हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

तापमान
अधिकतम 34.5 डिग्री
न्यूनतम 17.0 डिग्री

11 श्री विश्वकर्मा पूजन महोत्सव का हुआ आयोजन

12 गोवर्धन पूजा पर अन्नकूट का प्रसाद वितरित

खबर संक्षेप

संदिग्ध हालत में किशोरी की मौत

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र के कोर्ट मोहल्ला में संदिग्ध हालत में किशोरी की मौत का मामला सामने आया है। परिजन उसे लेकर निजी अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। मिली जानकारी के अनुसार कोर्ट मोहल्ला निवासी रीया (13) को अचानक उल्टी आ गई। तबीयत खराब होती देख परिजन उसे लेकर शहर के निजी अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। जांच अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने विसरा सैंपल लिया है। जिसे जांच के लिए लैब में भेजा जायेगा। जिसमें मौत के सही कारणों का खुलासा हो सकेगा।

छतेहरा में फंदे पर लटका मिला युवक

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र में छतेहरा गांव में संदिग्ध हालत में युवक का शव फंदे से लटका मिला। परिजनों ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। मिली जानकारी के अनुसार गिरिश लाल निवासी समस्तीपुर बिहार हाल में गांव छतेहरा (21) में रहता था। वह नशा करने का आदि बताया जा रहा है। मंगलवार को देर शाम को संदिग्ध हालत में कमरे के अंदर फंदे से लटका हुआ मिला। मृतक के जीजा बबलू ने बताया कि नशे का आदि होने के चलते उसे फंदे से लटककर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली।

सिलान में हादसे में एक युवक की मौत

खरखौदा। बुधवार सुबह सिलाना गांव में हुई सड़क दुर्घटना में एक युवक की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार, मनोज नामक युवक सिलाना स्थित एक निजी कंपनी में कार्यरत था। वह रोजाना की तरह बुधवार को भी पैदल ही कंपनी की ड्यूटी पर जा रहा था कि अचानक एक तेज रफ्तार मोटरसाइकिल ने उसे जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर लगने से मनोज सड़क पर गिर पड़ा और गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने तुरंत उसे खरखौदा के सरकारी अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने जांच के बाद उसे मृत घोषित कर दिया। हादसे की सूचना मिलते ही परिजनों में कोहराम मच गया। परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो गया।

शहर की हवा में जहर घुला, सांस लेना भी हुआ मुश्किल

वायु गुणवत्ता सूचकांक 274 पहुंचा ग्रैप-2 के बाद भी नहीं हुआ सुधार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

दीपावली के बाद से शहर की हवा लगातार जहरीली बनी हुई है। बुधवार को सोनीपत का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 274 दर्ज किया गया, जो खराब श्रेणी में आता है। ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रैप)-2 लागू किए जाने के बावजूद वायु की सेहत में कोई बड़ा सुधार देखने को नहीं मिला। सुबह से ही वातावरण में धूलकणों और धुएं की मोटी परत छाई रही, जिससे लोगों को आंखों में जलन, खांसी और सांस लेने में कठिनाई का सामना करना पड़ा। प्रदूषण का यह स्तर शहरवासियों के लिए गंभीर स्वास्थ्य संकट का संकेत दे रहा है। सुबह के समय दृश्यता कम होने के साथ ही हवा में बारीक धूलकणों की मात्रा बढ़ गई। सड़कों पर वाहनों की आवाजाही और आसपास के क्षेत्रों में हो रही निर्माण गतिविधियां प्रदूषण को और बढ़ा रही हैं। दोपहर के समय हल्की हवा चलने से कुछ राहत तो मिली, लेकिन वायु की गुणवत्ता अब भी अस्वस्थ्यकारी स्तर पर बनी हुई है। प्रदूषण का सीधा असर सांस संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों पर देखा जा रहा है। नागरिक अस्पताल में खांसी, जुकाम और सांस लेने में तकलीफ के मरीजों की संख्या में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। डॉक्टरों के अनुसार, जिन लोगों को पहले से अस्थमा या ब्रोंकाइटिस जैसी बीमारियां हैं, उनके लिए यह मौसम विशेष रूप से खतरनाक साबित हो सकता है।

लोगों के स्वास्थ्य पर संकट पैदा कर रहा प्रदूषण, बढ़ गई सूक्ष्म धूलकणों की मात्रा

बढ़ रहे मरीज, अनावश्यक रूप से न निकलें बाहर

नागरिक अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. शैलेंद्र राणा ने बताया कि प्रदूषित हवा से गले में खराश, आंखों में जलन और सिरदर्द जैसे लक्षण बढ़ रहे हैं। उन्होंने सलाह दी कि लोग सुबह या देर शाम के समय अनावश्यक रूप से बाहर निकलने से बचें। उन्होंने कहा कि ठंडा पानी पीने से बचें क्योंकि ठंडी सतह पर प्रदूषण के कण जम जाते हैं, जिससे गले और फेफड़ों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। बाहर निकलते समय मास्क और चश्मे का प्रयोग अनिवार्य करें।

हवा की धीमी रफ्तार बढ़ा रही मुसीबत

विशेषज्ञों के अनुसार प्रदूषण बढ़ने की मुख्य वजह हवा की धीमी गति है। बुधवार को औसत वायु प्रवाह मात्र छह किलोमीटर प्रति घंटा दर्ज किया गया। जब हवा की गति कम होती है तो प्रदूषक तत्व वातावरण में ठहर जाते हैं, जिससे उनका स्तर बढ़ जाता है। मौसम विभाग के अनुसार, अगले कुछ दिनों तक हवा की गति में विशेष वृद्धि की संभावना नहीं है, इसलिए राहत मिलने में अभी समय लग सकता है।

तापमान में मामूली चढ़ाव

प्रदूषण के बावजूद तापमान में कोई बड़ा बदलाव नहीं हुआ है। बुधवार को अधिकतम तापमान 31 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम 18 डिग्री दर्ज किया गया। मंगलवार को भी अधिकतम तापमान 31 डिग्री और न्यूनतम 20 डिग्री रहा था। मौसम विशेषज्ञों का कहना है कि आने वाले दिनों में तापमान में हल्की गिरावट संभव है, लेकिन प्रदूषण की स्थिति हवा की गति पर निर्भर करेगी।

ग्रैप 2 के तहत पाबंदियां

- ग्रैप 2 लागू होने पर सड़कों की वैक्यूम स्वीपिंग और पानी का छिड़काव हर रोज या कम से कम हर दूसरे दिन किया जाना चाहिए
- निर्माण स्थलों पर धूल नियंत्रण के उपायों को सख्ती से लागू किया जाना चाहिए
- कूड़ा, लकड़ी या कोयला न जलाएं
- सीएनजी-इलेक्ट्रिक बसों के फेरे बढ़ाए जाएं

प्रदूषक तत्व जमीन के पास जमा

हवा की गति धीमी होने के कारण प्रदूषक तत्व जमीन के पास जमा हो जाते हैं। हवा की गति बढ़ते ही राहत मिल सकेगी। मंगलवार देर शाम आई बूंदाबांदी से न्यूनतम तापमान में कमी आई है।
-**डॉ. प्रेमदीप**, मौसम विज्ञानी, कृषि विज्ञान केंद्र जगदीशपुर, सोनीपत।

जबरन शराब पिलाने का आरोप : मना करने पर जातिसूचक शब्द बोले गए

युवक को गैस पाइप से बेरहमी से पीटा, केस

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

गांव नगर में बंद पड़े एक सर्विस स्टेशन पर तीन व्यक्तियों ने एक युवक को कपड़े उतारकर गैस पाइप से बेरहमी से पीटा। आरोपित उसके हाथ-पैरों पर खड़े होते और उसे जबरन शराब भी पिलाते। शराब पीने से मना करने पर भी उससे मारपीट करते। युवक को बार-बार जातिसूचक शब्द कहे गए। युवक को तब तक पीटा गया जब तक वह बेहोश नहीं हो गया। जब उसे होश आया तो वह सडक़ किनारे पड़ा था। उसका बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल में उपचार चल रहा है। उसकी शिकायत पर शहर थाना में केस दर्ज किया गया।

गांव रौलद के बिजेंद्र ने पुलिस को बताया कि उसके मामा गांव मुंडलाना में रहते हैं। उसका वहां पर आना-जाना है। वहां पर गांव मुंडलाना का जयभगवान भी आता-जाता था, जिससे उसकी पहचान हो गई। वह जयभगवान के पास भी आता-जाता था। 18 अक्टूबर को वह ताऊ के लडक़े सुनील के साथ किसी काम से पानीपत गए थे। वापस आए तो उसके पास जयभगवान का फोन आया। इसके बाद वह गोहाना आया और सोनीपत मोड पर जयभगवान व उसका एक साथी बाइक लेकर खड़े मिले। उसके ताऊ का लडक़ा गांव चला गया।

