, प्लास्टिक या सूखे पत्ते नहीं जलाएगा। ऐसा करने पर 5000 रुपये तक का जुर्माना लगाया जा सकता है। निगम की टीमें रोजाना गश्त कर उल्लंघन करने वालों की पहचान कर रही हैं।

वायु प्रदूषण से दिक्कत

डॉक्टरों के अनुसार, प्रदूषण के कारण सांस लेने में तकलीफ, अस्थमा, आंखों में जलन और त्वचा संबंधी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। बच्चों और बुजुर्गों पर इसका सबसे ज्यादा असर पड़ रहा है। अस्पतालों में सांस संबंधी मरीजों की संख्या में लगभग 20 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

ग्रेप-2 के तहत दिए निर्देश

एनसीआर में ग्रेप 2 के तहत सख्त दिशा निर्देश जारी किए गए हैं। आवासीय, व्यावसायिक और औद्योगिक इकाइयों में डीजल जनरेटर पर रोक लगाई गई है। पार्किंग शुल्क, सीएनजी-इलेक्ट्रिक बसों के फेरे बढ़ाने के निर्देश दिए गए हैं। इमरजेंसी सेवाओं के लिए डीजल जनरेटर के इस्तेमाल में छूट दी गई है। ग्रेप-2 के तहत सड़कों पर निजी वाहनों का दबाव कम करना होगा।

खींचतान कुलपति और कुल सचिव में छिड़ी कई माह से प्रशासनिक जंग

एमडीयूः रजिस्ट्रार ने छुट्टी ली तो चार्ज दूसरे को दिया जाएगा, क्या अब वीसी भी ऐसे ही अवकाश लेंगे

अमरजीत एस गिल ⏭ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के वीसी प्रो. राजबीर सिंह और रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत में छिड़ी जंग के बीच यूनिवर्सिटी प्रशासन ने एक और नया आदेश गत मंगलवार को जारी कर दिया। इसके तहत अगर रजिस्ट्रार किसी कारणवश छुट्टी पर जाते हैं तो उसका चार्ज तुरंत प्रोफेसर नरसिम्हन को दिया जाएगा। पिछले कुछ ही दिनों के प्रशासनिक आदेशों पर नजर दौड़ाई जाए तो वीसी ने रजिस्ट्रार के कई आदेशों को रद्दी की टोकरी में डाला। यहां तक की रजिस्ट्रार के ओएसडी डॉ. अनार सिंह ढुल को भी यूनिवर्सिटी ने नौकरी से हटा दिया।

डॉ. कृष्णकांत को नहीं मिलता प्रशासनिक महत्व

डॉ. कृष्णकांत को नहीं मिलता प्रशासनिक महत्व डॉ. अनार सिंह ढुल सेवानिवृत्त के बाद पुनर्नियुक्ति की नौकरी डॉ. कृष्णकांत के ओएसडी के रूप में कर रहे थे। ओएसडी को ही नौकरी से नहीं हटाया गया, बल्कि रजिस्ट्रार कार्यालय के एक सहायक कुल सचिव का भी दूसरी ब्रांच में तबादला कर दिया। सहायक कुल सचिव को इधर-उधर के अतिरिक्त कार्यभार भी दिए। सहायक कुल सचिव, पूर्व रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा का दांया हाथ थे। वीसी और रजिस्ट्रार में तनातनी की वजह भी सेवानिवृत्त रजिस्ट्रार प्रो.गुलशन लाल तनेजा ही हैं। वीसी, रजिस्ट्रार डॉ.कृष्णकांत की बजाय रिटायर हो चुके हैं रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन तनेजा को प्रशासनिक कामों में महत्व देते हैं। ध्यान रहे कि गत 18 अक्टूबर को हरिभूमि ने समाचार प्रकाशित किया था कि रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत को प्रशासनिक रूप से कमजोर करने के लिए यूनिवर्सिटी जल्द ही नए फैसले ले सकती है।

वीसी चार्ज देकर छुट्टी पर जाएंगे क्या

जब वीसी छुट्टी पर होते हैं तो उनका चार्ज किसी दूसरे व्यक्ति को नहीं दिया जाता। इसको लेकर ही यूनिवर्सिटी समुदाय सवाल खड़े रहा है। कम्युनिटी का कहना है कि कुलपति तो जब विदेश में जाते हैं तो भी वे अपना चार्ज किसी दूसरे को नहीं देते, जबकि रजिस्ट्रार के छुट्टी पर होने के बाद कौन चार्ज संभालेगा, इसके एडवांस में आदेश बीते 21 अक्टूबर को जारी कर दिए। लोगों का कहना है कि ये सब रजिस्ट्रार को परेशान करने के लिए किया जा रहा है।

कई मुद्दे टकराव की वजह

शिक्षकों के 111 पद एमडीयू भरना चाहती है। भर्ती रोस्टर प्रणाली की पालना करते हुए हो, इसके लिए गत 18 सितंबर को सरकार ने एसओपी जारी की। जैसा की बताया जा रहा है रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत चाहते हैं कि भर्ती नई एसओपी के मुताबिक हो। जबकि यूनिवर्सिटी ऐसा नहीं चाहती। इसी चाहने और न चाहने के वजह से ही आज वीसी और रजिस्ट्रार में तनातनी बनी हुई है, ऐसा सूत्रों का दावा है। इनका तो ये भी बताना है कि एसओपी से पहले ही दूसरे मसलों को लेकर भी रजिस्ट्रार और वीसी में एक राय नहीं थी। रजिस्ट्रार डॉ. कृष्णकांत की बजाय वीसी, सेवानिवृत्त रजिस्ट्रार प्रो. गुलशन लाल तनेजा को प्रशासनिक कार्यों के लिए महत्व काफी लंबे समय से दे रहे थे। इसी बात से डॉ. कृष्णकांत काफी खफा थे।

हरिभूमि
एमडीयू ने रजिस्ट्रार के ओएसडी को नौकरी से हटाया
कुल सचिव को अपनी पावर छिनने की भी आशंका

हरिभूमि में प्रकाशित खबर

अक्टूबर में ये हुआ

- 21 अक्टूबर को आदेश जारी किए गए कि अगर रजिस्टार छुट्टी पर होंगे तो उनका चार्ज किसी और को दिया जाएगा
- 17 अक्टूबर को यूनिवर्सिटी ने कुल सचिव के ओएसडी डॉ. अनार सिंह ढुल को नौकरी से हटाया
- 17 अक्टूबर को ही रजिस्ट्रार कार्यालय के सहायक कुल सचिव को दूसरी ब्रांच में भेजा
- 1 अक्टूबर को रजिस्ट्रार ने 9 कर्मचारियों के किए थे तबादले
- 6 अक्टूबर को वीसी ने ट्रांसफर आदेश रद कर दिए

रंजिश में चली गोली, फिर जानलेवा वार

डबल मर्डरः फतेहपुरी कॉलोनी में एक का काटा गला, दूसरे को गोली मारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर की फतेहपुरी कॉलोनी बुधवार रात उस वक्त गोलियों की आवाज़ से गूंज उठी जब पुरानी रंजिश के चलते दो पड़ोसी परिवारों के बीच खूनी संघर्ष हो गया। कुछ ही मिनटों में चली गोली और तेजधार हथियार के वार से दो युवकों की मौत हो गई। घटना से पूरे क्षेत्र में दहशत का माहौल है।

