हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार,20 जून 2024

11 अभिभावकों को किया क्लबफुट बीमारी के प्रति जागरुक

14 योग दिवस की तैयारियों को लेकर हुई फाइनल

खबर संक्षेप

अवैध पिस्तौल, कारतूस सहित अरोपी काबू

बहादुरगढ़। झज्जर पुलिस के स्पेशल स्टाफ ने अवैध हथियार सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया ह। दरअसल, स्टाफ की एक टीम झज्जर मोड़ के निकट तैनात थी। इस दौरान टीम ने वहां एक युवक को शक के आधार पर काबू किया। तलाशी लेने पर उसके पास देशी पिस्तौल व दो कारतूस बरामद हुए। आरोपी की पहचान पुनीत के रूप में हुई है। उससे पूछताछ की जा रही है।

एंटी नार्कोटिक सेल ने गांजे सहित काबू किया

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नार्कोटिक सैल ने गांजे सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। दरअसल, एएनसी को सूचना मिली थी कि रमेश नाम का एक शख्स सरकारी अस्पताल के पीछे गांजा बेचता है। इस सूचना पर टीम ने मौके पर पहुंची और छापा मारकर आरोपी को काबू किया। आरोपी के पास से 160 ग्राम गांजा बरामद किए। संबंधित धाराओं के तहत उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया। आरोपी से पूछताछ की जा रही है।

झज्जर मोड़ पर सड़क हादसे में महिला घायल

बहादुरगढ़। झज्जर मोड़ पर सड़क दुर्घटना में एक महिला घायल हो गई। घायल महिला की पहचान सुरेश कुमारी के रूप में हुई है। रेलवे कॉलोनी में रहती है। महिला का कहना है कि वह खरीदारी के लिए बाजार में जा रही थी। जब झज्जर मोड़ पर सड़क क्रास करने लगी तो पीछे से किसी वाहन ने टक्कर मार दी। इस हादसे में मुझे काफी चोट आई और वह दुर्घटना को अंजाम देने वाले वाहन को भी नहीं देख सकी। बाद में उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। उधर, सिटी पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सरकारी अस्पतालों में अनुबंध से भरेंगे 25 चिकित्सकों के पद

जिला स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत निकाली भर्ती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- स्वास्थ्य केंद्रों में चिकित्सकों की कमी से मरीजों को उचित उपचार की सुविधाएं नहीं मिल पाती

अस्पतालों की बिगड़ी व्यवस्था को पटरी पर लाने की सरकार की कोशिशों पर चिकित्सकों की कमी पानी फेर रही है। झज्जर से लेकर बहादुरगढ़ में सरकारी अस्पताल चिकित्सकों की कमी से जूझ रहे हैं। लेकिन अब सरकारी अस्पतालों में एमबीबीएस डॉक्टर की कमी संविदा आधार पर नियुक्ति से पूरी की जाएगी। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों के तहत संविदा के आधार पर 25 एमबीबीएस चिकित्सकों की नियुक्ति होगी।

बहादुरगढ़। दिल्ली-रोहतक रोड पर स्थित नागरिक अस्पताल का मुख्य द्वार।

स्वास्थ्य सेवाओं को सुधारने के लिए सरकार द्वारा बड़े-बड़े दावे किए जाते हैं, लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और है। अस्पतालों की स्थिति सरकारी उदासीनता से ही बदहाल है। नागरिक अस्पताल तो रेफरल केंद्र बनकर रह गए हैं। चाहे आंख, नाक, कान हो या सिर में चोट लगी हो, मरीज का सीधे पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया जाता है। बेहतर इलाज के लिए गांव से शहर में पहुंचने वाले मरीजों का जब सच से सामना हो रहा है, तो वे खुद को ठगा महसूस कर रहे हैं। नागरिक अस्पतालों सहित पीएचसी और सीएचसी को मिलाकर रोजाना हजारों मरीज उपचार करवाने के लिए आते हैं। स्वास्थ्य केंद्रों में चिकित्सकों की कमी के कारण उन्हें उचित उपचार सुविधाएं नहीं मिल पाती।

अस्पतालों की बिगड़ी व्यवस्था को पटरी पर लाने की सरकार की कोशिशों पर चिकित्सकों की कमी पानी फेर रही है। इस कारण मरीज पीजीआई या फिर निजी अस्पतालों में धक्के खा रहे हैं। सरकार व स्वास्थ्य विभाग ने डॉक्टरों की नियुक्ति की ओर कोई ध्यान नहीं दिया। ऐसा नहीं है कि आमजन को ही परेशानी झेलनी पड़ रही है, बल्कि कहीं-कहीं तो एक डॉक्टर के कंधों पर कई-कई गांवों के इलाज का जिम्मा हैं।

चिकित्सकों को वेतन संविदा भर्ती के अनुसार दिया जाएगा

चिकित्सकों की किल्लत से निपटने के लिए अब जिला स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत पूरी तरह संविदा आधार पर 31 मार्च 2025 तक 25 चिकित्सकों की भर्ती निकाली गई है। इनमें दो सामान्य बाल रोग विशेषज्ञ हैं। इन्हें एसएनसीयू झज्जर और बहादुरगढ़ में तैनात किया जाएगा। इनमें 8 बाल रोग विशेषज्ञ (एमएच) भी शामिल हैं। इसके लिए 6 सामान्य वर्ग तथा 2 एससी वर्ग के चिकित्सकों की आवश्यकता है। जबकि छह स्त्रीरोग विशेषज्ञ (एमएच)भी चाहिए, इनमें सामान्य वर्ग से 5 तथा एससी से एक नियुक्ति होगी। इन सभी को झज्जर और बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में नियुक्त किया जाएगा। वहीं झज्जर व बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पतालों के लिए दो एनेस्थेटिस्ट भी चाहिएं। साथ ही सामान्य वर्ग का एक साइकेट्रिस्ट भी चाहिए। शहरी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र के लिए तीन चिकित्सा अधिकारी भी चाहिएं। इनमें एक सामान्य, एक एससी और एक बीसी वर्ग से होगा। जबकि एसएनसीयू के लिए भी 3 चिकित्सा अधिकारी चाहिएं। इनमें एक बीसी और एक एससी वर्ग से होगा। संविदा पर काम करने वाले चिकित्सकों का वेतन संविदा भर्ती के अनुसार ही दिया जाएगा। डिप्लोमा के साथ एमबीबीएस करने वाले विशेषज्ञ चिकित्सक को एक लाख तथा पीजी डिग्री के साथ एमबीबीएस करने वाले विशेषज्ञ चिकित्सकों को डेढ़ लाख प्रतिमाह दिए जाएंगे। जबकि चिकित्सा अधिकारियों को प्रति माह 65 हजार वेतन दिया जाएगा।

धमाके के साथ फटे सिलेंडर छह से अधिक लोग झुलसे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- भगदड़ में एक राहगीर का भी पांव टूटा
- ढाबे में आग लगने से हुआ हादसा

आधुनिक औद्योगिक क्षेत्र में स्थित एक ढाबे में बुधवार की शाम तेज धमाके के साथ आग लग गई। यहां दो सिलेंडर फट गए और हादसे में आधा दर्जन से अधिक लोग बुरी तरह से झुलस गए। भगदड़ मची तो एक राहगीर का भी पांव टूट गया। फिलहाल पांच घायल जीवन ज्योति अस्पताल में भर्ती हैं, जबकि दो लोग रेफर किए गए हैं।हादसा रात करीब आठ बजे हुआ। दरअसल, यहां एमआईई में मेट्रो पिलर 770 के सामने एक ढाबा है। रात को ढाबे के कर्मचारी काम में व्यस्त थे। करीब आठ बजे ढाबे में आग सुलग गई। देखते ही देखते आग फैलने लगी। इसी दौरान ढाबा कर्मी व अन्य लोग आग बुझाने का प्रयास करने लगे तो अचानक सिलेंडर फट गया। लगातार दो सिलेंडर धमाके के साथ फट गए। इस हादसे में विनोद, विशाल, संदीप सिंह, विष्णु, सूरज, पवन व अजय