सोनीपत मोड से वे तीनों बाइक पर गांव नगर में बंद पड़े सर्विस स्टेशन पर चले गए। सर्विस स्टेशन के अंदर जाते ही जयभगवान व उसके साथी ने गेट बंद कर दिया। फोन करके एक अन्य व्यक्ति को भी बुलाया। इसके बाद दोनों ने गैस पाइप से उसे पीटना शुरू कर दिया और जातिसूचक शब्द कहे। कुछ देर बाद उसके कपड़े उतार दिए गए और बारी-बारी से गैस पाइप से पीटा। वे बारी-बारी से उसके हाथ व पैरों पर खड़े होकर पीटते रहे। उसे शराब का पैग बना कर देते रहे और न पीने पर मारपीट करते।

अचेत होने तक पीटा

बिजेंद्र ने पुलिस को बताया कि उसे तब तक पीटा गया जब तक वह बेहोश नहीं हो गया। जब उसे होश आया तो वह गांव नगर में सडक़ के पास पड़ा था। उसकी पेंट में मोबाइल व पर्स नहीं मिला। पर्स में 9500 रुपये, आधारकार्ड व पैन कार्ड था। वह उठकर चोपड़ा कालोनी में अपनी मौसी के घर गया। कुछ देर बाद आराम किया और उसके बाद उपचार कराने नागरिक अस्पताल गया। यहां से उसे बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज रेफर कर दिया गया। बिजेंद्र की शिकायत पर एससीएसटी एक्ट व अन्य धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया। बिजेंद्र के अनुसार उसने जयभगवान को पशु डेरी में काम करने से मना किया था।

वाहन ने दो बाइक को टक्कर मारी, 1 की मौत, 3 घायल

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र के काम रोड पर अज्ञात वाहन ने दो मोटरसाइकिलो का चपेट में ले लिया। हादसे में मोटर साइकिल पर सवार चार लोग घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में लाया गया। जहां उपचार के दौरान एक की मौत हो गई। जबकि हादसे में घायल हुए तीन लोगों को प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। लाल दरवाजा निवासी कृष्ण ने बताया कि उसका भाई योगेश (36) बिजली का काम करता था। वह अपने जानकार के साथ गन्नौर से सोनीपत आ रहा था। शहर के काम रोड पर चीनी मिल के पास अज्ञात वाहन ने उसकी मोटरसाइकिल को चपेट में ले लिया।

घायल पीजीआई रेफर

वहीं जानकारी मिली कि एक अन्य मोटरसाइकिल को भी चपेट में ले लिया। हादसे में चार लोग घायल हो गए। राहगीरों की मदद से घायलों को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में लाया गया। जहां उसके भाई योगेश को मृत घोषित कर दिया। जबकि उसके साथ बैठे युवक की पहचान नहीं हो सकी। मिली जानकारी के अनुसार दूसरी बाइक पर सवार अनिल व सुरेंद्र नाम का युवक घायल हो गया। जिन्हें प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। अनिल कुमार शहर के बहालगढ़ रोड स्थित अस्पताल का कर्मचारी बताया जा रहा है। जिसे परिजन निजी अस्पताल में लेकर चले गए। जहां उसका उपचार चल रहा है। जांच अधिकारी दलजीत ने बताया कि मृतक के भाई के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। वाहन चालक का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाली जा रही है।

नाबालिग से दुष्कर्म करने का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। शहर थाना सोनीपत पुलिस ने नाबालिग लड़की से दुष्कर्म करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुनील निवासी देवड़ू निवासी सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। एक व्यक्ति ने गत 4 सितंबर को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि फरमान निवासी देवड़ू ने उसकी बेटी के साथ दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया। मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था।

मामले में कार्रवाई करते हुए महिला उप निरीक्षक विनीत की टीम ने नाबालिग लड़की का मेडिकल करवाकर अदालत में बयान दर्ज करवाएं। वहीं वारदात में शामिल आरोपित सुनील को काबू कर लिया। आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की जांचक कर रही है।

■ पुलिस ने आरोपित को अदालत में किया पेश, जेल भेजा

गाली-गलौज से रोका तो बर्फ तोड़ने का सुएं से हमला

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सदर थाना क्षेत्र के गांव कबीरपुर में गाली-गलौज से रोकने पर कुछ युवकों ने एक युवक पर बर्फ तोड़ने के सुएं से हमला कर उसे घायल कर दिया। घायल को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शिकायत के आधार पर आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

मिली जानकारी के अनुसार, बिहार के अररिया जिले के रहने वाले विकास अपने भाई आकाश के साथ कबीरपुर में किराए पर रहते है। सोमवार देर शाम दोनों भाई किसी काम से जा रहे थे। रास्ते में कुछ युवक ई-रिक्शा में बैठकर शराब पी रहे थे और तेज आवाज में गाली-गलौज कर रहे थे। आकाश ने उन्हें टोका तो आरोपित उलझ पड़े। बीच-बचाव करने पर आरोपितों ने विकास पर बर्फ तोड़ने के सुएं से हमला कर दिया। एक वार उसकी छाती पर और दूसरा कंधे पर किया गया। शोर मचाने पर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे तो आरोपित जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। घायल विकास को अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उसका इलाज चल रहा है। विकास ने पुलिस को बताया कि हमलावरों में विक्की और मिच्चू नामक युवक भी शामिल थे। थाना सदर के एएसआई भीम सिंह ने बताया कि आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है और उनकी गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे है।

पुरखास के पास व्यक्ति की बाइक छीनी, केस दर्ज

गन्नौर। शेखपुरा गांव से अपने गांव सांदल कला लौट रहे एक व्यक्ति की बाइक पुरखास गांव के पास अज्ञात युवकों ने छीन ली। आरोपितों ने पहले चालक के साथ मारपीट की और फिर जान से मारने की धमकी देकर मौके से फरार हो गए। पीड़ति ने मामले की शिकायत गन्नौर थाना में दी। शिकायत में सांदल कला गांव निवासी संजय ने बताया कि वह शेखपुरा गांव अपनी मौसी के घर गया था। शाम को वह बाइक पर अपने घर लौट रहा था। जब वह पुरखास गांव के पास पहुंचा तो पीछे से एक कार आई और उसकी बाइक के आगे लगा दी। कार में तीन युवक सवार थे। पहले आरोपितों ने उसके साथ मारपीट की और फिर बाइक छीन ली। इसके बाद आरोपित उसे जान से मारने की धमकी देकर उसकी बाइक सहित फरार हो गए। पुलिस ने मामले में केस दर्ज किया है।

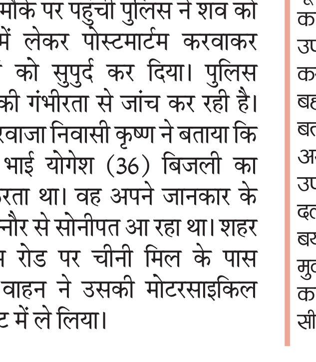
रिक्त सीटों पर फिर मौका : 27 अक्टूबर तक खुला रहेगा दाखिला पोर्टल

तीन चरणों के बाद भी 40 फीसदी सीटें खाली, चौथी बार प्रक्रिया शुरू, छात्रों और कॉलेजों को मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

उच्चतर शिक्षा विभाग ने महाविद्यालयों और विद्यार्थियों को बड़ी राहत देते हुए एक बार फिर दाखिले के लिए पोर्टल खोल दिया है। अब तक दाखिला नहीं ले पाए विद्यार्थी 27 अक्टूबर तक आवेदन कर सकते हैं। विभाग का यह कदम उन हजारों विद्यार्थियों के लिए अवसर लेकर आया है जो किसी कारणवश पहले आवेदन नहीं कर पाए थे या पिछली कटऑफ सूचियों में उनका नाम नहीं आया था। शिक्षा विभाग के अधिकारियों का कहना है कि यह अवसर उन विद्यार्थियों के लिए अंतिम मौका है जो किसी कारणवश पिछली प्रक्रियाओं से वंचित रह गए थे। अब वे 27 अक्टूबर तक ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। महाविद्यालय प्रबंधन ने छात्रों से अपील की है कि वे समय रहते दाखिला प्रक्रिया पूरी कर लें, ताकि नई सत्र की कक्षाओं में समय पर शिक्षण कार्य प्रारंभ किया जा सके। इस निर्णय से जहां कॉलेज प्रबंधन को राहत मिली है, वहीं छात्रों में भी उम्मीद जगी है कि वे अब अपने मनचाहे पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकेंगे।