मृतक मनीष और सुमित कुमार

झगड़ा रंजिश से शुरू हुआ

पुलिस और स्थानीय सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार, मृतक युवकों की पहचान मनीष और सुमित (21 वर्ष) के रूप में हुई है। दोनों एक ही मोहल्ले फतेहपुरी कॉलोनी में पड़ोसी थे और पिछले कुछ समय से किसी न किसी बात को लेकर उनके परिवारों में तनाव चल रहा था। बुधवार रात करीब साढ़े सात से आठ बजे के बीच मामूली कहासुनी ने हिंसक रूप ले लिया। देखते ही देखते विवाद इतना बढ़ गया कि मनीष ने गुस्से में आकर अपने पड़ोसी सुमित पर पिस्तौल से गोली चला दी। गोली सीधे सुमित की छाती में लगी, जिससे वह लहूलुहान होकर जमीन पर गिर पड़ा।

स्थानीय लोगों में दहशत

फतेहपुरी कॉलोनी के निवासियों ने बताया कि दोनों परिवारों में आए दिन झगड़े होते रहते थे, लेकिन किसी ने नहीं सोचा था कि बात इतनी बढ़ जाएगी कि दो जानें चली जाएंगी। एक स्थानीय निवासी ने बताया कि मनीष अक्सर झगड़ा करता रहता था। बुधवार को जब उसने गोली चलाई तो पूरे मोहल्ले में भगदड़ मच गई। उसके बाद जो हुआ, वो सबकी आंखों के सामने था।

सुमित के परिवार ने मनीष पर किया पलटवार

घटना के बाद सुमित के परिवार वाले और आसपास के लोग गुस्से में आ गए। उन्होंने घायल मनीष को पकड़ लिया और उस पर तेजधार हथियार से हमला कर दिया। गंभीर रूप से घायल सुमित को तुरंत पीजीआई ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इस तरह कुछ ही मिनटों में दोनों पड़ोसियों की मौत ने पूरे इलाके को सन्न कर दिया।

परिजनों का बुरा हाल

दोनों परिवारों के सदस्य अपने बच्चों की मौत से सदमे में हैं। सुमित के पिता ने कहा कि उनका बेटा निर्दोष था और केवल झगड़ा शांत करने गया था। उन्होंने बताया कि मनीष पहले मेरे साथ बहस कर रहा था। सुमित बीच में आया तो उसने सीधे गोली चला दी। वहीं, मनीष के घर पर भी मातम पसरा हुआ है। परिजनों का कहना है कि मनीष को मारने के इरादे से हमला किया गया और उसे बचने का कोई मौका नहीं मिला।

घटना से उठे बड़े सवाल

फतेहपुरी कॉलोनी की इस डबल मर्डर वारदात ने शहर में कानून-व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। लोगों का कहना है कि अगर पुलिस ने पुराने विवादों को समय रहते सुलझा लिया होता तो आज यह नौबत नहीं आती। शहरवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि क्षेत्र में गश्त बढ़ाई जाए और हथियार रखने वालों की जांच की जाए।

एफएसएल टीम जांच में जुटी

दोनों परिवारों के बीच चला यह विवाद अब दो युवाओं की जिंदगी लील चुका है। पुलिस का कहना है कि मामले की हर पहलू से जांच की जा रही है और जल्द ही सभी तथ्य सार्वजनिक किए जाएंगे। फिलहाल इलाके में शांति बनी हुई है, लेकिन लोगों के मन में डर और असुरक्षा की भावना अभी भी कायम 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। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेडिकल एडवाइस

विवेक शुक्ला

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

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

गंभीर मेडिकल कंडीशन है स्ट्रोक

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

स्ट्रोक के प्रमुख प्रकार

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

इनसे बढ़ता है स्ट्रोक का रिस्क

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

स्ट्रोक से संभव है बचाव

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

- अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को 120/80 या फिर बॉर्डर लाइन 140/90 पर रखने का प्रयास करें। इसके लिए ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें या कराएं और अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें।
- तनाव का प्रबंधन करने के लिए योग व प्राणायाम और मेडिटेशन करें और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। इसके

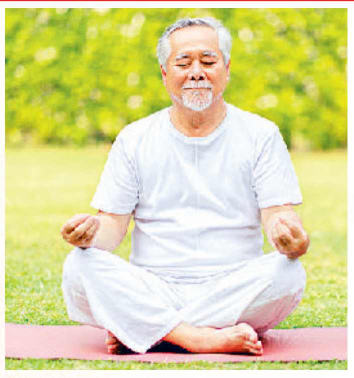
बावजूद अगर आप तनाव को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं तो फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लें।
- मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें। खान-पान में विशेषकर मीठे खाद्य और पेय पदार्थों से परहेज करें।
- धूम्रपान और शराब की लत छोड़ दें, इससे स्ट्रोक का रिस्क कम होगा। लत छुड़ाने के लिए मनोरोग विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।
- दिनचर्या में व्यायाम और अन्य प्रकार के शारीरिक श्रम को शामिल करें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें।
- मोटापा दूर करने के लिए अपने खान-पान पर ध्यान दें। जंक फूड्स से परहेज करें। आहार में सलाद, हरी सब्जियां और फलों को प्राथमिकता दें और नियमित व्यायाम करें।

योगोपचार

संध्या रानी

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

बुजुर्गों के लिए बहुत उपयोगी हैं ये योगासन



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(योगाचार्य कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

रेखा देशराज

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

हमेशा फायदेमंद नहीं होते हैं विटामिन सप्लीमेंट्स

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

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

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

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

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

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

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

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

खबर संक्षेप

श्रद्धा और उल्लास से मनाया अन्नकूट पर्व

रोहतक। भगवान परशुराम आश्रम जनकल्याण समिति सेक्टर-2 रोहतक के प्रांगण में बुधवार को अन्नकूट महोत्सव एवं गोवर्धन पूजा का पर्व बड़ी श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ मनाया गया। सुबह से ही आश्रम परिसर में भक्तों की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। कार्यक्रम का शुभारंभ भगवान गिरिराज की परिक्रमा से हुआ। श्रद्धालुओं ने पारंपरिक विधि-विधान से गोवर्धन पूजा संपन्न की और भगवान श्रीकृष्ण व भगवान परशुराम के जयकारों से संपूर्ण वातावरण भक्तिमय हो उठा।

गौकर्ण तीर्थ पर गोवर्धन पूजा का आयोजन

रोहतक। डेरा बाबा लक्ष्मणपुरी गौकर्ण तीर्थ में उपआचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कपिलपुरी महाराज के सानिध्य में भव्य गोवर्धन पूजा महोत्सव संपन्न हुआ। यह महोत्सव भगवान श्रीकृष्ण की गोवर्धन पर्वत उठाने की दिव्य लीला का स्मरण कराता है, जब उन्होंने इन्द्र के क्रोध से गोकुलवासियों को मूसलाधार वर्षा से बचाया।श्रीमद्भागवत पुराण के अनुसार, भगवान श्रीकृष्ण ने इन्द्र-यज्ञ की परंपरा के स्थान पर गोवर्धन-पूजन की स्थापना की। क्रुद्ध इन्द्र ने वर्षा भेजी, लेकिन श्रीकृष्ण ने अपनी अंगुली पर गोवर्धन पर्वत उठाकर सात दिन तक सभी जीवों को सुरक्षा दी।