बहादुरगढ़। इस दुकान में हुआ हादसा

आदि बुरी तरह से झुलस गए। इनमें से कुछ ढाबे के कर्मी हैं तो कुछ आसपास के दुकानदार व राहगीर हैं। धमाके हुए तो भगदड़ मच गई। इस दौरान एक राहगीर भी चपेट में आ गया। उसके पांव में फ्रेक्चर हुआ है। सूचना मिलते ही दमकल विभाग व पुलिस की टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने घायलों को संभाला और नजदीक स्थित जीवन ज्योति में वे भर्ती कराए गए। दूसरी तरफ दमकल विभाग ने आग बुझाने के प्रयास किए।सड़क पर दूर तक बिखरे पड़े बर्तन व सामान हादसे की भयावता दर्शा रहे थे।

प्रत्यक्षदर्शियों की मानें तो बहुत तेज धमाके हुए थे। सब कुछ बिखर गया। आग लगने का कारण फिलहाल स्पष्ट है। वहीं चिकित्सकों का कहना है कि सभी घायल खतरे से बाहर हैं।

मांग बढ़ने के साथ ही जवाब दे गई बिजली आपूर्ति, जनजीवन अस्त-व्यस्त

लाइट ट्रिप, ब्रेक डाउन, फाल्ट और बिजली कटौती से उड़ी उपभोक्ताओं की नींद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- ओवरलोड के चलते ट्रांसफार्मर जवाब दे रहे

एक तरफ जहां भीषण गर्मी, वहीं दूसरी तरफ बिजली की आंख-मिचौली। ऐसे में लोगों को ना तो दिन में चैन मिल रहा है और ना रात को चैन की नींद सो पा रहे हैं। शहर के बिजलीघरों में भी तार टूटने, ब्रेक डाउन व अन्य लोकल फाल्ट के चलते आपूर्ति प्रभावित हो रही है। शहर में लगभग सभी ट्रांसफार्मरों पर जरूरत से ज्यादा लोड है। ओवरलोड के चलते ट्रांसफार्मर जवाब दे रहे हैं। इसीलिए कबाड़ी मार्केट में फीडर को ऑफ तक करना पड़ रहा है।

बहादुरगढ़। बाजार में टूटी तारों को जोड़ने में जुटे बिजलीकर्मी। फोटो : हरिभूमि

लाइट ट्रिप होने के साथ ही वोल्टेज फ्लक्चुएशन ने लोगों का चैन उड़ा रखा है। इसके चलते कई कॉलोनियों में पानी का संकट भी बढ़ रहा है। खैर, बरसात से पहले बिजली संकट से निजात मिलती नहीं दिख रही है।

दरअसल, भीषण गर्मी के साथ गहराए बिजली संकट ने लोगों की नींद उड़ा दी है। लोगों को न तो दोपहर में चिलचिलाती धूप से राहत मिल रही है और न ही रात में चैन की नींद ही मिल रही है। लोड में इजाफे के चलते सबसे ज्यादा कटौती पुराने शहर में हो रही है। लगातार कटौती से इनवर्टर जवाब देने लगे हैं। धर्मपुरा में बुधवार को लोगों की शुरुआत बिना बिजली के हुई। आंख खुलते ही लोग पसीने से तरबतर नजर आए। क्योंकि इन दिनों पड़ रही भीषण गर्मी में जरा सी देर के लिए बिजली जाते ही पसीने छूटने लगते हैं। प्रतिदिन सुबह दो से तीन घंटे की कटौती की जा रही है। यह समस्या शहर के सभी इलाकों में है। बिजली नहीं आने से लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

बिजली आपूर्ति लाइफलाइन बन गई है। अधिकांश क्षेत्रों और मोहल्लों में बिजली की समस्या हो रही है। इससे जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। आमजन के लिए दैनिक दिनचर्या निपटाना मुश्किल हो गया है। इससे लोगों को मानसिक तनाव झेलना पड़ रहा है। कटौती का कोई तय समय नहीं होने से दिक्कत ज्यादा है। लगातार हो रही कटौती से फैक्ट्रियों से लेकर लघु व कुटीर उद्योगों में भी काम प्रभावित हो रहा है। बाजारों में भी बिजली जाते ही दुकानों व प्रतिष्ठानों में रुकना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए दुकानदार भी करीब 90 रुपए प्रति लीटर का डीजल जनरेटरों में फूंकने को मजबूर हैं। गत दिवस शहर के किला मौहल्ला के निकट एक जनरेटर में पटाखे छूटने लगे और आग लग गई। कहीं ट्रिपिंग की दिक्कत तो कहीं फॉल्ट और इन सब के बीच जनता बेहाल है।

सब्जी मंडी में मूलभूत सुविधाएं देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर की सब्जी मंडी में आढ़ती व सब्जी विक्रेताओं के लिए मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए प्रधान भूपेंद्र सैनी व ग्रीवेंस कमेटी सदस्य जसबीर सैनी ने हरियाणा राज्य कृषि विपणन मंडल के अधिकारियों से मुलाकात की। मुख्य प्रशासक के पीए हर्ष कुमार को ज्ञापन सौंपते हुए सब्जी मंडी में बरसाती पानी की निकासी का उचित प्रबंध, सफाई व्यवस्था, स्ट्रीट लाइट, पीने के पानी की उचित व्यवस्था, बड़ी दुकानों के पीछे रोड की सफाई करवाने, चौकीदार की उचित व्यवस्था, बाहर से आए व्यापारियों के बैठने के लिए बेंच की व्यवस्था, सीसीटीवी कैमरे आदि लगवाने की मांग की।

जसबीर सैनी ने आरोप लगाया कि सरकार द्वारा सब्जी मंडी के विकास के लिए मंजूर 67 करोड़ रुपए ठीक ढंग से नहीं लगाई गई। इस अवसर पर आढ़ती राजेश सैनी, अनिल सैनी, योगराज आढ़ती, प्रदीप, नीरज, कृष्ण व सतपाल आदि मौजूद रहे।

राजस्व रिकॉर्ड दुरुस्त करवाने की मांग

- नप अधिकारी लोगों को शामलात भूमि बताकर गुमराह कर रहे

बहादुरगढ़। ग्रीवेंस कमेटी मेंबर जसबीर सैनी ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से मुलाकात कर बहादुरगढ़ में भू-राजस्व रिकॉर्ड को दुरुस्त करवाने की मांग की है। उनके अनुसार नजफगढ़ रोड के साथ लगते हरिनगर, सैनीपुरा, दयानंद नगर समेत कई जगहों को गलती से शामलात भूमि में दर्शाया गया है। जिसका खामियाजा आमजन को भुगतना पड़ रहा है। लोग 50 से भी अधिक वर्षों से यहां मकान बना कर रह रहे हैं। नप अधिकारी लोगों को शामलात भूमि बताकर गुमराह कर रहे हैं। इसे ठीक करवा जनता को राहत प्रदान की जाए। साथ ही सेक्टरों की खाली पड़ी ग्रीन बेल्ट से अवैध कब्जे हटवाने की मांग भी की। इस अवसर पर भूपेंद्र प्रधान, अनिल सैनी, राजपाल, कृष्ण, नीरज, सतीश व जोगेंद्र आदि मौजूद रहे।

भैंस चोर गिरोह के तीन आरोपी गिरफ्तार जिले में बाइस वारदातों को दे चुके अंजाम

भैंस चोरी की 30 से अधिक वारदातों का हुआ खुलासा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- गिरफ्तार आरोपियों में एक इनामी बदमाश है

सीआईए टू बहादुरगढ़ की एक टीम द्वारा भैंस चोर गिरोह के पांच हजार रुपये के एक इनामी बदमाश सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों ने पूछताछ में हरियाणा के अलग- अलग जिलों में भैंस चोरी की 30 से अधिक वारदातों का खुलासा हुआ है। जिसमें अकेले झज्जर जिले में इन आरोपियों ने भैंस चोरी की 22 वारदातों को अंजाम दिया है। एसीपी शमशेर सिंह ने बताया कि बीते 14 जून को जगबीर निवासी गिजाडौद की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम द्वारा गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए गांव छारा बाईपास के नजदीक एक पिकअप गाड़ी खड़ी दिखाई दी। गाड़ी के आगे और पीछे अलग-अलग नंबर लगे हुए थे। पुलिस टीम द्वारा शक के आधार पर पूछताछ करने पर भैंस चोरी करने की वारदातों का खुलासा किया। आरोपियों की पहचान रिवान निवासी बघरा जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश, फैजान निवासी तितावी जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश तथा रिजवान(इनामी बदमाश) निवासी मौहल्ला दरबार खुर्द कस्बा कैराना जिला शामली उत्तर प्रदेश के तौर पर की गई।