अब तक ऐसे चली दाखिला प्रक्रिया



जिले में 23 राजकीय, निजी और एडिड कॉलेजों में कुल 13,562 सीटें निर्धारित हैं। दाखिले की प्रक्रिया 19 मई से शुरू होकर नौ जून तक चली थी। इसके बाद विभाग ने क्रमशः 18 जून, 25 जून और एक जुलाई को तीन कटऑफ सूचियां जारी की थीं। बावजूद इसके, तीनों चरणों के बाद लगभग 55 प्रतिशत सीटें रिक्त रह गईं। कॉलेज प्रबंधन ने विभाग से आग्रह किया कि खाली सीटों को भरने के लिए पोर्टल दोबारा खोला जाए, जिससे इच्छुक विद्यार्थियों को मौका मिल सके।

उच्चतर शिक्षा निदेशालय का निर्देश

प्रबंधन की मांग पर उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने अब चौथी बार दाखिले के लिए पोर्टल खोल दिया है। विभाग ने स्नातक और स्नातकोत्तर दोनों स्तरों के सभी पाठ्यक्रमों के लिए यह सुविधा उपलब्ध कराई है। हालांकि पोर्टल खुलने के बाद भी विद्यार्थियों का रुझान पहले जैसा नहीं दिखाई दे रहा है। जिले के अधिकांश कॉलेजों में अब भी करीब 40 प्रतिशत सीटें रिक्त हैं।

कॉलेजों में दाखिले लेने का अवसर

महाविद्यालय में रिक्त पड़ी सीटों पर दाखिले के लिए उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने एक बार फिर पोर्टल खोल दिया है। अब तक दाखिले से वंचित रहे विद्यार्थी अवसर का लाभ उठाते हुए दाखिला ले सकते हैं। पोर्टल 27 अक्टूबर तक खोला गया है। दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थी निर्धारित तिथि तक फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित कर सकते हैं।
-गौरव गर्ग
हिंदू महाविद्यालय, सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में फिर बदला ओपीडी कक्ष

करीब 40 दिन बाद दोबारा कमरा नंबर 7 और 8 में मेडिसिन व फिजिशियन की ओपीडी शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में एक बार फिर ओपीडी कक्षों में बदलाव किया गया है। करीब 40 दिन बाद अब दोबारा कक्ष नंबर 7 और 8 में मेडिसिन व फिजिशियन की ओपीडी शुरू हो गई है। इन कक्षों की छत पर लगी पीवीसी शीट 11 सितंबर को अचानक भरभराकर गिर गई थी, जिसके बाद ओपीडी को अस्थायी रूप से कक्ष नंबर 51 में शिफ्ट कर दिया गया था। अब मरम्मत कार्य पूरा होने के बाद ओपीडी को पुनः अपने पुराने कक्षों में संचालित किया जा रहा है।
बता दें कि गत 11 सितंबर को अस्पताल में बड़ा हादसा टल गया था। उस समय बड़ी संख्या में मरीज इलाज के लिए फिजिशियन कक्ष के बाहर खड़े थे, जब अचानक ऊपर लगी पीवीसी की छत गिर पड़ी। गनीमत रही कि कोई मरीज या कर्मचारी इसकी चपेट में नहीं आया। घटना के बाद अफरा-तफरी मच गई थी। तत्काल सिविल सर्जन डा. ज्योत्सना ने सुरक्षा के मद्देनजर फिजिशियन ओपीडी और पट्टी कक्ष को बंद कर दिया था और दोनों को कक्ष नंबर 51 में शिफ्ट कर दिया गया था।

वहीं अस्पताल की इमारत काफी पुरानी हो चुकी है, जिसके चलते लोक निर्माण विभाग द्वारा लगभग छह करोड़ रुपये की लागत से मरम्मत कार्य कराया जा रहा है। हालांकि निर्माण कार्य के चलते मरीजों और स्वास्थ्यकर्मियों को असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। अस्पताल प्रशासन का कहना है कि आने वाले छह माह में सभी कार्य पूरे कर लिए जाएंगे।

कमरों की मरम्मत के बाद बदली की ओपीडी की जगह

कक्ष नंबर 7 और 8 की मरम्मत पूरी कर ली गई है, जिसके बाद अब फिजिशियन और मेडिसिन की ओपीडी फिर से इन्हीं कक्षों में संचालित की जा रही है। मरीजों की सुविधा को प्राथमिकता दी जा रही है। मरीजों की सुविधाओं के लिए हर संभव जरूरी कदम उठाने का काम किया जा रहा है।
-डा. ज्योत्सना, जिला स्वास्थ्य अधिकारी

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 टेंपेचर 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 है 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।

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।

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

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 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

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।

रुपबंसत 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।

गांव समचाना में कीचड़ से लोग परेशान

रोहतक। दीपावली के पावन पर्व पर भी समचाना गांव, नेहरा चौपाल के पास का क्षेत्र गंदे पानी और कीचड़ में डूबा रहा। न गली की मरम्मत हुई, न सफाई, जिससे ग्रामीणों की परेशानी बढ़ गई। सरपंच और प्रशासनिक अधिकारियों की लापरवाही ग्रामीणों पर भारी पड़ रही है। ग्रामीणों ने बताया कि तीन महीने पहले गली की मरम्मत के दौरान नाली का स्तर ऊंचा कर दिया गया, जिससे हिस्सा नीचा रह गया।

रोहतक में आज सुनी जाएंगी बिजली समस्याएं

झज्जर। बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को दूर करने के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा वीरवार को रोहतक में विशेष शिकायत निवारण बैठक का आयोजन किया जाएगा। यह बैठक रोहतक के राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक होगी, जिसमें विशेष तौर पर झज्जर के उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी शिकायत पर सुनवाई होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ मुख्य अभियंता रोहतक करेंगे।

श्रमिक के खाते से निकले 72 हजार रुपये

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

बतौर मुख्यातिथि पहुंचे विधायक ने भगवान श्री विश्वकर्मा पूजन महोत्सव कार्यक्रम को किया संबोधित

शिक्षा को हथियार बनाकर हर क्षेत्र में आगे बढ़ें

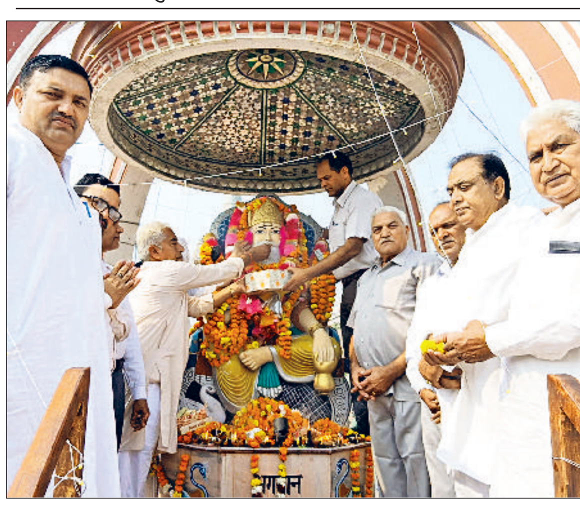
शिल्पकार भगवान विश्वकर्मा के दिखाए रास्ते पर चलकर समाज निर्माण में अपना योगदान देना चाहिएः कादियान

भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

रेलवे रोड स्थित श्री विश्वकर्मा मंदिर व धर्मशाला में बुधवार को भगवान श्री विश्वकर्मा पूजन महोत्सव का आयोजन बड़े धूमधाम से किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान ने शिरकत की। विधायक कादियान ने भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन किया और समाज को उनके बताए मार्ग पर चलने का आह्वान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधि-विधान से हवन-पूजन और ध्वजारोहण के साथ हुआ। इससे बाद बच्चों द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी गई। भंडारे का आयोजन भी किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। विधायक कादियान ने कहा, हमें शिल्पकार भगवान श्री विश्वकर्मा के दिखाए रास्ते पर चलकर समाज निर्माण में अपना योगदान देना चाहिए। वहीं, दूसरी ओर बड़ी में भी विधायक कादियान ने युवाओं से आह्वान किया कि वे शिक्षा को अपना हथियार बनाकर हर क्षेत्र में आगे बढ़ें, अपना लक्ष्य निर्धारित करें और उसे पाने के लिए मेहनत करें।

गन्नौर। समाज के युवाओं को सम्मानित करते विधायक देवेंद्र कादियान। फोटो :हरिभूमि



भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर माल्यार्पण करके नमन करते महासभा के सदस्य।