भगवान विश्वकर्मा के दिखाए मार्ग पर चलें

रोहतक। हरियाणा उद्योग व्यापार हित मण्डल के प्रदेश महामंत्री एवं उद्योगपति जोगेन्द्र सैनी ने लोगों को विश्वकर्मा दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भगवान विश्वकर्मा किसी एक जाति विशेष के न होकर हम सभी के सर्वोच्च हैं। वे ज्ञान के अटूट भण्डार हैं। भिवानी रोड पर विश्वकर्मा जयंती के अवसर पर आयोजित एक कार्यक्रम में उपस्थित श्रमिकों को सम्बोधित करते हुए जोगेन्द्र सैनी ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा न केवल तकनीकी वर्ग के पूजनीय है बल्कि विश्व के हर देश में भी उनकी पूजा समाज के सभी वर्गों द्वारा की जाती है।

भैयादूज का पर्व आज, बहनें करेंगी भाइयों की दीर्घायु की कामना

■ आज कार्तिक शुक्ल द्वितीया पर होगा तिलक संस्कार, शहर के बाजार सजकर तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भाई-बहन के स्नेह का प्रतीक पर्व भैया दूज वीरवार को पूरे जिले में श्रद्धा और हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। बहनों द्वारा भाइयों के माथे पर तिलक लगाकर उनके दीर्घायु, सुख-समृद्धि की कामना की जाएगी। त्योहारी रौनक से रोहतक शहर के बाजार, मिठाई की दुकानें और मंदिर पहले से ही सज चुके हैं। पंडित संदीप झा के अनुसार भैया दूज का शुभ मुहूर्त 23 अक्टूबर को दोपहर 1:13 बजे से 3:28 बजे तक का है। पंचांग के अनुसार कार्तिक शुक्ल द्वितीया तिथि 23 अक्टूबर की रात 10 बजकर 46 मिनट तक रहेगी। साथ ही भैया दूज को लेकर रोडवेज प्रशासन ने यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए अतिरिक्त बसें चलाने की घोषणा की है।

भैया दूज पर्व पर बहनें अपने भाइयों को तिलक लगाकर उनकी लंबी उम्र और अच्छे स्वास्थ्य की कामना करती हैं। इस अवसर पर बहनें भाइयों के घर जाकर तिलक करती हैं या भाई बहनों के घर पहुंचते हैं। तिलक के बाद मिठाई खिलाने की परंपरा भी निभाई जाती है। बदले में भाई बहनों को उपहार और आशीर्वाद देते हैं। पंडित संदीप झा ने बताया कि यह पर्व रक्षा बंधन की तरह ही पवित्र बंधन का प्रतीक है। भैया दूज पर बहनें भगवान से अपने भाइयों की रक्षा और सुखमय जीवन की कामना करती हैं। उन्होंने बताया कि इस दिन यमुना और उनके भाई यमराज की पूजा का भी विशेष महत्व है। मान्यता है कि यमुना ने इसी दिन अपने भाई यमराज का स्वागत कर तिलक किया था, तभी से यह पर्व मनाया जाता है।

रोहतक। भैयादूज की तैयारी के चलते बाजार में सजी दुकाने व खरीदारी करती महिलाएं। *फोटो : हरिभूमि*

मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना की तैयारी

रोहतक के प्रमुख मंदिरों बजरंग भवन के पास मंदिर, गुफा वाले मंदिर, दुर्गा भवन मंदिर, शिवालय चौक, और हनुमान मंदिर गोहाना रोड में विशेष पूजा-अर्चना की व्यवस्था की गई है। सुबह से ही मंदिरों में दर्शन के लिए भक्तों की भीड़ जुटने की संभावना है। पंडितों ने बताया कि इस दिन भाई को तिलक लगाकर दूर्वा घास, रोली, अक्षत और मिठाई से पूजा करनी चाहिए। बहनें भाई के लिए खीर-पूड़ी, हलवा या मनपसंद व्यंजन बनाती हैं।

बाजार में रौनक और मिठाइयों की महक

भैया दूज को लेकर मॉडल टाउन, गोहाना अड्डा, पुराना बस स्टैंड और सिविल रोड के बाजारों में खास चहल-पहल है। मिठाई की दुकानों पर लड्डू, बर्फी, पेड़ा और चॉकलेट गिफ्ट पैक की बिक्री बढ़ गई है। मिठाई विक्रेता भोलू अग्रवाल ने बताया कि पिछले साल की तुलना में इस बार बिक्री में करीब 20 प्रतिशत की वृद्धि देखने को मिल रही है। महिलाएं भाइयों के लिए उपहार, कपड़े और मिठाई खरीदने में व्यस्त नजर आईं। फूलों और पूजा सामग्री की दुकानों पर भी ग्राहकों की भीड़ है। फूल बाजार में गेंदा, गुलाब और मोगरा की मांग सबसे अधिक है। दुकानदारों ने देर रात तक दुकानें खोलने की तैयारी की है।

भैया दूज के मौके पर रोडवेज प्रशासन ने यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए अतिरिक्त बसें चलाने की घोषणा की है। रोहतक डिपो के महाप्रबंधक ने बताया कि 22 और 23 अक्टूबर को दिल्ली, पानीपत, बहादुरगढ़, झज्जर और भिवानी रूट पर बसों की संख्या बढ़ाई जाएगी। उन्होंने बताया कि सबसे अधिक भीड़ सुबह और दोपहर के समय रहेगी, जब भाई-बहन एक-दूसरे से मिलने के लिए सफर करते हैं। यात्रियों से आग्रह किया गया है कि वे समय से पहले बस स्टैंड पहुंचे ताकि यात्रा में असुविधा न हो।

सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम

भैया दूज पर्व को देखते हुए पुलिस प्रशासन ने भी सुरक्षा व्यवस्था सख्त कर दी है। एसपी सुरेंद्र भोरिया ने बताया कि शहर के प्रमुख बाजारों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन और मंदिरों में अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में महिला पुलिस कर्मियों की विशेष तैनाती की जाएगी ताकि महिलाएं और बच्चे सुरक्षित रूप से त्योहार का आनंद ले सकें। ट्रैफिक पुलिस को भी शहर के मुख्य मार्गों पर जाम की स्थिति से निपटने के निर्देश दिए गए हैं। संदेश भैया दूज का पर्व केवल धार्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक एकता और पारिवारिक प्रेम का संदेश भी देता है। यह अवसर भाई-बहन के रिश्ते की गहराई को और मजबूत करता है। त्योहार के माध्यम से परिवार के सभी सदस्य एकजुट होकर प्रेम और सद्भाव की भावना को बढ़ावा देते हैं।

मंडी में दस दिन से पड़ी फसल, नहीं खरीद रही एजेंसियां, किया जा रहा परेशान

धान सूखने के बाद भी नहीं हो रही खरीद किसान बोले, जानबूझकर बता रहे नमी

- धान खरीद को लेकर दिन-प्रतिदिन बिगड़ रहे हालात
- दिन-रात मंडी में बैठे किसान कर रहे खरीद का इंतजार

मंडी में जगह-जगह पर किसानों की टोलियां बैठी हुई हैं, जो दिन-रात अपनी फसल की रखवाली कर रही हैं। रात के समय ठंड बढ़ने लगी है, दिन में धूप और धूल के बीच किसान परेशान, किसानों का आरोप है कि उन्हे जानबूझकर परेशान किया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिले की अनाज मंडियों में धान खरीद को लेकर हालात दिन-प्रतिदिन बिगड़ते जा रहे हैं। किसानों का कहना है कि मंडी में धान पूरी तरह सूख चुका है, रंग और क्वालिटी दोनों ही सही हैं, फिर भी खरीद एजेंसियां धान नहीं उठा रहीं। कई किसानों को दस से लेकर तेरह दिन हो चुके हैं, लेकिन अब तक किसी अधिकारी या एजेंसी की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया है। मंडी में जगह-जगह पर किसानों की टोलियां बैठी हुई हैं, जो दिन-रात अपनी फसल की रखवाली कर रही हैं। रात के समय ठंड बढ़ने लगी है, दिन में धूप और धूल के बीच किसान परेशान हैं, लेकिन खरीद प्रक्रिया सुचारू रूप से नहीं की जा रही है।