झज्जर। पकड़े गए आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

पकड़े गए आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से दो आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। जबकि तीसरे आरोपी रिजवान को पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। आरोपियों ने रोहतक, सोनीपत, झज्जर, पानीपत अलग अलग जगह से भैस चोरी की वारदातों का खुलासा किया है।

बादली क्षेत्र में मिला मजदूर का शव

- व्यक्ति के शव की पहचान 72 घंटों बाद भी नहीं हो पाई

झज्जर। बीती 17 जून को दुलीना चौकी क्षेत्र से मिले अज्ञात व्यक्ति के शव की पहचान 72 घंटों बाद भी नहीं हो पाई। बुधवार को पुलिस द्वारा मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसका अंतिम संस्कार करा दिया। मामले के जांच अधिकारी साधुराम ने बताया कि उन्हें शव करीब पचास वर्षीय व्यक्ति का है जो देखने में प्रवासी श्रमिक लग रहा था। शिनाख्त के लिए शव को 72 घंटों के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शव गृह में रखवाया था। शिनाख्त न होने के कारण बुधवार को उसका पोस्टमार्टम कराने के बाद अंतिम संस्कार करा दिया गया। मौत के कारणों का खुलासा भी पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद होगा। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

सराहनीय कदम

अंतिम संस्कार में विलंब होने से शहर के प्रबुद्धजनों के सहयोग से संस्था का गठन किया

गाजीकमाल बाईपास स्थित रामबाग में मोक्ष संस्था की पहल

लावारिस शवों का अंतिम संस्कार कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही मोक्ष संस्था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र में मिले अज्ञात शवों का अंतिम संस्कार कराने में स्थानीय मोक्ष संस्था के सदस्य महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। गाजीकमाल बाईपास स्थित रामबाग में मोक्ष संस्था द्वारा यह पहल की गई है।

संस्था सदस्यों के अनुसार पिछले एक पखवाडे. के दौरान उन्होंने तीन लावारिस शवों का अंतिम संस्कार कराया है। संस्था सदस्य विनीत पोपली, एडवोकेट सुधीर मोहन, मनु शर्मा, नीरज पोपली, लव जुनेजा, अमित बत्रा, अजय काकरान, आशीष चावला, केशव सिंघल, नीरज वत्स, सतपाल व नवीन आदि ने बताया कि स्थानीय नागरिक अस्पताल में आने वाले लावारिस शवों की शिनाख्त न होने के बाद उनके अंतिम संस्कार में अक्सर देरी हो जाती थी। इसी बात को ध्यान में रखते हुए शहर के प्रबुद्धजनों के सहयोग से इस संस्था का गठन किया गया है।

झज्जर। लावारिस शव का अंतिम संस्कार करते हुए मोक्ष संस्था सदस्य।

आवश्यक सामग्री व लकड़ी की व्यवस्था निःशुल्क

संस्था द्वारा अंतिम संस्कार के लिए प्रदान की जाने वाली आवश्यक सामग्री व लकड़ी की व्यवस्था निःशुल्क की जाती है। जिसके बाद विधिवत रूप से शव का अंतिम संस्कार किया जाता है। संस्था सदस्यों का कहना है कि हर क्षेत्र में लोग सहयोग करते है लेकिन इस पुनीत कार्य की ओर किसी का ध्यान नहीं गया। अब उन्हें मोक्ष संस्था के बैनर तले अज्ञात शव को सम्मान पूर्वक विदा करने का मौका मिला रहा है। उन्होंने बुधवार को भी दुलीना क्षेत्र में मिले एक अज्ञात शव का अंतिम संस्कार कराया।

नशे पर शिकंजे के लिए पुलिस ने चलाया सर्च अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- डॉग स्क्वायड के साथ ढेहा बस्ती में की गई तलाशी

नशीले पदार्थ की तस्करी व बिक्री पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस प्रयास कर रही है। इसी कड़ी में एंटी नार्कोटिक सेल ने डॉग स्क्वायड के साथ बहादुरगढ़ में दस्तक दी। यहां टीम ने सरकारी अस्पताल के पीछे ढेहा बस्ती में सर्च अभियान चलाया। एएनसी सेल प्रभारी दीपक महलावत व उसकी टीम ने झुग्गी-झोपड़ियां और संदिग्ध स्थानों पर पहुंचकर गहनता से जांच की।

बहादुरगढ़। सर्च अभियान के लिए बस्ती में पहुंची पुलिस।

एसीपी प्रदीप कुमार ने बताया कि नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशा तस्करों को काबू करने व नशा की तस्करी को रोकने के लिए जिले भर में इस तरह के सर्च अभियान चलाए जा रहे हैं। बुधवार को चलाए गए इस सर्च अभियान के दौरान झज्जर पुलिस ने ढेहा बस्ती के एरिया से एक व्यक्ति को 150 ग्राम गंजा के साथ काबू किया गया है। आरोपी के खिलाफ थाना शहर में केस दर्ज किया गया है। इस दौरान एसीपी ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अगर आपको कहीं भी नशीले पदार्थ बेचने वालों की सूचना मिलती है तो आप अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन, डायल 112 पर जानकारी दे सकते हैं। जानकारी देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।

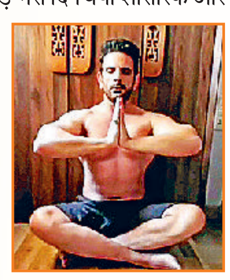
स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मेंटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूं: आरव चौधरी

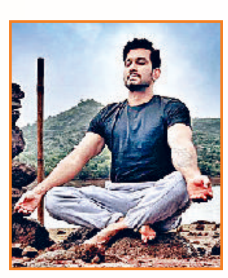
सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रचित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजंगासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूं। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियां हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रसित था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज कराने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को छूमंतर कर दिया है।



मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रचित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। *

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूं: विनीत चौधरी

शेमारू चैनल के शो 'कर्माधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूं। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूं। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह न सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूं। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों ना रहें योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए।' *



प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

योगमय जीवन

दिव्यज्योति 'नंदन'

पिछले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुत सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाते हैं, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता, अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से धड़कता है। कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिद्म आ जाती है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है, क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना खुशियों से भरता है। यह गतिविधि हमें स्वस्थ रखती है और हमारी उम्र बढ़ाती है। नियमित योग करने वाले लोग जब घर के बाहर अपने ही जैसे दूसरे लोगों के साथ मिलकर यह अभ्यास करते हैं तो उन्हें एक-दूसरे की बेहतर समझ और जानकारियों का फायदा तो मिलता ही है, साथ ही नियमित योग करने वाले लोग जब आपस में मिलते-जुलते हैं तो खूब हंसी-मजाक करते हैं और एक लंबा तनावरहित और उल्लास से भरा जीवन जीते हैं। इसका नतीजा हमें बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है। योग कक्षाओं में भाग लेना इसलिए जरूरी है, क्योंकि वहां आप सिर्फ योगासन नहीं सीखते बल्कि सीखे और सीखने की कोशिश करने वाले लोगों का साथ भी पाते हैं, जो हमें खुश रखता है और सेहतमंद भी।

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित सैफी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जॉगिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बात अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस रिस्पॉन्स हमें जीवन में सही और नैतिक ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से भी होता है। स्पाइन को हेल्दी और एक्टिव रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। योग हमारे नर्वस सिस्टम के साथ-साथ हमारे श्वसन तंत्र को भी प्रभावित करता है। स्ट्रेस और एंजाइटी के समय हृदय की गति बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है और शरीर का होमियोस्टेसिस अनियंत्रित हो जाता है। ऐसे में प्राणायाम बहुत कारगर है। अनुलोम-विलोम का 4 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को कम करके शरीर का होमियोस्टेसिस बैलेंस करता है। इसके साथ ही हस्तपादासन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाते हैं। इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 1 से 2 मिनट तक 3 से 4 बार करना चाहिए। इसके अलावा ध्यान, भक्ति, मंत्र-जाप आपके शरीर में सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।'

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कैट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं। *

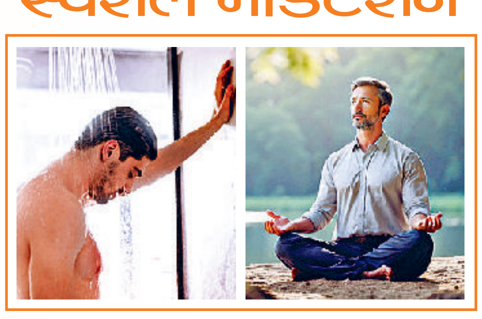
एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन

मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रचित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशनः जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगेगा मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशनः जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लेते हैं, तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।



ग्रिटीट्यूड मेडिटेशनः जब आप अपनी तकदीर को उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लेते हैं, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

मंत्र मेडिटेशनः इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशनः किसी उद्यान या शांत जगह पर मैट बिछा कर लेट जाएं। शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियां से शुरुआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई उर्जा का एहसास होगा। *

आह्वान

अजेश कुमार

योग का अभ्यास जो भी व्यक्ति नियमित करता है, उसे इसके लाभ मिलते हैं। खासतौर पर महिलाएं अगर इनका अभ्यास करें तो तन-मन से सशक्त बन सकती हैं।

योगाभ्यास से महिलाएं बनें सशक्त

इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' है। यह विषय समग्र रूप से महिलाओं को स्वस्थ, निरोग, आनंदमय, शांतिपूर्ण और गतिशील बनाए रखने के लिए उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से ही निश्चित की गई है।

कई बीमारियों से बचाएः महिलाओं की बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं, जिन्हें योगासनों से दूर किया जा सकता है। योग विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भाशय संबंधी सभी बीमारियों में सर्वांगासन और शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए। बार-बार गर्भपात हो जाना या बच्चा न होने की अवस्था में स्त्रियों को शीर्षासन से लाभ पहुंच सकता है। बोंस को मजबूती देने में भी योगासनों का बहुत प्रभाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए आगे झुकना, पीछे झुकना, दाएं-बाएं झुकना और विभिन्न आसनों से उसे लचीला बनाना और नाड़ी के प्रवाह को ठीक रखना आवश्यक है। योग रीढ़ की हड्डी से संबंधित सभी समस्याओं को सौ प्रतिशत सही करने में सक्षम है। इनमें सर्वाइकल, स्लिप डिस्क, नाड़ी तंत्र, सियाटिका और स्पोंडेलाइटिस आदि शामिल है। योगासन से पाचन शक्ति बढ़ती है। अग्निसार, उड्यान बंध और कई आसन और क्रियाएं पाचन संस्थान को मजबूत करती हैं। योगासन से रक्त संचार बढ़ता है। रक्त के परिभ्रमण द्वारा सभी अवयवों को पौष्टिक पदार्थ प्राप्त होते हैं और उनके गंदे तत्व बाहर निकलते हैं। मस्तिष्क को भी योगासनों से स्वस्थ रखा जा सकता है। योगासन से शरीर के सबसे नाजुक अंग, मस्तिष्क का भी व्यायाम किया जा सकता है। शीर्षासन वैसे तो सभी अंगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, परंतु विशेषकर मस्तिष्क को स्वस्थ रखना और स्मरण शक्ति तेज करना शीर्षासन से ही संभव है। शीर्षासन का सहयोगी सर्वांगासन है। लाइफस्टाइल संबंधी किसी भी परेशानी से निजात पाने के लिए प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योगाभ्यास करना जरूरी है।

वर्किंग महिलाएं जरूर करें योगः काम-काजी महिलाएं घर और ऑफिस के कामों के चलते लगातार व्यस्त रहती हैं। लेकिन फिर भी उन्हें योग के लिए कुछ समय जरूर निकालना चाहिए। इसका उनकी हेल्थ और लाइफ पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ ऐसे योगासन हैं, जिन्हें वे अपनी दिनचर्या में शामिल कर अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकती हैं। जैसे-भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झांइयों और रिंकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है।

इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओउम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभवी योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें। *

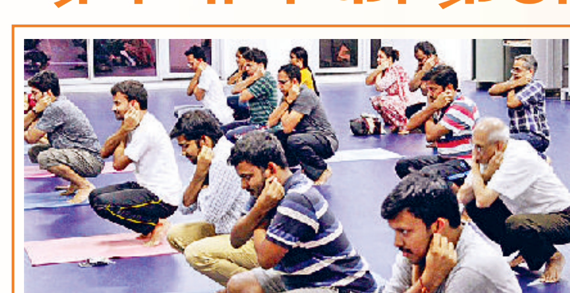
(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

न्यू ट्रेंड

डीजे नंदन

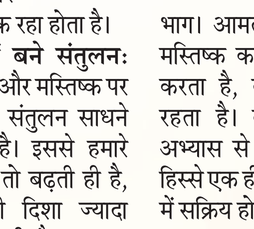
ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज



ब्रेन योग से दिमाग सिर्फ स्थिर या संतुलित ही नहीं रहता बल्कि इसकी कार्यप्रणाली भी तीव्र और बेहतर होती है। यह एक किस्म का मानसिक व्यायाम है। यह मस्तिष्क की तरंगों को खासतौर पर चैनलाइज करने की प्रक्रिया है और इस पर नियंत्रण करके हम अपने दिमाग को पारंपरिक तरीके से कहीं बेहतर रूप में विकसित कर सकते हैं। इस योग प्रक्रिया के जरिए हम अपने दिमाग के विभिन्न हिस्सों से न सिर्फ मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं बल्कि उन्हें खासतौर पर नियंत्रित भी कर सकते हैं। इससे दिमाग का फोकस बढ़ता है, दिमागी ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

निखरती है पर्सनालिटीः ब्रेन योग के कुछ फायदे लोगों के समूचे व्यक्तित्व में दिखते हैं। मसलन, ऐसे लोगों की स्मार्टनेस साफ तौर पर नजर आती है। कुछ लोगों के कार्यपरिणामों में उनकी कुशलता या स्मार्टनेस दिखती है। पब्लिक डीलिंग में ऐसे लोग होते हैं, तो उन पर आम लोग कहीं ज्यादा भरोसा करते हैं, क्योंकि उनके समूचे व्यक्तित्व पर आत्मविश्वास झलक रहा होता है।



मन-मस्तिष्क में बने संतुलनः ब्रेन योग हमारे मन और मस्तिष्क पर एक मनोवैज्ञानिक संतुलन साधने की तरकीब भी है। इससे हमारे सोचने की क्षमता तो बढ़ती ही है, हमारे सोचने की दिशा ज्यादा रचनात्मक भी बनती है। याद्दाश्त बढ़ना तो इस योग के शुरुआती और बहुत मामूली फायदों में से है। जब हम नियमित रूप से सुपर ब्रेन योग की प्रैक्टिस करते हैं और इसमें दक्षता हासिल कर लेते हैं तो इसका असर हमारे कामों और लिए गए निर्णयों में भी दिखता है। तब हमारे काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दायां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं।

सरल तरीका-भरपूर प्रभावीः कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग कराने की सलाह देते हैं। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035

या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

झज्जर। खिलाड़ियों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिसकर्मी।

खिलाड़ियों को किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

झज्जर। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जिला पुलिस द्वारा बुधवार को महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम में खिलाड़ियों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया। एसीपी अखिल कुमार ने कहा कि नशा एक गंभीर बीमारी है हमें इससे दूर रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों के लिए तो नशा एक अभिशाप है। अगर आप किसी प्रकार का नशा करते हो तो आपका ग्राउंड में मेहनत करना बेकार है, क्योंकि मैं खुद नेशनल एंटी डोपिंग एजेंसी का मेंबर हूं। वहां पर हर चीज की बारीकी से जांच होती है और अगर कोई किसी प्रकार का नशे का प्रयोग करता है तो ऐसे खिलाड़ी को खेल से बाहर कर दिया जाता है। इसलिए नशे से दूर रहते हुए मेहनत करें अपने माता-पिता की उम्मीद पर खरा उतरते हुए समाज और देश का नाम रोशन करें। यातायात प्रभारी नरेश सिंधु ने कहा कि नशे के कारण युवा पीढ़ी बर्बाद हो रही है। इसलिए हमें नशे का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

जानलेवा हमला करने मामले में एक आरोपी काबू

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा क्षेत्र के गांव लुहारी में ट्रैक्टर से जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया। थाना प्रभारी माछरौली सुमित कुमार ने बताया कि पूर्ण सिंह निवासी लुहारी जिला झज्जर की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।