विश्वकर्मा को किया नमन

गोहाना। बुधवार को पिछड़ा एवं अनुसूचित समाज महासभा गोहाना द्वारा भगवान विश्वकर्मा को उनकी जयंती पर याद किया गया। श्रद्धांजलि समारोह शहर में महम मार्ग स्थित भगवान विश्वकर्मा चौक में आयोजित किया गया। समारोह में महासभा के प्रतिनिधियों ने भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। समारोह की अध्यक्षता महासभा के अध्यक्ष शेर सिंह बेडवाल ने की। उन्होंने कहा कि आज के इंजीनियरों को भगवान विश्वकर्मा से प्रेरणा लेकर निष्ठापूर्वक कार्य करना चाहिए। समारोह के संयोजक महासभा के संरक्षक प्रो. शमशेर भंडेरी ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा सर्वमान्य देवता हैं। वे एक सूंई से लेकर हवाई जहाज बनाने के प्रेरणास्रोत रहे हैं। भगवान विश्वकर्मा के पद्चिहनों पर चलकर हम स्वदेशी के सपने को साकार कर सकते हैं। महासभा के संरक्षक व निवर्तमान अध्यक्ष धुलाराम, मुख्य सलाहाकार रामदिया रत्तेवाल, संरक्षक सुभाष भट्टी, मा अशोक जांगड़ा मौजूद रहे।

सृष्टि के रचयिता भगवान विश्वकर्मा : पवन खरखौदा

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

शहर में भगवान विश्वकर्मा दिवस धूमधाम से मनाया गया। जिसमें मटिंडू बाईपास पर हवन, रक्तदान शिविर व भंडारे का आयोजन किया गया। जिसका आयोजन जांगड़ा वेलफेयर सोसाइटी खरखौदा के तत्वावधान में किया गया। विधायक पवन खरखौदा ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम में शिरकत की। अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा कि भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के रचयिता है। जिन्होंने देवताओं के भी निवास व नगरी बनाने का कार्य किया। भगवान विश्वकर्मा ऐसे शिल्पकार है।

खरखौदा। अतिथि का स्वागत करते आयोजक।

ये रहे मौजूद

जिनकी कला का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। हिंदू धर्म में जब भी किसी इमारत का निर्माण किया जाता है तो भगवान विश्वकर्मा की आराधना करके निर्माण कार्य शुरू किया जाता है। इसलिए उनके बताए हुए मार्ग पर चलकर जीवन को सार्थक बनाना चाहिए। रक्तदान शिविर में 52 रक्तदाताओं द्वारा रक्तदान किया गया। भंडारे में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। इस मौके पर प्राचार्या निर्मल धनेरवाल, अश्वनी जांगड़ा, समाजसेवी शक्ति ठेकेदार, श्यामलाल जांगड़ा ,जगदीश चंद्र भावड़, बिजेंद्र जांगड़ा, मोहनलाल, अमरजीत, करतार सिंह, देवेंद्र व अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

ब्रह्मांड के पहले वास्तु एवं शिल्पकार थे विश्वकर्मा : दांगी

गोहाना। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा द्वारा बुधवार को भगवान विश्वकर्मा की जयंती धूमधाम से मनाई गई। शहर में महम मार्ग स्थित स्थित भगवान विश्वकर्मा चौक में उनका जयंती समारोह आयोजित किया गया। समारोह में मोर्चा के सदस्यों ने भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। अध्यक्षता ठेकेदार कृष्ण शर्मा ने की। मार्गदर्शन मोर्चा की शहरी इकाई के अध्यक्ष सुभाष वर्मा ने किया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा ब्रह्मांड के पहले वास्तुकार और शिल्पकार तथा निर्माण एवं सर्जन के देवता के रूप में माना जाता है। ऐसी मान्यता है भगवान विश्वकर्मा जी ने इंद्रपुरी, द्वारिका, हस्तिनापुर, स्वर्ग लोक व लंका का निर्माण किया था। भगवान विश्वकर्मा ने ब्रह्मांड और देवताओं के महलों तथा अस्त्र-शस्त्रों का भी निर्माण किया था। मौके पर सुरेश पंचाल, जगमहेंद्र बाजवान, सतवीर पौडिया, सरदार सतनाम सिंह, सुरेश पंवार, मुख्तार सिंह दांगी आदि मौजूद रहे।

---

100 फलदार-औषधीय पौधे लगाए

ऋषि चैतन्य आश्रम में पोधरोपण अभियान की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

आनंदमूर्ति गुरुमां के मार्गदर्शन में ऋषि चैतन्य आश्रम में पौधारोपण अभियान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ गुरुमां ने चंदन का पौधा रोपकर किया। उन्होंने पौधे को प्राकृतिक खाद, जीवामृत और जल अर्पित कर प्रकृति के प्रति अपनी गहरी श्रद्धा और प्रेम का संदेश दिया। इस अवसर पर भारत सहित अमेरिका से आए श्रद्धालुओं और प्रकृति-प्रेमियों ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया। अभियान के तहत जामुन, बहेड़ा, हरड़, आम, चीकू और सफेद चंदन जैसे 100 फलदार और औषधीय वृक्ष लगाए गए। गुरुमां ने पौधारोपण स्थल का निरीक्षण करते हुए उपस्थित लोगों को इन वृक्षों के आयुर्वेदिक और पर्यावरणीय लाभों के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि इससे पहले भी आश्रम परिसर में तीन मियावाकी वनों का सफल सृजन किया जा चुका है। मियावाकी पद्धति से लगाए गए पौधे सामान्य गति से पांच गुना तेज बढ़ते हैं, जिससे जो विकास दस वर्षों में होता है, वह मात्र दो वर्षों में संभव हो जाता है। वर्तमान में ऋषि चैतन्य आश्रम में 110 से अधिक पक्षी प्रजातियां भी निवास करती हैं। आश्रम को स्टेट आफ इंडियास बर्ड द्वारा इस जैव-विविधता के संरक्षण हेतु प्रशंसा प्रमाणपत्र भी प्रदान किया जा चुका है।

गन्नौर। ऋषि चैतन्य आश्रम में चंदन के पौधा रोप पौधारोपण अभियान की शुरुआत करती आनंदमूर्ति गुरुमां। फोटो :हरिभूमि

वेतन न मिलने से विवि कर्मचारी नाराज

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मचारियों द्वारा चार माह से वेतन न मिलने के विरोध में काली दिपावली मनाई गई। विवि के अस्थायी असिस्टेंट प्रोफेसरों की एसोसिएशन सहित शिक्षण एवं गैर-शिक्षण संघों ने संयुक्त रूप से विवि प्रशासन से शीघ्र वेतन देने की मांग की।

हुकटा के अध्यक्ष एवं बीपीएसएमवी अस्थायी असिस्टेंट प्रोफेसर एसोसिएशन के उपाध्यक्ष डॉ. विजय मलिक, अध्यक्ष डॉ. सुमन रंगा, डॉ. शीतल शर्मा, डॉ. दिनेश, डॉ. अंजू और डॉ. अमित ने बताया कि वेतन न मिलने के कारण कर्मचारियों के परिवार आर्थिक संकट से जूझ रहे हैं।

शहीदों के परिजनों का जाना कुशलक्षेम

परिजनों को हर संभव सहयोग का दिया आश्वासन

गोहाना में सहायक पुलिस आयुक्त ने किया परिजनों से संवाद

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह के निर्देशानुसार बुधवार को सहायक पुलिस आयुक्त राहुल देव ने शहीद पुलिस कर्मियों के परिजनों के प्रति सम्मान एवं संवेदना बनाए रखने के लिए बुधवार को थाना प्रबंधकों के साथ उनके घर जाकर कुशलक्षेम जाना। राहुल देव ने शहीद कर्मचारियों के परिजनों को हर संभव सहयोग का आश्वासन दिया। सहायक पुलिस आयुक्त राहुल देव ने थाना प्रबंधक शहर गोहाना अरुण कुमार के साथ शहीद पुलिसकर्मी राज सिंह के घर जाकर परिजनों के साथ बातचीत की। गांव घड़वाल निवासी शहीद पुलिसकर्मी राज सिंह का परिवार हाल में गोहाना की चोपड़ा कॉलोनी में रहता है। इसके बाद रोहुल देव थाना बरोदा के एसआई देवेन्द्र कुमार के साथ शहीद पुलिसकर्मी संदीप सिंह के परिजनों के घर गांव कथूरा में पहुंचे और कुशलक्षेम जाना। राहुल देव ने कहा कि पुलिस विभाग सदैव अपने शहीद साथियों के परिवारों के साथ खड़ा है और उनकी हर आवश्यकता व सुविधा का ध्यान रखा जाएगा।

शहीद पुलिस कर्मचारियों के परिजनों का कुशलक्षेम जानते सहायक पुलिस आयुक्त राहुल देव।