कबूलपूर गांव के किसान जितेंद्र ने बताया कि उन्हें मंडी आए दस दिन हो चुके हैं, लेकिन अभी तक उनकी फसल नहीं खरीदी गई। उन्होंने कहा कि धान बिल्कुल सूखा हुआ है, रंग भी बढ़िया है, फिर भी खरीद एजेंसी के लोग किसी न किसी बहाने से उठान नहीं कर रहे। इससे मंडी में पड़े धान की क्वालिटी पर भी असर पड़ रहा है।

रोहतक। आनाज मंडी में लगी धान की बोरियां। *फोटो : हरिभूमि*

नहीं होगी परेशानी

धान खरीद की प्रक्रिया पूरी तरह से चल रही है। अगर धान में 17 प्रतिशत से ज्यादा नमी है तो उसे नहीं खरीदा जा रहा है। मंडी में धान सूखाने की व्यवस्था भी पूरी है। धान सूखने पर उसकी जांच की जाती है। उसे खरीदा जाता है। साथ की साथ उठान भी किया जा रहा है। किसानों को परेशानी नहीं होने दी जा रही है। **दीपक लोहचब, मंडी सेक्रेटरी, नई अनाज मंडी**

किसानों का है यह आरोप

वहीं, बिठला गांव के किसान श्रीकृष्ण ने बताया कि उन्हें पांच दिन का इंतजार करने के बाद आज जाकर थोड़ी राहत मिली है। उन्होंने बताया कि वे 50 क्विंटल धान लेकर आए थे और आखिरकार आज खरीद हुई, जिससे थोड़ी राहत मिली है। दूसरी ओर बालंद गांव के किसान राजबीर सिंह ने बताया कि उन्होंने 25 क्विंटल धान एक हफ्ते बाद बेच तो दिया, लेकिन उन्हें प्रति क्विंटल 400 रुपये कम दाम मिले। एजेंसी वालों ने यह कहकर रेट घटा दिए कि धान काला पड़ गया है। उन्होंने कहा कि यह किसानों के साथ अन्याय है, क्योंकि देरी भी एजेंसियों की ही वजह से हुई और नुकसान भी किसानों को ही उठाना पड़ा।

सबसे ज्यादा परेशान यह झेल रहे

सबसे ज्यादा परेशानी करौंथा गांव के किसान अजय झेल रहे हैं। उनका कहना है कि उन्हें मंडी आए 13 दिन हो गए हैं और वे 250 क्विंटल धान लेकर आए थे, लेकिन हर बार यही कहकर खरीद से इनकार कर दिया जाता है कि धान में नमी है। उन्होंने कहा कि इतने दिनों तक धान मंडी में पड़ा रहा, फिर भी नमी का बहाना बनाया जा रहा है। किसानों का कहना है कि सरकार ने धान खरीद की तारीख तो तय कर दी, लेकिन एजेंसियों की मनमानी और सुस्ती ने पूरे सिस्टम को धीमा कर दिया है। किसानों ने चेतावनी दी है कि अगर जल्द खरीद प्रक्रिया शुरू नहीं की गई तो वे मंडी में धरना प्रदर्शन करेंगे।

महम। रक्तदान शिविर में रक्तदान करते रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाते लाखन माजरा के नायब तहसीलदार प्रमोद मेहरा व साथ मौजूद शिविर के आयोजक।

जनसेवा समिति ने लगाया रक्तदान शिविर

महम। जनसेवा समिति द्वारा बुधवार को नगर पालिका कार्यालय महम में रक्तदान शिविर लगाया गया। इस रक्तदान शिविर में लाखन माजरा के नायब तहसीलदार प्रमोद मेहरा बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित हुए। कार्यक्रम की अध्यक्षता जनसेवा समिति के प्रदेश अध्यक्ष एवं महम नगर पालिका के वाइस चेयरमैन बसंत लाल गिरधर ने की। बसंत लाल गिरधर ने बताया कि यह समिति का 176वां रक्तदान शिविर था और उनके 69वें जन्मदिन पर लगाया गया था। रक्तदान शिविर में 179 लोगों ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। इस दौरान बसंत लाल गिरधर ने शहरवासियों को रक्तदान और स्वच्छता का महत्व बताया। कहा कि रक्तदान बहुत ही पुण्य का कार्य है। हमें अपने घर, दफ्तर व आस पड़ोस में साफ सफाई रखनी चाहिए। सफाई में नगर पालिका कर्मचारियों का सहयोग करें।

जीडी गोयनका टॉडलर हाउस में मना दिवाली महोत्सव

रोहतक। जीडी गोयनका टॉडलर हाउस सनसिटी में शनिवार को दिवाली महोत्सव बड़े ही हर्षोल्लास और पारंपरिक उल्लास के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर को रंग-बिरंगी झालरों, दीपों और आकर्षक सजावट से सुसज्जित किया गया, जिससे पूरा वातावरण उत्सवमय हो उठा। महोत्सव का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के निदेशक बलराज सिंह और प्रधानाचार्या अनामिका बलहारा ने बच्चों को दिवाली की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि इस उत्सव का उद्देश्य बच्चों को भारतीय संस्कृति, रीति-रिवाजों और त्यौहारों के महत्व से परिचित कराना है। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने रंगारंग नृत्य और गायन प्रस्तुतियां दीं, जिन्हें सभी ने खूब सराहा।

शीतल स्पोर्ट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल किलोई में हर्षोल्लास के साथ मनाया दीपावली महोत्सव

■ दीप प्रज्वलन, भजन, नृत्य और नाटक प्रस्तुतियों से गूंजा विद्यालय परिसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शीतल स्पोर्ट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल किलोई में दीपावली का पर्व हर्षोल्लास और पारंपरिक उल्लास के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर को रंग-बिरंगी झालरों, दीपों और आकर्षक रंगोलियों से सजाया गया, जिससे पूरा वातावरण उत्सवमय और आलोकित हो उठा। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन एवं गणेश-लक्ष्मी वंदना के साथ हुई। विद्यार्थियों ने दीपावली थीम पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम, भजन, नृत्य और नाट्य प्रस्तुति दी, जिनमें अंधकार पर प्रकाश और असत्य पर सत्य की विजय का संदेश प्रमुखता से झलका। विद्यालय के प्राचार्य अनिल हुड्डा एवं निर्देशिका राजवंती हुड्डा ने विद्यार्थियों को दीपावली की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह पर्व सत्य, सद्भावना, स्वच्छता और एकता का संदेश देता है।