दो भाइयों के साथ मारपीट का केस दर्ज

बावल। थाना बावल पुलिस ने दो भाइयों के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में 6 लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस शिकायत में मोहल्ला कानूगो निवासी राजन ने बताया कि वह अपने भाई के साथ रात को खाना खाने के लिए जा रहा था। रास्ते में कार सवार रविंद्र, विजय व उनके चार अन्य साथियों ने रास्ता रोककर मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। आसपास के लोगों ने बचाव करते हुए उन्हें अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। अजय नगर में मारपीट करने और जाने से मारने की धमकी देने के एक आरोपी को सिटी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर 12 जून को केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया था।

किसान के ट्यूबवेल से केबल चोरी

कसोला। किसानों के नलकूपों से बिजली की केबल चोरी होने की घटनाएं रुकने का नाम नहीं ले रही हैं। बैरियावास गांव से चोर एक किसान के नलकूप की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में युद्धवीर ने बताया कि उसने अपने खेत में सोलर पंप सेट लगाया हुआ है।

क्लबफुट दिवस के अवसर पर नागरिक अस्पताल में कार्यक्रम का आयोजन

अभिभावकों को किया क्लबफुट बीमारी के प्रति जागरूक

■ युवा रोगियों के मनोरंजन के लिए आकर्षक खेल गतिविधियों का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्लबफुट दिवस के अवसर पर स्थानीय नागरिक अस्पताल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अनुष्का फाउंडेशन, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में डीईआईसी मैनेजर अंजू ने बताया कि डॉक्टर इग्नासियो पोंसेटी के सम्मान में यह दिवस प्रतिवर्ष 19 जून को मनाया जाता है। यह विशेष दिन क्लबफुट के बारे में जागरूकता बढ़ाने और पोंसेटी पद्धति के माध्यम से शुरूआती हस्तक्षेप और उपचार के महत्व पर प्रकाश डालने के लिए समर्पित है। भारत सरकार अपने फ्लैगशिप कार्यक्रम राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के माध्यम से विसंगतियों के साथ पैदा होने वाले बच्चों को मुफ्त इलाज दे रही है, क्लबफुट एक ऐसा ही जन्म दोष है जिसमें जन्म से बच्चे के पैर अंदर की ओर मुड़ जाते है। अनुष्का फाउंडेशन एक गैर सरकारी संगठन है, जो क्लबफुट की समस्या के उपचार के लिए राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के साथ साझेदारी में काम करता है। अनुष्का फाउंडेशन के एग्जीक्यूटिव आनंद सिंह व मोनिका ने बताया कि उनकी संस्था रोगियों को 4-5 सालों तक मुफ्त ब्रेस प्रदान करती है, जब तक कि उसके पांव पूरी तरह से ठीक नही हो जाते। अनुष्का फाउंडेशन हरियाणा राज्य के 16 जिलों में क्लबफुट पर कार्य कर रही है। स्थानीय नागरिक अस्पताल में हर सोमवार को क्लबफुट क्लीनिक लगाया जाता है। अनुष्का फाउंडेशन द्वारा आयोजित समारोह में रंग-बिरंगे गुब्बारे और युवा रोगियों के मनोरंजन के लिए आकर्षक खेल गतिविधियों का आयोजन भी किया गया।

झज्जर। क्लबफुट जागरुकता को लेकर आयोजित कार्यक्रम के दौरान मौजूद बच्चे एवं अभिभावक। फोटो :हरिभूमि

डिप्लोमा दाखिला के लिए आवेदन 24 तक

■ विद्यार्थियों की सुविधा के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क बनाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

तकनीकी शिक्षा विभाग द्वारा डिप्लोमा के दाखिले के लिए आवेदन की तिथि 24 जून तक कर दी गई है। राजकीय बहुतकनीकी संस्था में तीन वर्षीय डिप्लोमा संबंधी ट्रेड्स के छह कोर्सों के लिए 420 सीटों पर दाखिले होने है। संस्थान प्राचार्य दिगपाल सिंह ने बताया कि दसवीं पास अभ्यार्थी तीन वर्षीय कोर्स के लिए 24 जून तक ऑनलाइन आवेदन सकते हैं। दसवीं की मेरिट लिस्ट 27 जून को और बारहवीं या आईटीआई वाले आवेदकों की मेरिट लिस्ट 21 जून को वेबसाइट पर उपलब्ध करा दी जाएगी। विद्यार्थियों की सुविधा के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क भी बनाया गया है। उन्होंने बताया कि जिन आवेदकों की पंजीकरण फीस जमा होगी उनके ही दस्तावेज सत्यापन का कार्य किया जाएगा तथा उसी के आधार पर मेरिट बनेगी। इसमें सामान्य श्रेणी के लिए एक हजार रुपये, आरक्षित व लड़कियों के लिए सात सौ रुपये पंजीकरण फीस रहेगी। दसवीं पास अभ्यार्थियों की प्रथम ऑनलाइन काउंसलिंग 28 जून से 1 जुलाई तक व द्वितीय काउंसलिंग 8 जुलाई से 10 जुलाई तक होगी जबकि बारहवीं पास अभ्यार्थियों की पहली काउंसलिंग 24 जून से 26 जून तक तथा दूसरी ऑनलाइन काउंसलिंग 3 जुलाई से 7 जुलाई तक होगी। शैक्षणिक सत्र एक अगस्त से शुरू होगा। उनके संस्थान में सैरामिक इंजीनियरिंग, सिविल इंजीनियरिंग, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग, इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग की 60-60 सीटों पर तथा मैकेनिकल इंजीनियरिंग की 120 सीटों पर दाखिले होने हैं। लड़कियों के प्रोत्साहन के लिए संस्थान में 25 प्रतिशत आरक्षण, ट्यूशन फीस माफी, बस पास फ्री तथा एससी एवं बीसी विद्यार्थियों के लिए स्कॉलरशिप की सुविधा प्रदान की जा रही है।

राहुल के जन्मदिन पर बांटे लड्डू

■ राहुल गांधी के दीघार्यु व स्वस्थ जीवन की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

कांग्रेस डेलीगेट राजेश जून के कार्यालय पर बुधवार को सांसद राहुल गांधी का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। वरिष्ठ कांग्रेस नेता राजेश जून ने लड्डू बांटकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं को मुंह मीठा करवाया। कार्यक्रम में युवा कांग्रेस अध्यक्ष सचिन जून भी युवा कार्यकर्ताओं के साथ उपस्थित रहे। सभी ने राहुल गांधी के दीघार्यु व स्वस्थ जीवन की कामना की। राजेश जून ने कहा कि राहुल गांधी ऊर्जा से भरे हुए नेता हैं और उन्होंने पूरे देश को जोड़ने का काम किया है। वे गरीबों पर होने वाले अन्याय के विरुद्ध मुखरता से बोलते हैं और उनके अधिकार के लिए सड़क से संसद तक संघर्ष करते हैं। साथ ही आगामी विधानसभा चुनावों में जीत हासिल करने के लिए भूपेंद्र हुड्डा और दीपेंद्र हुड्डा के नेतृत्व में पूरी मेहनत करने का आह्वान किया।

बहादुरगढ़। राहुल गांधी के जन्मदिन पर लड्डू बांटते राजेश जून। फोटो :हरिभूमि

ठेकेदार व निजी कंपनी अधिकारियों को ठहराया पुत्र की मौत का जिम्मेदार

झज्जर। अचानक तबीयत खराब होने के कारण मौत का ग्रास बने युवक के परिजनों ने निजी कंपनी अधिकारियों व ठेकेदारों पर लापरवाही बरतने का आरोप लगाते हुए उन्हें अपने पुत्र की मौत का जिम्मेदार ठहराया है। पुलिस को दी शिकायत में स्थानीय सीताराम गेट निवासी मोहनलाल ने बताया कि उसका सबसे छोटा पुत्र आकाश पिछले करीब तीन-चार माह से क्षेत्र की एक निजी कंपनी में ठेकेदार के माध्यम से कार्य कर रहा है। मंगलवार की सुबह आकाश तैयार होकर कंपनी में ड्यूटी करने गया था। वहां आकाश की अचानक तबीयत खराब हुई तो कंपनी वाले लोगों ने एंबूलेंस के माध्यम से उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया दिया। यहां उसके पुत्र की मौत हो गई। इस संबंध में मोहनलाल का आरोप है कि जब उसके पुत्र आकाश की तबीयत खराब हुई तो इस संबंध में उसे कोई सूचना नहीं दी गई। उसे जिस एंबूलेंस में अस्पताल भेजा गया उसमें किसी नर्सिंग स्टॉफ की व्यवस्था नहीं थी, यहां तक कि उसके पुत्र को नाम पता नामालूम के तौर पर दाखिल कराया गया। पुत्र का जिम्मेदार उन्होंने संबंधित कंपनी के अधिकारियों व ठेकेदार को ठहराते हुए कहा कि यदि उसके पुत्र का समय पर उपचार कराया जाता तो उसकी जान बच सकती थी। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