हत्या के मामले का वांछित आरोपी मुठभेड़ के बाद अरेस्ट

एजेंसी ⏭ नई दिल्ली

दिल्ली पुलिस ने द्वारका में बुधवार को मुठभेड़ के बाद एक वांछित अपराधी को गिरफ्तार कर लिया। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि उत्तर प्रदेश निवासी ऋतिक उर्फ 'डांसर', चाकू से हमला कर कुलदीप की हत्या के मामले में वांछित था। अधिकारी ने कहा कि कुलदीप पर 17 अगस्त को उत्तम नगर स्थित उसके घर के पास चाकू से कई वार किए गए और बाद में उसकी मौत हो गई। दो आरोपियों पवन उर्फ 'पंजाबी' और उसके एक साथी को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है, जबकि ऋतिक फरार था।" उन्होंने बताया कि हत्या के बाद ऋतिक ने स्थानीय अपराधियों से संपर्क किया और वह मामले के गवाहों को निशाना बनाने की साजिश रच रहा था। अधिकारी ने बताया कि आज एक टीम को सूचना मिली कि ऋतिक द्वारका सेक्टर-तीन में पहुंचेगा। टीम ने जाल बिछाया और जब उसे पकड़ने की कोशिश की गई तो उसने गोली चला दी। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में आरोपी पैर में गोली लगने से घायल हो गया।" उन्होंने बताया कि उसका उपचार किया जा रहा है।

अधिकारी ने बताया कि इस अभियान के दौरान इंस्पेक्टर सुभाष चंद के बाएं हाथ में भी गोली लगी है और उन्हें अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने बताया कि घटनास्थल से एक पिस्तौल, दो कारतूस और दो खोल बरामद किए गए हैं।

मुआवजा देने का आदेश

नई दिल्ली। दिल्ली के एक मोटर दुर्घटना दावा न्यायाधिकरण ने राष्ट्रीय स्तर के एक हैंडबॉल खिलाड़ी के माता-पिता को 38.64 लाख रुपये से अधिक का मुआवजा देने का आदेश दिया है, जिनकी 2018 में एक सड़क दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी। पीठासीन अधिकारी अरुल वर्मा मृतक खिलाड़ी अमर यादव के माता-पिता की दावा याचिका पर सुनवाई कर रहे थे, जिनकी चार दिसंबर, 2018 को एक ट्रैक्टर और उनकी कार में टक्कर के दौरान मौत हो गई थी। न्यायाधिकरण ने 10 अक्टूबर के एक आदेश में कहा कि दुर्घटना में शामिल वाहन (ट्रैक्टर) का चालक लापरवाही से गाड़ी चलाने के आरोपों को नकारने या खंडन करने के लिए कोई सबूत पेश नहीं कर सका। उसने कहा कि इससे यह साबित हो गया है कि दुर्घटना लापरवाही से गाड़ी चलाने के कारण हुई। यादव की मां द्वारा दाखिल हलफनामे पर ध्यान देते , न्यायाधिकरण ने कहा कि यादव राष्ट्रीय स्तर के हैंडबॉल खिलाड़ी थे।

राजधानी में ई रिक्शा चालक नियमों की उड़ाते हैं धज्जियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ नई दिल्ली

राजधानी दिल्ली में सड़कों पर दौड़ते ई रिक्शा किसी यमराज से कम नजर नहीं आते। इनमें बैठी सवारी चाहे लाख कोशिश कर ले लेकिन ई रिक्शा चालक नियमों की धज्जियां उड़ाते हुए चलने में ही अपनी शान समझते है। हालात यह है कि दिल्ली की 236 सड़कों पर ई-रिक्शा के पूर्ण रूप से चलने व पार्क करने पर प्रतिबंध है। बावजूद इसके इन प्रतिबंधित सड़कों पर शासन प्रशासन की मिली भगत से ई रिक्शा दौड़ रहे है। भलस्वा, बुराड़ी-मुकुंदपुर बाहरी रिंग रोड, अंदरूनी रिंग रोड, शांतिवन चौक से हनुमान सेतु तक का हिस्सा, पंखा रोड और नजफगढ़ रोड, कालकाजी मार्ग आनंद पर्वत फ्लाईओवर से चौकी नंबर 2 तक, विकास मार्ग, मदर डेयरी मार्ग, कड़कड़ी मोड़, टोडापुर रोड, पायल सिनेमा सहित अन्य रोड़ शामिल है। इस बारे में दिल्ली परिवहन विभाग के एक अधिकारी ने नाम गुप्त रखने पर बताया कि यह सही है कि प्रतिबंधित सड़कों व रोड पर वैध ही नहीं हजारों अवैध ई रिक्शा दिन रात चल रहे है। अधिकारी की माने तो इनको स्थानीय पुलिस व स्थानीय नेताओं का पूरा आर्शीवाद प्राप्त होता है। अगर परिवहन विभाग कार्रवाई भी करता है तो कई बार एक फोन काल पर ई रिक्शा को छोड़ना पड़ता है। वहीं दूसरी तरफ पुलिस का कहना है कि हम खुद इन ई रिक्शा से परेशान है। परिवहन विभाग की शह पर ही प्रतिबंधित रोड पर ई रिक्शा फर्राटे भरते है। सुनीता शर्मा नामक महिला का कहना है कि कई बार तो ई रिक्शा चालक नशे की हालत में होते है जिनसे डर भी लगता है। बदतमीजी करना, अश्लील भाषा का इस्तेमाल करना आम बात हो चुकी है। सुनीता का कहना है कि हालांकि सभी ई रिक्शा चालक ऐसे नहीं होते लेकिन डर तो लगता ही है। आजादपुर चौक से मुकुंदपुर व बुराड़ी चौक तक चलने वाले ई रिक्शा में अधिकांश नशे की हालत में होते है। लेकिन अन्य साधन न होने के चलते मजबूरी में इनमें ही बैठना पड़ता है। बता दें कि वर्ष 2014 में जारी अधिसूचना के अनुसार, दिल्ली में 236 सड़कों पर ई-रिक्शा के चलने और खड़ा करने पर प्रतिबंध है।

लूटपाट मामले में नाबालिग सहित तीन किए गिरफ्तार

अपनी नशे की लत को पूरा करने के लिए लूटपाट की

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस ने हथियार के बल पर डकैती का एक मामला सुलझाते हुए दो लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मामले में एक किशोर को भी हिरासत में लिया है। पुलिस ने बताया कि आरोपियों ने अपनी नशे की लत को पूरा करने के लिए लूटपाट की थी और उन्होंने एक वेब सीरीज से कथित तौर पर प्रेरित होकर इस अपराध को अंजाम दिया। पुलिस ने बताया कि पीड़ित मनोहर लाल द्वारा 12 अक्टूबर को की गई शिकायत के आधार पर आरोपी फैजान (20), अरमान मलिक (20) और 16 वर्षीय एक किशोर को हिरासत में लिया गया।

पिस्तौल से वार

उसने बताया कि पीड़ित उत्तर-पूर्वी दिल्ली के गांधी नगर इलाके में अशोक कुमार जैन नामक व्यक्ति की कपड़े की दुकान पर काम करता है। पुलिस उपायुक्त (शाहदरा) प्रशांत गौतम ने बुधवार को एक बयान में कहा, "मनोहर लाल ने बताया कि वह रात करीब साढ़े आठ बजे दुकान बंद करके अपने मालिक के साथ घर लौट रहा था और उनके पास दो बैग थे, जिनमें से एक में 1.10 लाख रुपये नकद थे। तभी तीन नकाबपोश लोगों ने उन्हें रोक लिया। एक आरोपी ने उस पर पिस्तौल तान दी, जबकि अन्य ने बैग छीन लिए। जब उसने विरोध किया, तो उसके सिर पर पिस्तौल की मूठ से कई वार किए गए, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

हड़ताल के दौरान दो की जा चुकी जान

एमटीएस कर्मियों की हड़ताल 24वें दिन जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नई दिल्ली

दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) के जन स्वास्थ्य विभाग के एमटीएस कर्मियों की अनिश्चितकालीन हड़ताल बुधवार को 24वें दिन भी जारी रही। इस दौरान एंटी मलेरिया एकता कर्मचारी यूनियन ने आरोप लगाते हुए बताया कि अपनी मांगों को लेकर हड़ताल के दौरान दो एमटीएस -डीबीसी कर्मियों की इस परेशानी के चलते मौत भी हो चुकी है। यूनियन में महासचिव देवानंद शर्मा ने निगम शासन - प्रशासन पर गंभीर आरोप लगाते कहा है कि 6 अक्टूबर को नरेश और करीब दो दिन पहले लिंकन कुमार की फेफड़ों में संक्रमण के चलते मौत हो चुकी है। यूनियन ने आरोप लगाते कहा है कि निगम अधिकारी मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता और महापौर सरदार राजा इकबाल सिंह को गलत आंकड़े भेज रहे हैं, जिससे कर्मियों की वास्तविक संख्या और स्थिति छिपाई जा रही है। कर्मियों का कहना है कि जब तक सच्चाई सामने नहीं लाई जाएगी, तब तक समाधान संभव नहीं। सरकार को चाहिए कि वह कर्मियों से सीधे संवाद करे, ताकि जमीनी हकीकत सामने आए।