श्री वैश्य व्यायामशाला एवं गोशाला में की गोवर्धन पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री वैश्य व्यायामशाला एवं गोशाला जनता कॉलोनी द्वारा विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में गौवर्धन पूजा, कंबल वितरण समारोह एवं अन्नकूट प्रसाद वितरण कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया कि इस अवसर पर समिति के सदस्य बड़ी संख्या में उपस्थित रहे और भंडारे में पूर्ण निष्ठा के साथ सेवा की। समारोह के मुख्य अतिथि समाजसेवी एवं उद्योगपति राजेश जैन रहे। विशिष्ठ अतिथियों में बीआर अंबेडकर लॉ यूनिवर्सिटी के पूर्व रजिस्ट्रार मदन लाल गोयल, समाजसेवी एवं उद्योगपति सुरेश बंसल, बृज भूषण बंसल, मनीष बंसल तथा नीतिन बंसल शामिल रहे। समिति के प्रधान सुभाष तायल ने भगवान श्रीकृष्ण मंदिर में दीप प्रज्वलित कर व माला अर्पित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इसके पश्चात पंडित राजेंद्र पुजारी ने वैदिक विधि से पूजा-अर्चना करवाई, सभी अतिथियों को केसर तिलक लगाया, मौली बांधी और गौमाता की पूजा कराई। उपस्थित जनों ने गुड़ एवं हरा चारा गौमाता को खिलाया।

रोहतक। विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में गौवर्धन पूजा अर्चना करते मुख्य अतिथि समाजसेवी एवं उद्योगपति राजेश जैन,मदन लाल गोयल, सुरेश बंसल व समिति के प्रधान सुभाष तायल। *फोटो : हरिभूमि*

प्रसाद वितरण करते मुख्य अतिथि समाजसेवी एवं उद्योगपति राजेश जैन।

महिलाओं को दिए उपहार

गोशाला में सेवा कर रहे सभी सेवादारों को मुख्य अतिथि द्वारा कंबल भेंट कर सम्मानित किया गया तथा महिलाओं को उपहार प्रदान किए गए। इस अवसर पर समिति के प्रधान सुभाष तायल, जयभगवान ऐरन, सुशील मंगला, नरेश शर्मा, रमेश रोहिल्ला, दिनेश तायल, अमित गुप्ता, सन्नी निझावन, राजन गोयल, सुरेश तायल, संजय अग्रवाल, श्रीनिवास सिंगल, प्रेम गर्ग, विक्रम सिंह, शीतल, श्रीकृष्ण गुप्ता, रामचरण सिंगला, विकास दलाल, अक्षित गोयल, हिमांशु मंगला आदि रहे।

भक्तों का उमड़ा जनसैलाब, महिलाओं ने किया भजन-कीर्तन

प्राचीन शिव मंदिर चमनपुरा में की गोवर्धन पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्राचीन शिव मंदिर, चमनपुरा में गोवर्धन पूजा का पर्व बड़ी श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। सुबह से ही मंदिर परिसर में भक्तों का जनसैलाब उमड़ पड़ा। पूरे क्षेत्र में भक्ति और उल्लास का वातावरण बना रहा। महिलाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में भजन-कीर्तन किया और गोवर्धन महाराज का श्रृंगार कर पूजा-अर्चना की। मंदिर के मुख्य सेवक एडवोकेट नरेंद्र सैनी ने बताया कि चमनपुरा, सैनीपुरा, न्यू चमनपुरा और संजय नगर की कॉलोनियों के श्रद्धालुओं में इस मंदिर का विशेष महत्व है। हर वर्ष की तरह इस बार भी गोवर्धन पूजा एवं अन्नकूट का आयोजन सामूहिक रूप से किया गया। सुबह आठ बजे से ही महिलाओं की भजन मंडली ने भक्ति गीतों से वातावरण को मंगलमय बना दिया। भक्तों ने 'गोवर्धन धरणे वाले गिरिधारी लाल की जय' जैसे जयकारों से मंदिर परिसर गूंजा दिया।

अन्नकूट प्रसाद का लगा भंडार

मंदिर सेवक नरेंद्र सैनी ने बताया कि अन्नकूट के लिए भक्तों ने चावल, दालें, सब्जियां, मिठाइयां, लस्सी, दही, घी आदि का ढेर लगा दिया। भक्तों का उत्साह इतना था कि मंदिर में भोग के लिए रखा गया सामान देखते ही बनता था। सुबह 10 बजे से ही अन्नकूट का प्रसाद तैयार करने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई। मंदिर के रसोईघर में सेवक और महिला भक्त एक साथ मिलकर प्रसाद बनाने में जुट गए।

स्थानीय समाजसेवियों की रही सहभागिता

कार्यक्रम में सैनी एजुकेशन सोसाइटी के कॉलेजियम सदस्य पर्मेंद्र कटारिया, श्याम कटारिया, मनीष सैनी और प्रवीण सैनी ने भी भाग लिया और अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया। इस अवसर पर सुनील सैनी, फतेह सैनी, हार्दिक, नमन, कपिल, कमलेश, संतोष, मीरा, ललिता, चांदो, शकुंतला आदि महिला भक्तों ने भी गोवर्धन की पूजा और अन्नकूट की तैयारियों में सक्रिय भूमिका निभाई।

बलराम दांगी को विधायक बनाकर अपने को ठगा महसूस कर रही महम की जनता: कुंडू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम के पूर्व विधायक बलराज कुंडू ने कहा है कि कांग्रेस पार्टी के बलराम दांगी को विधायक बनाकर महम की जनता अपने आप को ठगा हुआ महसूस कर रही है। क्योंकि यहां के विधायक को महम हलके के विकास से कोई सरोकार नहीं है। महम की जनता ने दांगी परिवार को वोट और नोट दोनों देने का काम किया है। 2009 के चुनाव में जो करोड़ों रुपए की बचत हुई थी, इस परिवार ने उस वक्त रोहतक में मकान बनाया था। 2024 के चुनाव में जो बचत हुई थी, उस पैसे से महम के विधायक बलराम दांगी रोहतक के गांधरा मोड़ पर प्लॉट देखते हुए पाए गए। बच्चों को नौकरियां मिलेंगी इस लालच में लोगों ने इनको पैसा दे दिया। पूर्व विधायक बलराज कुंडू जनसेवक कार्यालय महम में कार्यकर्ताओं को संबोधित कर रहे थे। कुंडू ने कार्यकर्ताओं संग दिवाली का त्योहार मनाया। बलराज कुंडू ने कहा कि आज महम हलके में करोड़ों रुपए की जिन परियोजनाओं पर काम चल रहे हैं, वे उन्होंने ही मंजूर करवाए थे। स्थानीय भाजपा नेता तो बेवजह ही इन कामों का क्रेडिट ले रहे हैं। कुंडू की पत्नी परमजीत कुंडू ने भी कार्यक्रम को संबोधित किया।

महम। बैठक में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते पूर्व विधायक बलराज कुंडू।

खबर संक्षेप

रोहतक। विश्वकर्मा डे पर बुधवार को सुभाष रोड स्थित ऑटो मार्केट में एक दुकान में पूजा करते लोग।

सुभाष रोड मार्केट में मनाया विश्वकर्मा डे

रोहतक। सुभाष रोड स्थित ऑटो मार्केट में विश्वकर्मा डे मनाया गया। इस दौरान मिस्त्री वर्ग ने भगवान विश्वकर्मा की पूजा अर्चना कर सभी के लिए खुशहाली मांगी। इसके बाद लोगों ने प्रसाद का वितरण किया। भगवान विश्वकर्मा की मूर्ति पर पुष्प अर्पित करते हुए मार्केट के प्रधान सुरेंद्र काहनी ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा ने सभी का कल्याण किया। इस मौके आर अशोक यादव, रमेश कपूर, चुन्नू ,आलम प्रदीप, बिट्टू, महावीर आदि गणमान्य लोग मौजूद रहे।