होमगार्ड जवानों ने पिलाया राहगीरों को नींबू पानी

झज्जर। राहगीरों को नींबू पानी पिलाते हुए होमगार्ड। फोटो :हरिभूमि

■ करीब नौ बजे से दोपहर बाद करीब तीन बजे तक राहगीरों की प्यास बुझाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

निर्जला एकादशी के बाद भी शहर में छबील लगाकर श्रद्धालुओं द्वारा राहगीरों की प्यास बुझाने का सिलसिला जारी है। बुधवार को भी शहर में अंबेडकर चौक, महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम के नजदीक तथा दादरी बाईपास स्थित रेजांगला चौक आदि स्थानों पर छबील लगाकर राहगीरों को शरबत पिलाया गया। रेजांगला चौक पर हरियाणा गृह रक्षी कार्यालय के होमगार्डों द्वारा राहगीरों को नींबू पानी पिलाया गया। राहगीरों ने भी अपने वाहन रोक कर जब नींबू पानी पीया तो इसकी सराहना किए बगैर नहीं रह सके। इस मौके पर सेवाएं दे रहे नवीन चंदा, शमशेर चाहर, विकास कादियान, विकास अहलावत, विनोद जांगड़ा, नितिन, कटार सिंह, मंतर सिंह, लक्की, लक्ष्मण आदि ने बताया कि उन्होंने सुबह करीब नौ बजे से दोपहर बाद करीब तीन बजे तक राहगीरों की प्यास बुझाई। उधर दूसरी ओर अंबेडकर चौक के नजदीक पुराना बस अड्डा मार्ग पर भी दुकानदारों द्वारा राहगीरों के लिए मीठे पानी की छबील लगाई गई।

पीपीपी रद करने को आंदोलन चलाएगी एसयूसीआई

बहादुरगढ़। सोशलिस्ट यूनिटी सेंटर आफ इंडिया (कम्युनिस्ट) ने हरियाणा सरकार से परिवार पहचान पत्र (पीपीपी) की स्कीम को पूरी तरह से वापस लेने की मांग की है। एसयूसीआई के राज्य सचिव जयकरण मांडौठी ने कहा कि परिवार पहचान पत्र बनाने के पीछे सरकार की दलीलें पूरी तरह थोथी हैं। सरकार ने इसे परिवार की आय के साथ जोड़ रखा है, किसानों, दिहाड़ी मजदूरों, ऑटो रिक्शा चालकों, छोटे दुकानदारों, फेरी वालों तथा कच्ची नौकरी करने वालों की आय निश्चित नहीं है। आय में लगातार उतार चढ़ाव आते रहते हैं। लोकल कमेटी सचिव सतबीर सिंह बल्हारा ने कहा कि बढ़ती महंगाई के कारण वास्तविक आमदनी लगातार कम हो रही है। आय से जोड़कर गरीबों, किसानों, मजदूरों को सरकारी नीतियों से मिलने वाले हित लाभों से वंचित करने का नाम ही परिवार पहचान पत्र है। इसे किसी भी तरह जायज नहीं ठहराया जा सकता। जनजीवन का इस स्कीम से कोई वास्ता नहीं है, जनता को दुखी करने के इलावा इसका कोई मतलब नहीं है। जिला कमेटी सदस्य कामरेड रामकिशन ने कहा कि अब परिवार पहचान पत्र को हर सरकारी व अर्ध सरकारी काम के लिए प्रयोग में लाने की सरकार योजना बना चुकी है। इसमें व्यापक स्तर पर गड़बड़ है। इन्हें ठीक करवाने के लिए आज भी जनता दफ्तरों के चक्कर काट रही है। पीपीपी को रद करवाने के लिए एसयूसीआई प्रदेश व्यापी आंदोलन चलाएगी।

बहादुरगढ़। सीएम नायब सिंह सैनी के साथ धर्मवीर वर्मा।

बहादुरगढ़। भाजपा ओबीसी मोर्चा के पदाधिकारियों व जिलाध्यक्षों की जींद में हुई मीटिंग में मोर्चा के झज्जर जिलाध्यक्ष धर्मवीर वर्मा भी मौजूद रहे। बैठक में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने मुख्य तौर पर शिरकत की। वर्मा ने करनाल विधानसभा उपचुनाव में भारी मतों से जीतने पर नायब सिंह सैनी को बधाई दी। साथ में बहादुरगढ़ समेत पूरे जिले में विकास कार्यों को लेकर भी सीएम से चर्चा की। पूर्व वाइस चेयरमैन धर्मवीर वर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार हर वर्ग की भलाई के लिए कार्य कर रही है। पिछले 10 सालों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में सुशासन दिया है। तीसरे कार्यकाल में उनके कुशल नेतृत्व में राष्ट्र और विकास के मामले में नई ऊंचाई छुएगा। तीसरी बड़ी आर्थिक शक्ति बनकर उभरेगा। हरियाण की भाजपा सरकार भी मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में नायाब कार्य कर रही है। वे हर वर्ग के लोगों को साथ लेकर चलते हैं। आमजन संबंधी शिकायतों को गंभीरता से नहीं लेने पर उन्होंने कई अधिकारियों के उदासीन रवैए के बारे में मुख्यमंत्री को लिखित में दिया है।

हिमांशु ने भाला फैंक में जीता रजत पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बीते दिनों छतीसगढ़ में राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित भाला फैंक प्रतियोगिता में बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्र हिमांशु ने रजत पदक जीतकर स्कूल, जिले व पूरे प्रदेश का नाम रोशन किया है। छात्र की इस उपलब्धि पर पूरे संस्थान में खुशी का माहौल बना हुआ है। संस्थान प्रबंधन और स्कूल स्टॉफ सदस्यों ने होनहार छात्र हिमांशु को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। संस्थान के निदेशक जितेंद्र रोहिल्ला ने बताया कि हिमांशु लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहा है और विभिन्न प्रतियोगिताओं में पदक प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया है।

झज्जर। होनहार हिमांशु मेडल दिखाते हुए। फोटो :हरिभूमि

समाधान शिविर में 168 नागरिकों ने रखी अपनी शिकायतें

झज्जर। बुधवार को समाधान शिविर में काफी संख्या में नागरिक अपनी समस्याओं को लेकर पहुंचे जिनकी सुनवाई डीसी कैप्टन शक्ति सिंह द्वारा की गई। समाधान शिविर के दौरान नागरिक परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, आयुष्मान कार्ड की समस्याओं के अलावा पुलिस विभाग से जुड़ी समस्याएं भी लेकर पहुंचे। डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन ने पुलिस विभाग से जुड़ी समस्याओं के यथाशीघ्र समाधान करने के पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए। शिविर में करीब 168 नागरिकों ने अपनी शिकायतें रखी। डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने कहा कि जिन समस्याओं का मौके पर निदान संभव नहीं होता उनके समाधान के लिए निर्धारित समय में समाधान किए गए हैं। इसके अलावा नीतिगत मामलों से संबंधित समस्याओं के बारे में उच्चाधिकारियों को सूचित किया गया है।

एसडीएम ने समाधान शिविर में सुनीं आमजन की समस्याएं

बेरी। बुधवार को एसडीएम रविंद्र मलिक ने सुबह 9 बजे से 11 बजे तक संबंधित अधिकारियों के साथ समाधान शिविर लगाकर आमजन की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों को प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं का समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर में आम नागरिकों की प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, बिजली, पानी तथा विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं आदि से जुड़ी आधा दर्जन से ज्यादा समस्याएं सुनी गई। नपा के कनिष्ठ अभियंता रोहित लोहचब, बिजली निगम से अनिल कुमार,राजस्व विभाग से गिरदावर ओम प्रकाश शर्मा, चौकी प्रभारी सतबीर सिंह, विजय कुमार सहित विभिन्न विभागों से जुड़े अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम नशा ही एचआईवी-एड्स फैलने का मुख्य कारण बन चुका