गैर जिम्मेदाराना रवैया

यूनियन ने बताया कि बुधवार को द्वारका श्रमिक न्यायालय में हुई सुनवाई के दौरान दिल्ली नगर निगम के स्वास्थ्य अधिकारी ने कर्मियों की समस्याओं को लेकर "गैर गंभीर जवाब" दिए, जिसे कर्मियों ने पूरी तरह अस्वीकार किया है। यूनियन ने कहा कि यह रवैया न केवल कर्मियों का अपमान है, बल्कि न्याय की प्रक्रिया के साथ खिलवाड़ है। दिल्ली नगर निगम में नेता विपक्ष अंकुश नारंग ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि भाजपा को शर्म आनी चाहिए। एक तरफ उनकी मांगें पूरी नहीं कीं, अब भाजपा पुलिस भेजकर शांतिपूर्ण चल रहे धरने को खत्म करने का दबाव बना रही हैं, पुलिस कर्मियों पर धरना खत्म न करने पर एफआईआर तक करने की धमकी दे रही है।

खबर संक्षेप

गोहाना। विजेता खिलाड़ी अपने कोच के साथ। फोटो : हरिभूमि

अंगद व शौर्य मोर ने टेनिस प्रतियोगिता में दिखाया दम

गोहाना। भगत हंसराज अकादमी गोहाना के खिलाड़ी अंगद जाटान और शौर्य मोर ने राष्ट्रीय टेनिस टूर्नामेंट में अपनी खेल प्रतिभा का सराहनीय प्रदर्शन किया। बुधवार को दोनों खिलाड़ियों को अकादमी में सम्मानित किया गया। हरियाणा टेनिस प्रीमियर लीग द्वारा रोहतक के सेक्टर-35 में हॉक अकादमी में 19 व 20 अक्तूबर को राष्ट्रीय टेनिस टूर्नामेंट आयोजित की गई। टूर्नामेंट में खिलाड़ी अंगद ने अंडर-12 आयु वर्ग के फाइनल मुकाबले में यमुनानगर के खिलाड़ी को 8-0 से पराजित करके एक तरफा जीत हासिल करते हुए विजेता बने। दूसरे खिलाड़ी शौर्य मोर अंडर-10 आयु वर्ग के फाइनल मुकाबले में रनरअप रहे। पहलवान अजमेर मलिक, कोच सोमबीर, दीपिका, डॉ. विक्रम, कोच विवेक, अभिभावक पूनम, विपिन जाटान, देवेंद्र मोर और मोनिका मोर ने दोनों खिलाड़ियों को आशीर्वाद दिया।

सोनीपत। शहीद पुलिस कर्मी के परिजनों को सम्मान देते हुए पुलिस अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

शहीद पुलिस कर्मचारियों के परिजनों का जाना हाल-चाल

सोनीपत। पुलिस आयुक्त ममता सिंह के निर्देशानुसार शहीद पुलिस कर्मियों के परिजनों के सम्मान और सहयोग की भावना के तहत सोनीपत पुलिस अधिकारियों ने जिलेभर में शहीद परिवारों से मुलाकात की। अधिकारियों ने घर जाकर परिजनों की कुशलक्षेम जानी और विभाग की ओर से हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया। इस अवसर पर पुलिस उपायुक्त (वेस्ट) कुशाल पाल सिंह, एसीपी राहुल देव, एसीपी अमित धनखड़, एसीपी राजपाल, एसीपी निधि नैन और एसीपी राजदीप सहित कई अधिकारियों ने जिले के विभिन्न क्षेत्रों में जाकर शहीद सिपाहियों सुभाष, संदीप, अशोक, राज सिंह, प्रदीप, नारायण और ताराचंद के परिजनों से भेंट की। अधिकारियों ने परिवारों से आत्मीय बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुना और हर स्तर पर सहयोग करने का भी आश्वासन दिया।

जिले भर में कार्यक्रमों का आयोजन, श्रद्धालुओं ने मंदिरों में माथा टेका, अन्नकूट का प्रसाद किया वितरित

भगवान ने पर्वत को उंगली पर उठाकर गोकुल निवासियों और उनके सभी मवेशियों को भारी बारिश और प्रलय से बचाया था

गोवर्धन पूजा प्रकृति ,पर्यावरण और गो संरक्षण का त्योहार

- भक्तों ने नगर कीर्तन के साथ मनाया गोवर्धन पूजा का पर्व
- अन्नकूट पर्व पर शिवमंदिर में भव्य आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सोनीपत

अन्नकूट के अवसर पर नरेंद्र नगर स्थित शिव मंदिर में निकाली गई प्रभातफेरी में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। प्रभातफेरी का नेतृत्व संजय शर्मा ने किया। नगर कीर्तन के रूप में निकली यह प्रभातफेरी पूरे क्षेत्र में श्रद्धा और भक्ति का संदेश देती हुई निकली। मार्ग में भक्तों ने भजन-कीर्तन किए, जिसमें मातृशक्ति पूनम गुप्ता, स्वीटी शर्मा और मनोज कुमार ने सुंदर भजन प्रस्तुत कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया।

प्रभातफेरी के पश्चात सभी भक्तगण शिवमंदिर पहुंचे, जहां विधिवत गोवर्धन पूजा संपन्न हुई। पूजा के बाद अन्नकूट का निर्माण किया गया और कढ़ी-चावल का भंडारा लगाया गया। मंदिर परिसर में भक्तों ने प्रसाद ग्रहण कर धार्मिक उल्लास का अनुभव किया।

सोनीपत। नरेंद्र नगर स्थित शिव मंदिर में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

मंदिर समिति के डॉ. मनमोहन मिश्रा ने बताया कि अन्नकूट भंडारा प्रतिवर्ष इसी प्रकार श्रद्धा और सेवा भाव से आयोजित किया जाता है। इस वर्ष भंडारे की विशेष व्यवस्था मूर्ति देवी, मोहन सोनी और नरेंद्र नगर के श्रद्धालुओं ने मिलकर की।

सोनीपत। गोवर्धन पूजा में हिस्सा लेते हुए विधायक निखिल मदान साथ में अन्य।

गोवर्धन पूजा पर आयोजित विभिन्न अन्नकूट भंडारों में पहुंचे विधायक निखिल मदान

सोनीपत। विधायक निखिल मदान ने बुधवार को गोवर्धन पूजा के अवसर पर शहर में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लिया। इस अवसर पर विधायक निखिल मदान ने सिद्धपीठ लक्ष्मीनारायण बालाजी मंदिर, महावीर कालोनी और ठाकुर द्वारा मंदिर कल्याण नगर, सब्जी मंडी, मिर्च मंडी, गुड़मंडी, चिंतपूर्णी मंदिर सेक्टर 15 में आयोजित अन्नकूट भण्डारो में प्रसाद वितरण किया। विधायक निखिल मदान ने कहा कि सनातन धर्म की मान्यताओं के अनुसार दीपावली के अगले दिन की जाने वाली गोवर्धन पूजा का शास्त्रों में विशेष महत्व है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को एक उंगली पर उठाकर सभी गोकुल निवासियों और उनके सभी मवेशियों को भारी बारिश और प्रलय से बचाया था। गोवर्धन पूजा पर हम सबको प्रकृति ,पर्यावरण और गौ संरक्षण का प्रण लेना चाहिए। विधायक निखिल मदान ने विश्वकर्मा दिवस के अवसर पर विश्व के सर्वश्रेष्ठ शिल्पकार भगवान विश्वकर्मा को नमन किया और कार्यकम में उपस्थित विश्वकर्मा समाज के सभी लोगों को शुभकामनाएं दी। विधायक निखिल मदान ने अपने संबोधन में कहा कि राष्ट्र निर्माण में विश्वकर्मा समाज का योगदान अतुलनीय है और वो सभी शिल्पकारों और कामगारों को विश्वकर्मा पूजा के अवसर पर शुभकामनाएं देते है। इस अवसर पर मंदिर प्रधान सुरेश भारद्वाज, स्वर्णकार समाज बड़ा बाजार मंदिर नीरज वर्मा, पवन तनेजा, संजय कुकड़ेजा, बिन्नी गुप्ता, निमित गोयल, मोनू प्रधान आदि लोग मौजूद रहे।