कुरुक्षेत्र धरने को मजबूत करने की बनाई योजना

रोहतक। एलसीएलओ सीपीएलओ कर्मचारी यूनियन हरियाणा के बैनर तले मुख्यमंत्री के गृह नगर में कुरुक्षेत्र में 19 सितंबर से दिन रात का धरना चल रहा है। संगठन नेताओं ने कि हजारों एलसीएलओ का नियुक्ति के समय पदनाम बदल दिया गया जिसके चलते 18 महीने से न काम मिला और न ही वेतन। सरकार व विभाग द्वारा इनकी परीक्षा सीपीएलओ के पद हेतु ली गई थी।संगठन की जिला प्रधान कीर्ति ने बताया कि क्रीड के तहत इन कर्मचारियों की नियुक्ति हरियाणा की 7000 ग्राम पंचायतों के ग्राम सचिवालयों में होनी थी। स्थानीय मानसरोवर पार्क में आयोजित मीटिंग में जिला प्रधान कीर्ति, प्रकाशचंद्र के अलावा दीपक देशवाल, रोहित, जिला प्रधान किर्ती, अंजलि, प्रीतम, विमल, नरेंद्र, लक्ष्मी, ईशा भी मौजूद रहे।

पीजीआईएमएस: चाहे डॉक्टर हो या क्लर्क, धूम्रपान किया तो लगेगा जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

पीजीआईएमएस में धूम्रपान करने पर रोक लगा दी गई है। पीजीआई के सिक्योरिटी गार्ड द्वारा सख्त कार्रवाई की जाएगी और जुर्माना भी वसूला जाएगा। यह आदेश, वरिष्ठ चिकित्सक, चिकित्सक, रेजिडेंट, क्लर्क, सिक्योरिटी गार्ड, मरीज और उनके सहायकों पर भी लागू होंगे। नियम तोड़ने पर दो सौ रुपये जुर्माना वसूला जाएगा। इतना ही नहीं पीजीआई के सिक्योरिटी गार्ड के अलावा सीसीटीवी कैमरो से भी धूम्रपान करने वाले लोगों पर नजर रखी जाएगी। पीजीआईएमसस के डायरेक्टर एसके सिंघल के आदेशों पर यह कार्रवाई शुरू की गई है। सरकार की तरफ से बेशक पहले से ही धूम्रपान वर्जित है, लेकिन पीजीआई में इसे गम्भीरता से लागू किया जा रहा है।

डायरेक्टर एसके सिंघल ने जारी किए आदेश

रोजाना 70 से 80 पर लग रहा जुर्माना

जानकारी के अनुसार, पीजीआईएमएस में प्रदेश सहित अन्य राज्यों से भी रोजाना छह से सात हजार मरीज उपचार करवाने के लिए आते हैं। इतनी ही संख्या में मरीज पीजीआई में भर्ती होकर अपना उपचार करवाते हैं। धूम्रपान के धुएं की वजह से उन्हें काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए इस एरिया को धूम्रपान मुक्त जोन बनाया जा रहा है।शुरूआत में अभियान सामान्य स्तर पर चलाया जा रहा है। रोजाना 70 से 80 लोगों पर जुर्माना लगाया जा रहा है। इसके बाद सिक्योरिटी टीम पीजीआई में गश्त कर धूम्रपान करने वाले लोगों को पकड़ेगी और रोजाना दौ सौ से अधिक लोगों पर जुर्माना लगाया जाएगा। इसके अलावा लोगों को जागरूक करने के लिए भी प्रयास किया जा रहा है। धूम्रपान करने वाले लोगों से वसूली गई राशि का उपयोग अच्छे कार्य के लिए किया जाएगा। निदेशक का मानना है कि इस रुपये से ऐसे गरीब मरीजों का उपचार किया जाना चाहिए, जिन्हें कोई सम्भालने वाला नहीं है और उनके पास पैसे नहीं हैं।

पहले ड्रेस कोड किया था जारी

इससे पहले पीजीआईएमएस निदेशक डॉ एसके सिंघल ने पीजीआई में कार्यरत स्टाफ के लिए ड्रेस कोड जारी किया था। जिसके तहत वरिष्ठ चिकित्सक, चिकित्सक, रेजिडेंटस, क्लर्क स्टाफ सहित अन्य कर्मचारियों को ड्रेस पहननी होगी। ऐसा नहीं करने पर उनके खिलाफ नोटिस जारी किए जाएंगे। निदेशक के इन आदेशों से उस समय पीजीआई में हड़कम्प जैसा माहौल बन गया था।

जुर्माने की राशि से होगा गरीब मरीजों का उपचार

पीजीआईएमएस में देखा गया है कि लोग सरेआम धूम्रपान करते हैं। जबकि पीजीआई में हजारों मरीज, जिनमें बच्चे बुजुर्ग भी शामिल हैं, उपचार करवाने आते हैं। धुएं से उनको जानलेवा तकलीफ होती है। ओपीडी परिसर, गैलरी, वार्ड और अन्य जगहों पर लोग धूम्रपान करते हैं। इसलिए प्लान तैयार किया गया है। चाहे डॉक्टर हो या सिक्योरिटी, या मरीज या फिर उनके अभिभावक, यहां कोई धूम्रपान नहीं करेगा। जो नियम तोड़ेगा उस पर जुर्माना किया जाएगा, जिससे गरीब मरीजों का उपचार होगा। आने वाले दिनों में अभियान को बड़े स्तर पर चलाया जाएगा।

-डॉ एसके सिंघल, डायरेक्टर, पीजीआईएमएस

आमजन हलकान : गड्ढे और गंदगी से जूझ रहे लोग

नगर निगम में शामिल होने के बाद भी सेक्टरवासियों का हाल बेहाल

लोगों को एचएसवीपी और नगर निगम के बीच भटकना पड़ रहा

सेक्टर 2 और 3 की मार्केट में ग्रीन बेल्ट की देखभाल न के बराबर। हरियाली नजर आने के बजाय कचरे के ढेर लगे। निगम के अफसरों का नहीं जाता

- नगर निगम ने क्षेत्र को नियंत्रण में लेने के बाद भी समस्याओं के समाधान में गंभीरता नहीं दिखाई

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

शहर के कई सेक्टर वर्षों पहले नगर निगम के प्रशासन में शामिल कर दिए गए थे। उस समय सेक्टर वासियों ने उम्मीद जताई थी कि अब उनके क्षेत्र में साफ-सफाई, विकास कार्य और सुविधाओं की कमी दूर होगी। लेकिन आज हालात इसके ठीक उलट हैं। नगर निगम के हस्तक्षेप के बाद भी न तो क्षेत्र की समस्या हल हुई हैं और न ही सुविधाओं का स्तर सुधरा है।

स्थानीय निवासी बताते हैं कि उन्हें हर काम के लिए हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण (एचएसवीपी) और नगर निगम के बीच भटकना पड़ रहा है। दोनों ही संस्थाओं से समस्याओं के समाधान की उम्मीद की गई थी, लेकिन अब लोग उलझनों में फंसे हुए हैं। सेक्टर 2 और 3 की मार्केट में ग्रीन बेल्ट की देखभाल न के बराबर है। वहां हरियाली नजर आने के बजाय कचरे के ढेर लगे हुए हैं। वहीं मुख्य सड़कों पर छह से आठ इंच गहरे गड्ढे बने हुए हैं, जिससे वाहन चालकों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