हेल्पलाइन नंबर के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने एचआईवी-एड्स के लिए सरकार द्वारा चलाई गए राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 1097 के पोस्टर सार्वजनिक जगहों पर चिपकाए। कार्यक्रम में तमन्ना, महिमा, स्नेहा, सलोनी व प्रीति ने सेवाएं दी। यूथ रैडक्रॉस, रेड रिबन क्लब तथा आउटरीच सेल की स्वयंसेविकाओं के प्रयास को आमजन ने भी सराहा। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने एचआईवी-एड्स के कारणों की चर्चा करते हुए बताया कि केवल सजग व जागरूक युवा ही इस भयंकर बीमारी से स्वयं व समाज को दूर रख सकते हैं। जागरूक युवा स्वयं नशे से दूर रहकर दूसरों को भी नशे से दूर रहने की प्रेरणा दे सकते हैं। नशा ही एचआईवी-एड्स फैलने का मुख्य कारण बन चुका है।

कार्यक्रम प्रभारी डॉ. नेहा नैन ने बताया कि स्वयंसेविकाओं ने 1097 हेल्पलाइन नंबर के पोस्टर मेट्रो स्टेशन, रेलवे रोड व रेलवे स्टेशन पर चिपकाए। आमजन को संदेश दिया कि इस हेल्पलाइन पर फोन करके कोई भी व्यक्ति जानकारी व सहायता प्राप्त कर एचआईवीएड्स के प्रति भ्रांतियों से भी दूर रह सकता है।

बहादुरगढ़। मेट्रो स्टेशन पर हेल्पलाइन नंबर का पोस्टर लगाती स्वयंसेविकाएं।

महिला ने अपनों पर केस दर्ज कराया

बहादुरगढ़। मांडोठी चौकी के अधीन लगते एक गांव में महिला के साथ मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। महिला ने अपनी बहन, देवर व सास पर मारपीट करने व धमकी देने का आरोप लगाया है। शिकायत के आधार पर मांडोठी चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़िता का कहना है कि कुछ महीने पहले उसके पति का देहांत हो गया था। पति की मौत के बाद उसके साथ ज्यादतियां की जा रही हैं। दरअसल, मेरी बहन मेरे देवर को ब्याही है। देवर, बहन व सांस आए दिन झगड़ा करते हैं। मेरे पति की मौत के लिए मुझे कोसते हैं। गत 17 जून को भी देवेंद्र भला-बुरा कहने लगा और सोटे से वार किए। बचाव के लिए शोर मचाया तो बहन और सास ने भी आकर मेरे साथ मारपीट की। किसी तरह घर से निकलकर भागी और चौकी तक पहुंची। बाद में पुलिस ने ही अस्पताल में भर्ती कराया। जहां से पीजीआई रोहतक रेफर कर दी गई। अब शिकायत के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज किया है। मामले की हकीकत तफ्तीश का विषय है।

जादूगर सम्राट शंकर जादूगरी से देंगे नशा मुक्ति पर्यावरण, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

वीरवार से पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विश्व विख्यात जादूगर शंकर सम्राट के शो शुरू होंगे। डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन शो का शुभारंभ करेंगे व प्रतिदिन दो शो आयोजित किए जाएंगे। यह जानकारी जादूगर शंकर सम्राट शंकर ने पीडब्ल्यडी रेस्ट हाऊस में पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए दी। उन्होंने कहा कि जादू केवल एक कला है। सूचना एवं जनसंपर्क विभाग प्रदेश में जादूगरी के कार्यक्रम आयोजित करवा रहा है। उनके शो सामाजिक बुराईयों व पर्यावरण संरक्षण को प्रेरित करने वाले होते हैं। नशा की प्रवृति, जल बचाओ, पेड़ लगाओ, बेटी-बचाओ, बेटी-पढ़ाओ आदि विषयों पर रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए बेहतर समाज के निर्माण का संदेश दिया जाएगा।

झज्जर। पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए जादूगर सम्राट शंकर।

खबर संक्षेप

खेत में नहाते समय युवक के साथ मारपीट, केस दर्ज

झज्जर। गांव सुरहेती में खेत नहाते समय एक युवक के साथ मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में हितेश ने बताया कि वह बीती 17 जून को अपने दोस्त अमित के साथ खेत में नहाने के लिए गया था। कुछ देर बाद रोहित भी वहां आ पहुंचा और नहाने लगा। हितेश का आरोप है कि रोहित ने अचानक उसकी पिटाई करना शुरू कर दी। परिजनों को जब पता चला तो उन्होंने उसे उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल में उपचार के लिए भर्ती कराया। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

मादक पदार्थ गांजा सहित महिला आरोपी पकड़ी

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा मादक पदार्थ गांजा सहित महिला आरोपी को पकड़ा गया। एंटी नारकोटिक सैल प्रभारी दीपक महलावत ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए छोटे बाईपास श्मशान घाट क्षेत्र से मादक पदार्थ गांजा सहित महिला आरोपी को पकड़ा गया। पकड़ी गई महिला आरोपी की नियमानुसार तलाशी लेने पर उसके कब्जे से नशीला मादक पदार्थ गांजा बरामद हुआ। जिसका वजन करने पर 242 ग्राम पाया गया। पकड़ी गई महिला के खिलाफ मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज करते हुए कार्रवाई अमल में लाई गई है।

बहादुरगढ़ को जिला बनाने की मांग

बहादुरगढ़। यशपाल हिंदुस्तानी ने सांसद दीपेंद्र हुड्डा को ज्ञापन सौंपते हुए बहादुरगढ़ को जिला बनाने की मांग की। उनके अनुसार बहादुरगढ़ बड़ा औद्योगिक क्षेत्र है। यहां हजारों छोटी-बड़ी औद्योगिक इकाइयां स्थापित हैं। सरकार को करोड़ों रुपए का राजस्व भी मिलता है। बहादुरगढ़ को जिले के रूप में विकसित करना जरूरी है। इससे बहादुरगढ़ के विकास में वृद्धि होगी। उन्होंने दीपेंद्र से अनुरोध किया कि बहादुरगढ़ को जल्द ही जिला बनवाया जाए।

बस स्टैंड परिसर से बाइक ले उड़े चोर

झज्जर। बस स्टैंड पर खड़ी बाइक चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में क्षेत्र के गांव रणखंडा निवासी राजेश पुत्र दलीप ने बताया कि वह बीती 17 जून की सुबह करीब दस बजे अपनी बाइक पर सवार होकर अपने भाई से मिलने के लिए बस स्टैंड पर आया था। अपनी बाइक को वह काउंटर नंबर 18 पर खड़ी करके भाई से मिलने चला गया। थोड़ी देर बाद जब वह वापिस लौटा तो उसकी बाइक चोरी हो चुकी थी। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

योगसाधकों ने योग विधाओं का बारीकी से किया अभ्यास

योग दिवस की तैयारियों को लेकर हुई फाइनल रिहर्सल

कार्यक्रम के नोडल अधिकारी ने कहा कि योग जीवन के लिए बेहद जरूरी है, योग के प्रचार-प्रसार को लेकर सरकार प्रभावी रूप से कार्य कर रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बेरी

बुधवार को अंतराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर नई अनाज मंडी परिसर में फाइनल रिहर्सल आयोजित की गई। जिसमें योगसाधकों ने भाग लेकर योग विधाओं का बारीकी से अभ्यास किया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी डॉ. परमवीर सिंह ने कहा कि योग जीवन के लिए बेहद जरूरी है, योग के प्रचार-प्रसार को लेकर सरकार प्रभावी रूप से कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि योग की विधाओं का प्रचार प्रसार के साथ ही नियमित अभ्यास हम सबके लिए बहुत जरूरी है। इस अवसर आयुष अधिकारी डॉक्टरी बरखा रानी,खाद्य आपूर्ति निरीक्षक हरिओम भारद्वाज, योगाचार्य गीता रानी, सपना, प्रदीप कुमार, सतेंद्र, नसीब, मनोज कुमार, रीना, सुमन, प्रेम कुमार सहित अन्य भी मौजूद रहे।

बेरी। नई अनाज मंडी में आयोजित फाइनल रिहर्सल में योगाभ्यास करते योगसाधक। फोटो: हरिभूमि