ज्ञान गंगा मांटेसरी एंड मॉडल स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया

भगवान की 'गोवर्धन लीला' अहंकार पर भक्ति की विजय

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सोनीपत

ज्ञान गंगा मांटेसरी एंड मॉडल स्कूल, न्यू नंदवानी नगर में गोवर्धन पूजा के अवसर पर बच्चों को भगवान श्रीकृष्ण और गोवर्धन पर्वत की पौराणिक कहानी से अवगत कराया गया। छात्र-छात्राओं ने लघु नाटिका के माध्यम से बताया कि भगवान श्रीकृष्ण की लीलाएं अनंत हैं और हर लीला में गहरा आध्यात्मिक संदेश छिपा है। ऐसी ही एक अद्भुत लीला है गोवर्धन धारण की, जिसमें बाल गोपाल ने अपनी एक उंगली पर विशाल गोवर्धन पर्वत को उठाकर समस्त ब्रजवासियों की रक्षा की थी। यह कथा न केवल उनकी दिव्य शक्ति का प्रदर्शन करती है, बल्कि हमें अहंकार त्यागने और प्रकृति के प्रति सम्मान रखने का महत्वपूर्ण पाठ भी सिखाती है। छात्र-छात्राओं ने मनमोहक तरीके से भगवान श्रीकृष्ण व ब्रजवासियों की भूमिका निभाई। विद्यालय की प्राचार्या मीनाक्षी खुराना ने सभी विद्यार्थियों व शिक्षकों को गोवर्धन पूजा की शुभकामनाएं दी। इस मौके पर अध्यापिका कविता, पूनम, रोजी, मेघा, काजल, शालू, भावना, दिव्या, पूजा, नीरू, सीमा, रितिका, ज्योति, कविता नैन, कोमिला, रजनी, पारस, निशी, पिंकी, अंकिता, मोनिका दूहन, पीटीआई पारस व अन्य मौजूद रहे।

सोनीपत। ज्ञान गंगा मांटेसरी एवं मॉडल स्कूल में भगवान श्रीकृष्ण की गोवर्धन लीला का मंचन करते बच्चे। *फोटो : हरिभूमि*

21 कन्याओं की पूजन किया

सोनीपत। शिवा सेवा समिति के सौजन्य से बुधवार को सूरी पेट्रोल पंप के सामने मिर्च मंडी में गोवर्धन पूजा का उत्सव आयोजित किया गया। सर्वप्रथम भगवान श्रीकृष्ण जी एवं गोवर्धन पर्वत की पूजा की गई। इसके उपरांत 21 कन्याओं के चरण पूजा की गई और सभी कन्याओं को एक सुंदर पोशाक एवं उपहार दिए गए। इसके पश्चात अन्नकूट महाप्रसाद वितरण और सामूहिक भोज आरंभ किया गया। विधायक निखिल मदान, वरिष्ठ भाजपा नेता ललित बतरा समारोह के मुख्यातिथि रहे। मेयर राजीव जैन एवं समाजसेवी जगमोहन जैन ने कन्याओं की चरण वंदना की गई। इस अवसर पर वीरेंद्र बंसल, हरिप्रकाश मंगला, कुलदीप गोयल, सुभाष अग्रवाल, प्रहलाद भगत गोयल, बालमुकुंद मित्तल, अभिषेक सिंघल, संदीप गोयल, सुखबीर जिंदल, सुशील गोयल, अशोक गर्ग, बृजमोहन जिंदल सहित अन्य मौजूद रहे।

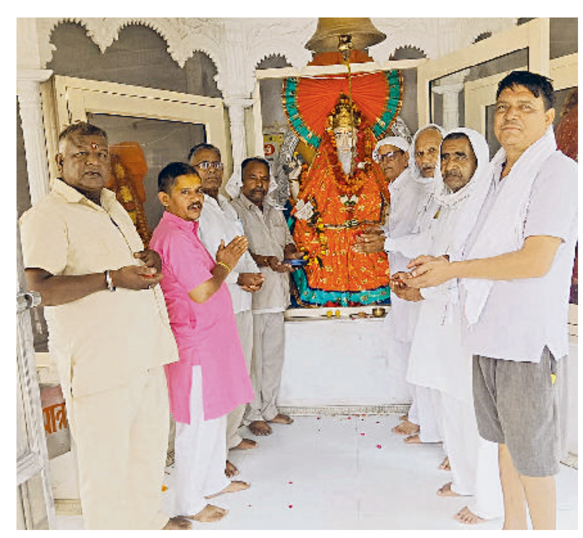
सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान गणमान्य लोगों के साथ कन्याएं एवं अन्य।

पांच मंजिले हनुमान मंदिर में हुई गोवर्धन पूजा

सोनीपत। श्री संकट मोचन हनुमान मंदिर (पांच मंजिला) ककरोई चौक सोनीपत में श्री गोवर्धन पूजा एवं अन्नकूट प्रसाद का वितरण किया गया। प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि अन्नकूट प्रसाद भगवान श्रीकृष्ण के आशीर्वाद से सभी के सहयोग से इकट्ठा भोजन बनाकर खाने को भाईचारे के प्रतीक इस पर्व को मनाया जाता है। जिसके तहत बुधवार को दोपहर 12 बजे मंदिर में पहले गोवर्धन पूजा और फिर अन्नकूट प्रसाद का निशुल्क वितरण किया गया। इस अवसर पर सुंदर लाल सतीजा, श्रीभगवान सिंगला, हरि कौशिक, ओमप्रकाश कैलाना, ऋषि प्रकाश शर्मा आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। हनुमान मंदिर में कार्यक्रम के दौरान हिस्सा लेते हुए प्रधान एवं अन्य।

विश्वकर्मा चौक पर मनाया विश्वकर्मा दिवस



सोनीपत। विश्वकर्मा चौक स्थित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित प्रबुद्धजन।

सोनीपत। कालूपुर चुंगी स्थित भगवान विश्वकर्मा चौक पर विश्वकर्मा दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर विश्वकर्मा समाज के लोगों द्वारा हवन यज्ञ में आहुति डालकर पूजा अर्चना की। इस अवसर पर जांगड़ा समाज के पूर्व जिला प्रधान भले राम जांगड़ा ने कहा कि हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार इस दिन भगवान विश्वकर्मा का अवतरण हुआ था, जिन्हें निर्माण वास्तुकला और पहले वास्तुकार और इंजीनियर के रूप में भी पूजा जाता है। जिन्होंने सभी देवताओं के लिए स्वर्ग लोक लोक का निर्माण किया। पुष्पक विमान, इंद्रपुरी, द्वारका, सोने की लंका के अलावा कई प्रसिद्ध पौराणिक शहरों का निर्माण किया। विश्वकर्मा को हिंदू धार्मिक मान्यताओं और ग्रंथों के अनुसार निर्माण एक सृजन का देवता माना जाता है। भारतीय संस्कृति और पुराणों में भगवान विश्वकर्मा को यंत्रों का अधिष्टा और देवता माना गया है। इस अवसर पर बिल्लू पांचाल, डॉ. रघुवीर सिंह, होशियार सिंह पांचाल, जय भगवान जांगड़ा, नरेश दांगी, कृष्ण पांचाल, मिठाई लाल, पंडित भूदेव व संदीप आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान भंडारे में प्रसाद वितरित करते हुए मेयर राजीव जैन।

मेयर राजीव जैन ने शहर में विभिन्न जगहों पर आयोजित पूजा समारोह में की शिरकत

सोनीपत। सोनीपत में गोवर्धन और अन्नकूट का पर्व श्रद्धापूर्वक मनाया गया। नगर निगम मेयर राजीव जैन गोवर्धन एवं अन्नकूट प्रसाद वितरण के कार्यक्रमों में शामिल हुए। ऋषि कॉलोनी स्थित शनि मंदिर में शनि मंदिर सेवा समिति द्वारा भंडारे का आयोजन किया गया। राजीव जैन ने भंडारे में पहुंचकर प्रसाद वितरित किया और सभी के कल्याण की कामना की। इसके बाद राजीव जैन शिव सेवा समिति, श्री बालाजी हनुमान मंदिर, अग्रसेन भवन, चिंतपूर्णी मंदिर की तरफ से आयोजित गोवर्धन पूजन उत्सव में शामिल हुए। उन्होंने कहा कि गोवर्धन पूजा के दिन गोवर्धन पर्वत, गोधन यानि गाय और भगवान श्री कृष्ण की पूजा का विशेष महत्व है। गोवर्धन पूजा को अन्नकूट का पर्व भी कहा जाता है। सभी जगहों पर अन्नकूट का भंडारा लगाया गया। इन अवसरों पर प्रह्लाद गोयल, सुशील गोयल, रवि गोयल, पार्षद अतुल जैन, मुकेश सैनी, पूर्व पार्षद मनोज शर्मा, देवेंद्र खत्री, टीका राम मित्तल, ओंकार दास गर्ग, अशोक गर्ग, संजय सिंगला, हरी प्रकाश मंगला, आदित्य रोहिल्ला, राकेश राणा, सतीश तुषीर, सुभाष गुप्ता, विकास मंगला, गुलशन रजवाड़ा राजू प्रधान, रामबीर, सुभाष, संजय, रंजीत, सतपाल, मुकेश एंडी, बागड़ी, सतबीर और काफी संख्या में गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