वाहन चालक का निकलना दूभर

पैदल निकलना भी मुश्किल

गड्ढों में पानी जमा होने के कारण सड़कों पर दुर्घटना का खतरा

सेक्टर-1-2 में जाने वाले मुख्य मार्ग की स्थिति भी खराब है। गड्ढों के कारण कई वाहन चालकों के वाहन क्षतिग्रस्त हो चुके हैं। स्थानीय नागरिकों ने बताया कि हाल ही में एक गाड़ी का पहिया सड़क के गड्ढे में गिरने से टूट गया। इसके अलावा गड्ढों में पानी जमा होने के कारण सड़कों पर आने-जाने वाले लोगों को दुर्घटना का खतरा लगातार बना रहता है। प्रकृति के अंबार और साफ-सफाई की कमी से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी बढ़ रही हैं। क्षेत्रवासियों ने बताया कि पार्कों में कचरे के ढेर बढ़ते जा रहे हैं और नगर निगम का नियमित कचरा उठाने का कार्य नहीं हो पा रहा है। गंदगी के कारण मच्छर और कीड़े-मकोड़े भी बढ़ गए हैं, जिससे स्थानीय लोग बीमार होने का डर महसूस कर रहे हैं।

संगठन जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं

सेक्टरवासियों ने नगर निगम और एचएसवीपी दोनों पर अपनी नाराजगी जताई है। उनका कहना है कि नगर निगम ने क्षेत्र को अपने नियंत्रण में लेने के बाद भी विकास कार्य और समस्याओं के समाधान में गंभीरता नहीं दिखाई है। वहीं एचएसवीपी अपने दायित्वों को नगर निगम के हवाले कर चुका है, जिससे कोई भी संगठन जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं है।

स्थानीय लोग बोले-समस्याओं का समाधान नहीं हुआ तो सामूहिक रूप से आंदोलन करने के लिए मजबूर होंगे

स्थानीय निवासी रामकुमार ने बताया कि हमें पहले उम्मीद थी कि नगर निगम क्षेत्र में विकास कार्य करेगा। लेकिन अब हमें हर समस्या के लिए एचएसवीपी और नगर निगम के चक्कर काटने पड़ रहे हैं। गड्ढे, कचरा और सड़क की खराब स्थिति ने हमारे जीवन को कठिन बना दिया है। सेक्टरवासियों की मांग है कि नगर निगम और एचएसवीपी अपने जिम्मेदारी निभाएं और जल्द से जल्द सड़कें ठीक करवाई जाएं, ग्रीन बेल्ट की देखभाल की जाए और कचरे की नियमित सफाई सुनिश्चित की जाए। उनका कहना है कि यदि इन समस्याओं का समाधान नहीं हुआ तो वे सामूहिक रूप से आंदोलन करने के लिए भी मजबूर हो सकते हैं।

सेक्टर-6 में संपन्न हुआ वेद प्रतिस्थापना कार्यक्रम

रोहतक। आर्य महासंघ के निर्देशानुसार सेक्टर-6 में वेद प्रतिस्थापना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम आर्य नरेश राठी, कोषाध्यक्ष राष्ट्रीय निर्मात्री सभा के निवास स्थान पर संपन्न हुआ। यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य जितेंद्र, अध्यक्ष राष्ट्रीय आर्य निर्मात्री सभा भारत रहे, जबकि प्रबंधक क्षात्र गुरुकुल भाली वेदप्रकाश आर्य और उपाचार्य प्रवीण आर्य ने सहयोग किया। उपाचार्य प्रवीण आर्य ने कहा कि जब तक हम वेद मार्ग पर चलते रहे, तब तक समृद्ध और सम्मानित रहे, लेकिन वेद से दूर होने पर पतन हुआ। उन्होंने वेद पर लौटने का आह्वान किया। आचार्य जितेंद्र ने वेद प्रतिस्थापना के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वेद मनुष्य को संगठित और सदाचारी जीवन की प्रेरणा देता है। कार्यक्रम में विकास आर्य, मंजीत आर्य, नरेश राठी, सुशील आर्य, पूनम आर्या, सुनीता आर्या समेत आर्यगण उपस्थित रहे।

मास्टर बंशीलाल को खाप ने किया सम्मानित

रोहतक। समाजसेवा और शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाले मास्टर बंशीलाल को अखिल भारतीय नांदल खाप की ओर से शाल व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। यह सम्मान उन्हें वर्षों से समाजहित में किए गए उत्कृष्ट कार्यों की सराहना में प्रदान किया गया। इस मौके पर नांदल खाप के प्रधान ओमप्रकाश नांदल, कोषाध्यक्ष सुरेश नांदल व महासचिव सचिंत नांदल सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे। मास्टर बंशीलाल ने अब तक 48 बार रक्तदान कर मानवता की सेवा की है। विशेष शिक्षा के क्षेत्र में उनके योगदान को भारतीय पुनर्वास परिषद, भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त श्रीरामेश्वरम सेवा समिति ने 2020 में राष्ट्रीय गौरव सम्मान देकर सम्मानित किया था। इसके अलावा जिला प्रशासन की ओर से भी उन्हें शिक्षा क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों के लिए कई बार सम्मानित किया गया है। स्पेशल ऑलंपिक, भारत सरकार हरियाणा इकाई द्वारा उन्हें दो बार सम्मानित किया जा चुका है। वर्ष 1995 में बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी उपायुक्त द्वारा उन्हें सम्मान प्रदान किया गया था। जन साक्षरता मिशन में सक्रिय भूमिका निभाने पर भी उन्हें भारत सरकार की ओर से सम्मान प्राप्त हुआ। मास्टर बंशीलाल द्वारा प्रशिक्षित दिव्यांग छात्र चेतन ने चीन में आयोजित अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में दो स्वर्ण पदक जीते, जबकि छात्र प्रिंस ने राष्ट्रीय स्तर पर दो स्वर्ण पदक हासिल किए।

महम। दीपावली उत्सव में नाकट का मंचन करते आरकेपी स्कूल मदीना के विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

आरकेपी स्कूल मदीना के विद्यार्थियों ने मन मोहा

महम। रामकृष्ण परमहंस वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदीना में दीपावली उत्सव मनाया गया। इस दौरान अनेक गतिविधियों का आयोजन किया गया। पहली तथा दूसरी कक्षा में दीपावली की कहानी, तीसरी से पाँचवीं कक्षा तक आशा और सकारात्मकता के दीये या लालटेन बनाना' छठी से आठवीं कक्षा तक कठपुतली शो, मिट्टी की कलाकृतियां, रामायण पर पोस्टर मेकिंग तथा नौवीं से बारहवीं कक्षा तक भगवान राम की यात्रा का चित्रण आदि गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों ने प्रदूषण रहित दीपावली मनाने के साथ-साथ अपने जीवन में अच्छाइयों को अपनाने का संदेश दिया।

प्रधानाचार्या गीता राठी ने कहा कि त्योहार भारतीय संस्कृति का सार हैं और त्योहारों के उत्साह में पूरा देश एकजुट होकर एकता का सूत्रपात करता है। स्कूलों में त्योहार छात्रों को सिर्फ दिनचर्या से छुट्टी ही नहीं देते बल्कि व्यक्तिगत विकास, रचनात्मकता और सांस्कृतिक समझ का अवसर प्रदान करते हैं। स्कूल शैक्षणिक निदेशक साहिल दांगी ने सभी विद्यार्थियों और शिक्षकों को बुराई पर अच्छाई, अंधकार पर प्रकाश और अज्ञान पर ज्ञान की जीत के प्रतीक दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं दीं।

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 :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 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
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