श्रीराम मार्केट में लगाया अन्नकूट भंडारा

गन्नौर। गोवर्धन पूजा व विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को श्रीराम मार्केट एसोसिएशन द्वारा नगरपालिका के सामने अन्नकूट भंडारा लगाया गया। इसमें गोवर्धन को कढ़ी-चावल का भोग लगाते हुए प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर नगरपालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी ने भी शिरकत की और भंडारे में सहयोग किया। भंडारे में एसोसिएशन के अध्यक्ष संदीप सिंघल, राकेश शर्मा, हरीश मुदगल, मोहित सैनी, विजय गोस्वामी, मुकुल शर्मा, रजत हांडा, गौरव शास्त्री, सतीश धीमान, जितेंद्र दहिया आदि ने भंडारे में अपनी सेवाएं दी।

गन्नौर। अन्नकूट भंडारे का प्रसाद वितरित करते नगरपालिका अध्यक्ष अरुण।

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 कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 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. 2000/- रु. 2500/-

+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
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

दिवाली भी बीती पर ठीक नहीं हुई ओवरब्रिज की खराब पड़ी लाइटें

गन्नौर। रेलवे ओवरब्रिज पर खराब पड़ी लाइटों के बीच पसरा अंधेरा।

गन्नौर। शहर के रेलवे ओवरब्रिज पर कई दिनों से स्ट्रीट लाइटें खराब पड़ी हैं। रात के समय पुल पर गहरा अंधेरा छा जाता है, जिससे वाहन चालकों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अंधेरे में हादसों की आशंका बनी रहती है। स्थानीय लोगों ने बताया कि उन्होंने कई बार नगरपालिका और संबंधित ठेकेदार को लाइटों की मरम्मत कराने के लिए शिकायत दी, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। ओवरब्रिज पर लगातार खराब लाइटों के कारण रात के समय वाहन चालकों को बड़ी सावधानी से गुजरना पड़ता है। लोगों का कहना है कि अगर समय रहते लाइटें ठीक नहीं की गईं तो कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। उन्होंने कहा कि दिवाली बीत जाने के बाद भी स्ट्रीट लाइटें अब तक खराब पड़ी हैं। लोगों ने नगरपालिका सचिव प्रदीप खर्ब से ठेकेदार के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने और खराब पड़ी स्ट्रीट लाइटों को ठीक करवाने की मांग की है। इस संबंध में नगरपालिका सचिव प्रदीप खर्ब ने बताया कि उनके पास इस संबंध में कोई शिकायत नहीं आई है। ऐसा है तो स्ट्रीट लाइटों की जांच करवाएंगे। यदि स्ट्रीट लाइटें खराब मिली तो ठेकेदार से जवाब तलब किया जाएगा और खराब लाइटों को ठीक करवाया जाएगा।

बर्फानी सेवा दल के शिविर में 52 लोगों ने किया रक्तदान

गोहाना। श्री अमरनाथ बर्फानी सेवा दल द्वारा बुधवार को शहर में बरोदा रोड रेलवे फाटक के समीप रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। यह शिविर स्व. नरेश कुमार की स्मृति में आयोजित किया गया जिसमें 2 महिलाओं समेत 52 लोगों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा।

प्रेरित किया

रक्तदान शिविर के मुख्य अतिथि सुरेश पांचाल पुत्र हजारीलाल थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में संजय मेहंदीरत्ता, समाजसेवी अरुण बड़ौक और आजाद सिंह दांगी ने शिरकत की। शिविर में आयोजक संस्था के सदस्यों में परमजीत, सुरेंद्र, दलबीर आर्य, नवीन, संदीप, राजेश और रमेश ने रक्तदान किया। विशेष रक्तदाताओं में श्यामसुंदर जिंदल, प्रधान सुरेंद्र सिंह और रणबीर सिंह सोनीपत शामिल रहे। नियमित रक्तदाताओं में राजेश, विकास, परमजीत और रणबीर सिंह ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। महिलाओं में कविता और प्रेमो ने रक्तदान किया। मुकेश, सचिन, पवन, कविता, सुशील और अंकुश ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला।

विधायक ने गांव धनाना में की शेड निर्माण की घोषणा

गोहाना। खिलाड़ियों को आशीर्वाद देते हुए विधायक इंदुराज नरवाल व ग्रामीण।

- इंदुराज नरवाल बोले, युवा खेलों में मेहनत करके अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाएं

गोहाना। बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंदुराज नरवाल ने गांव धनाना स्थित व्यायामशाला एवं शहीद कप्तान सिंह खेल स्टेडियम में खिलाड़ियों के लिए शेड का निर्माण करने की घोषणा की। वे व्यायामशाला में आयोजित द्वितीय नेशनल स्टाइल कबड्डी प्रतियोगिता के समापन पर बतौर मुख्य अतिथि खिलाड़ियों को अपना आशीर्वाद देने पहुंचे थे। विधायक ने कहा कि आज का युवा नशे के दलदल में फंसकर अपने जीवन को बर्बाद कर रहा है। युवा नशे से बचने के लिए खेलों में भाग लेकर अपने उज्ज्वल भविष्य एवं कॅरियर का निर्माण करें। इंदुराज नरवाल ने खिलाड़ियों के साथ अपने विचार साझा करते हुए कहा कि खेल केवल जीत-हार का माध्यम नहीं हैं बल्कि खेलों से हमें अनुशासन, परिश्रम, एकता और नशे से दूर रहने की प्रेरणा मिलती है। हमारे गांव के युवाओं में प्रतिभा की कमी नहीं है जरूरत केवल उनको सही दिशा देने की है। विधायक ने इस दौरान व्यायामशाला में खिलाड़ियों की सुविधा के लिए शेड निर्माण की घोषणा की।

ये रहे मुख्य रूप से मौजूद

इस अवसर पर राजल, पहलवान वजीर सिंह, ओमप्रकाश भौरिया, पंचायत समिति कथूरा के उप चेयरमैन प्रतिनिधि सतीश ढुल, गांव धनाना के सरपंच प्रतिनिधि अनिल जाटायन, लक्ष्मण, सुरेश, दलबीर व अन्य मौजूद रहे।

भागवत में सुनाई धुंधकारी-गोकर्ण की कथा

खरखौदा। खरखौदा के बुच्चेश्वर मंदिर में आयोजक पवन शर्मा पहरावर वाले के सानिध्य में डॉ. विष्णु दत्त बिरधाना ने कथा सुनाकर शहर में भक्ति की बयार बहाई। श्रीमद्भागवत महापुराण कथा के शुभारंभ के अवसर पर बुधवार को 900 से अधिक कलशों के साथ शहर भर में भव्य शोभायात्रा निकाली गई। कथा स्थल तक भजनों के साथ श्रद्धालु नाचते-गाते हुए पहुंचे और बुच्चेश्वर महादेव मंदिर में पूजन अर्चना के साथ कलश स्थापना की गई। कथा वाचक डॉ. विष्णु दत्त बिरधाना वाले ने पहले दिन पापी धुंधकारी और पुण्यात्मा गोकर्ण की कथा सुनाई। उन्होंने बताया कि यह प्रसंग कर्मों के प्रभाव और भागवत कथा की महिमा को दर्शाता है। डॉ. बिरधाना ने कहा कि धुंधकारी बचपन से ही पाप, हिंसा और व्यसनों में लिप्त था। अपने माता-पिता का अपमान करने वाला यह युवक अपनी सारी संपत्ति वेश्याओं पर लुटा चुका था। मृत्यु के बाद उसकी आत्मा प्रेत योनि में भटकने लगी। लेकिन उसके भाई गोकर्ण, जो स्वयं एक धार्मिक और विद्वान ब्राह्मण थे, उन्होंने भाई की आत्मा की मुक्ति के लिए सात दिन तक भागवत कथा का आयोजन किया। कथा के अनुसार, सात दिनों तक कथा श्रवण करने के बाद धुंधकारी की आत्मा पवित्र हुई और उसे वैकुंठ की प्राप्ति हुई।