जिला स्तरीय योग स्पर्धा में छाए

एमडीएन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

16 एवं 17 अक्तूबर को आयोजित जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता (अंडर–11 वर्ग) में एमडीएन पब्लिक स्कूल के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। कक्षा चौथी के आरव सिंह तथा कक्षा पांचवीं की पूर्ति ने आर्टिस्टिक सोलो और आर्टिस्टिक पेयर दोनों वर्गों में दो-दो स्वर्ण पदक हासिल कर विद्यालय को गौरवान्वित किया।

प्रधानाचार्या ने दी बधाई

विद्यालय की प्रधानाचार्या मिस मीनू टहल्यानी ने विजेता विद्यार्थियों को उनकी मेहनत, लगन और उत्कृष्ट उपलब्धि के लिए हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा कि विद्यालय को अपने विद्यार्थियों पर गर्व है, जिन्होंने अपनी निष्ठा और निरंतर साधना से यह सफलता अर्जित की है। उन्होंने सभी छात्रों को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मेहनत, अनुशासन और समर्पण के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

पांचवीं की आयशा ने ट्रेडिशनल इवेंट में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अर्जित किया।

विधायक के अल्टीमेटम के बाद डीपीआर साइट से हटाए जन्मदिन के फ्लैक्स

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

कांग्रेस के शहरी विधायक बीबी बतरा ने एक दिन पहले प्रेसवार्ता कर सरकारी डीपीआर साइट के दुरुपयोग के आरोप लगाए थे। साथ ही प्रशासन को चेतावनी दी थी कि 48 घंटे में साइट से विज्ञापन नहीं हटे तो वह चुप नहीं बैठेंगे और कार्रवाई करवाएंगे। इसके बाद प्रशासन ने डीपीआर साइट से विज्ञापन हटाने शुरू कर दिए हैं।

जिसमें एक युवा नेता के जन्मदिन के फ्लैक्स लगे हुए थे। एमएलए भारत भूषण बतरा ने मंगलवार को कहा कि कांग्रेस इस मामले तेजी से कार्रवाई करवाएगी। अब डीआईपीआरओ और सीएमओ को नोटिस के माध्यम से तीन दिन में जवाब तलब किया जाएगा। भाजपा नेताओं को सरकारी संपत्ति और निजी साइटों के प्रयोग की जानकारी होनी चाहिए। कांग्रेस का उद्देश्य सरकारी संपत्तियों के बार- बार हो रहे दुरुपयोग को रोकना है।

प्रशासन जगा और एक्शन हुआ : कुलदीप

जिला कांग्रेस कमेटी के प्रधान कुलदीप केडी ने कहा कांग्रेस द्वारा सरकारी साइट दुरूपयोग मामले को प्रमुखता से उठाए जाने के बाद प्रशासन जगा है और एक्शन हुआ है। उन्होंने कहा कि यह विषय इतने पर ही समाप्त नहीं होता है, कांग्रेस चाहती है कि इस मामले में दोषी अधिकारि सिविल सर्जन के खिलाफ कार्यवाही होनी चाहिए। इसके साथ ही यह भी सुनिश्चित होना चाहिए कि भविष्य में भी इस प्रकार की घटनाएं न हो। केडी ने कहा की कांग्रेस ने स्थानीय प्रशासन को 48 घंटे का अल्टीमेटम दिया था। अल्टीमेटम की सीमा के तुरंत बाद मुख्य चिकित्सा अधिकारी को नोटिस देने की तैयार हैं।जिला कांग्रेस कमेटी ने कहा कि जिन सरकारी स्थलों का उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य योजनाओं, रोकथाम संबंधी जानकारी और अन्य जनकल्याण कार्यक्रमों से अवगत कराना है, उन पर निजी बधाई संदेशों और व्यक्तियों के पोस्टर व फ्लैक्स लगाए गए, जो पूरी तरह अनुचित और गैरकानूनी है।

रोहतक। कैनाल रेस्ट हाउस के पास नगर निगम द्वारा हटवाया गया फ्लैक्स।

सिविल सर्जन कार्यालय के पास लगाया गया भाजपा सरकार का नया फ्लैक्स।

राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में कुल 46 महिलाओं ने हिस्सा लिया

गोवर्धन की सुंदर झांकी बनाकर निशा गुप्ता जीती

कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा के सहयोग से हरियाणा लोक कला संघ की ओर से कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रोहतक

कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा के सहयोग से हरियाणा लोक कला संघ द्वारा आयोजित गोवर्धन उत्सव एवं प्रतियोगिता 2025 का भव्य आयोजन एंडी स्टूडियो, नजदीक जींद चौक में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। महिलाओं के लिए आयोजित इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में कुल 46 महिला प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और पारंपरिक कला के माध्यम से सुंदर गोवर्धन की झांकियां प्रस्तुत कीं।कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सुप्रसिद्ध हरियाणवी अभिनेता जनार्दन शर्मा उपस्थित रहे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व में मिस हरियाणा रही और प्रसिद्ध हरियाणवी अभिनेत्री अंजवी सिंह हुड्डा ने शिरकत की। निर्णायक मंडल में साहित्यकार डॉ. रमाकांता शर्मा, पर प्रधानाचार्य डॉ. कृष्णा चौधरी और लोक शैली की सुप्रसिद्ध कलाकार अर्चना सुहासिनी ने अपनी भूमिका निभाई।

तनु ने द्वितीय पुरस्कार जीता

प्रतियोगिता में 11000 का प्रथम पुरस्कार जीता बाबरा मोहल्ला की निशा गुप्ता ने, 7100 का द्वितीय पुरस्कार जीता गांव खरर की तनु ने और 5100 रुपए का तृतीय पुरस्कार जीता गांव नांदल की साक्षी ने। इसके अलावा 1100 - 1100 रुपए के पांच सांत्वना पुरस्कार किरण, रीना, सिया, रीना रानी और अंजू रानी को दिए गए।

हरियाणवी लोकगीतों पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किए

इस उत्सव में सांस्कृतिक कार्यक्रम में एक तरफ जहां अर्चना सुहासिनी और उनके समूह आर्चीज धमोडा ने अपना रंग जमाया वहीं सुप्रसिद्ध कलाकार नम्रता शर्मा, रमा, मानसी, सिया, अनु, काफी, शिवानी और कार्यक्रम में खास तौर से आमंत्रित कविता नांदल उर्फ मामन की बहू ने हरियाणवी लोकगीतों पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुत कर कार्यक्रम में आए हजारों दर्शकों का दिल जीत लिया। इसके साथ साथ कार्यक्रम में विशेष तौर से बुलाए गए पारंपरिक बीन वादक दल के साथ हरियाणवी कलाकारों ने रोचक बीन बाजा डांस प्रस्तुत किया। हरियाणवी संस्कृति के सही रूप को संजोने और लोगों में उसके प्रति फिर से रुझान पैदा करने के उद्देश्य से शुरू किए गए इस गोवर्धन उत्सव में प्रतिभागी महिलाओं ने अत्यंत सुंदर और पारंपरिक शैली में गोवर्धन बनाकर अपनी रचनात्मकता दिखाई। हरियाणा लोक कला संघ के रघुवेंद्र मालिक और सुरेंद्र नरवाल के प्रयासों और फिल्म निर्माता, निर्देशक और चित्रकार हरविंदर मलिक के मार्गदर्शन में हुए इस गोवर्धन उत्सव और प्रतियोगिता के आयोजन ने हरियाणा की गोवर्धन बनाने की लोक परंपरा और कला को एक बार फिर जीवंत कर दिया और कार्यक्रम के सफल आयोजन ने हरियाणवी संस्कृति को संजोने और नई पीढ़ी में उसके प्रति रूझान पैदा करने के उद्देश्य को प्राप्त किया।