डीसी ने मैराथन को दिखाई हरी झंडी

झज्जर। जिले में 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी बड़े स्तर पर की जा रही है। बुधवार को जिला स्तरीय कार्यक्रम की बस स्टैंड वर्कशॉप प्रांगण में फुल ड्रेस रिहर्सल की गई। इस अवसर पर मैराथन भी आयोजित की गई व डीसी कैप्टन शक्ति सिंह द्वारा हरी झंडी दिखाते हुए मैराथन को रवाना किया गया। योग प्रशिक्षक बलदेव द्वारा योग प्रोटोकॉल के तहत योगाभ्यास करवाया गया। इस दौरान उष्ट्रासन, शशकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंध आसन, उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभाति, नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम तथा ध्यान लगवाया गया। कार्यक्रम में नागरिकों के अलावा, स्कूल विद्यार्थियों ने भी हिस्सा लिया। डीसी ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को योग को अपने जीवन में अपनाना चाहिए और स्वस्थ जीवन की तरफ कदम बढ़ाना चाहिए। योग ही स्वस्थ जीवन का आधार है।

झज्जर। मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए डीसी कैप्टन शक्ति सिंह।

नीट परीक्षा में धांधली को लेकर आप ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

नीट परीक्षा में धांधली को लेकर आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं ने प्रदेश संगठन मंत्री अश्वनी दुल्हेड़ा के नेतृत्व में प्रदर्शन किया और ज्ञापन सौंपा। अश्वनी दुल्हेड़ा ने कहा कि हाल ही में देश की सबसे प्रतिष्ठित मेडिकल परीक्षा नीट के रिजल्ट में हुई गड़बड़ी ने देश के लाखों बच्चों का भरोसा तोड़ दिया है।

बीजेपी सरकार में देश की सबसे प्रतिष्ठित परीक्षा पर भी सवालिया निशान लग गए हैं। लाखों बच्चे और अभिभावक इसकी वजह से मानसिक तनाव में हैं। जिलाध्यक्ष हरीश कुमार कहा कि शिक्षा मंत्रालय और उसके अधीन आने वाले एनटीए ने भाजपा शासित राज्यों में उसके नेताओं के साथ मिलकर देश के लाखों बच्चों के भविष्य के साथ खिलवाड़ किया है। इसलिए आम आदमी पार्टी मांग करती है कि सुप्रीम कोर्ट की निगरानी में नीट परीक्षा में हुए घोटाले की जांच कराई जाए। ताकि दूध का दूध और पानी का पानी हो सके। इस दौरान कुलदीप छिकारा, उमराव बेरी, अभिता द्विजा, राजबाला, डॉक्टर रविंद्र राज्यान, चंद्रमोहन, एडवोकेट सुनील शर्मा, संजीव, छिक्कारा, सुनील लखेरा, शैलेश, संदीप, नवीन दलाल, मुंशी राम सैनी, राजेश प्रजापत, हरीश तंवर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। लघुसचिवालय परिसर में प्रदर्शन करते हुए आप कार्यकर्ता। फोटो: हरिभूमि

क्रेडिट कार्ड लिमिट बढ़ाने का झांसा लेकर ठगे बीस हजार

झज्जर। क्षेत्र के गांव कोयलपुर में एक महिला से क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने के नाम पर खाते से बीस हजार रुपये निकालने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में कोयलपुर निवासी कोमल पत्नी मीनू कुमार ने बताया कि उसके पास बीती 14 जून को दोपहर करीब दो बजे किसी अंजान नंबर से फोन आया। फोन करने वाले व्यक्ति ने कहा कि हम आपके क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ा रहे हैं। उन्होंने जो डिटेल्स बताई वे सभी सही थी इसलिए उसे ऐसा आभास नहीं हुआ कि उसके साथ किसी प्रकार का फ्रॉड हो सकता है। कोमल के अनुसार उसके बाद करीब ढाई बजे उसके खाते से 20 हजार 52 रुपये किसी खाते में ट्रांसफर कर लिए गए तो उसे ऑनलाइन धोखाधड़ी का पता चला। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

शातिर ने महिला को लगाई 95 हजार रुपये की चपत

बहादुरगढ़। इलाके में ठगी के मामले नहीं थम रहे। अब एक महिला के साथ धोखाधड़ी की वारदात सामने आई है। शातिरों ने महिला के फोन में एक एप्लीकेशन डाउनलोड कराई और खाते से 95 हजार से अधिक रुपये साफ कर दिए। खाते से रुपये निकले तो महिला को ठगी का आभास हुआ। मामला कुछ समय पुराना है, लेकिन पुलिस ने अब केस दर्ज किया है। वारदात मनीषा के साथ हुई है। लाइनपार की निवासी मनीषा का कहना है कि उन्हें अपने एसी की सर्विस करानी थी। सर्विस कराने के लिए गूगल से से एक नंबर निकाला और कॉल कर दी। कॉल करने वाले शख्स ने कहा कि आपको अपने मोबाइल में एक एप्लीकेशन डाउनलोड करनी होगी और उसकी पांच रुपये फीस लगेगी। वह झांसे में आ गई और एप्लीकेशन डाउनलोड कर ली। जैसे ही एप इंस्टाल हुई तो उसके मोबाइल को शातिरों ने नियंत्रण में ले लिया। उसे बैंक कर लिया और खाते से 95 हजार 657 रुपये साफ कर दिए। यह देख तुरंत मनीषा ने बैंक में कॉल कर अपना खाता ब्लॉक कराया। इसके बाद ऑनलाइन पुलिस को शिकायत दी। अब उसकी शिकायत पर साइबर थाने में केस दर्ज हो सका है। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। आम नागरिक भी जागरूक रहें।

- एयर कंडिशनर की सर्विस के लिए महिला ने गूगल से निकाला था मोबाइल नंबर

नंबरदार ने की सीएम से मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

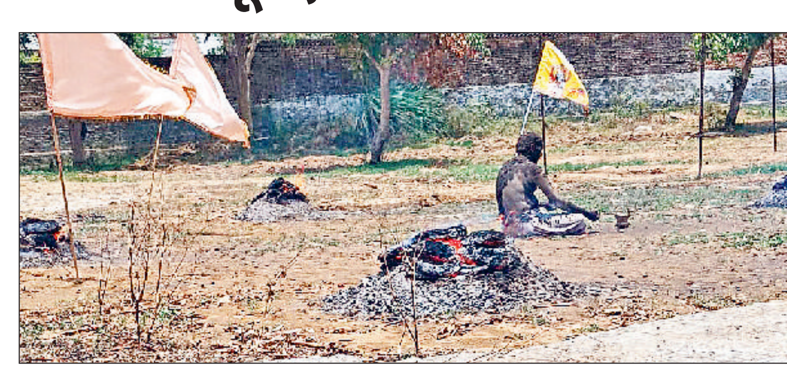
पूर्व मंत्री मांगेराम नंबरदार के पुत्र शतीश नंबरदार ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से मुलाकात की। इस दौरान वरिष्ठ भाजपा नेता शतीश नंबरदार ने सीएम नायब सैनी को करनाल विधानसभा उपचुनाव में भारी जीत दर्ज करने पर बधाई दी। साथ ही बहादुरगढ़ हलके की मौजूदा समस्याओं की विस्तार से जानकारी दी। मुख्यमंत्री ने सभी समस्याएं सुनने के उपरांत उनका जल्द से जल्द समाधान कराने आश्वासन दिया। भाजपा सरकार सत्ता को सेवा मानकर जनहित में काम कर रही है। सरकार के माध्यम से आमजन को ज्यादा सुविधाएं उपलब्ध कराना ही उनकी पहली प्राथमिकता है। उन्होंने वरिष्ठ भाजपा नेता शतीश नंबरदार से सरकार की कल्याणकारी नीतियों का प्रचार-प्रसार कर सरकारी योजनाओं का लाभ ज्यादा से ज्यादा लाभार्थियों को दिलवाने का आह्वान किया।

बहादुरगढ़। सीएम नायब सैनी से मुलाकात करते शतीश नंबरदार। फोटो: हरिभूमि

कांकरा पीर परिसर में धूना तपस्या कर रहे सन्यासी गोपालनाथ की तपस्या पूर्ण, आज होगा भंडारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सर्व मंगल की कामना के साथ पिछले 21 दिनों से स्थानीय ग्वालिसन मार्ग स्थित कांकरा वाले पीर परिसर में धूना तपस्या कर रहे सन्यासी गोपालनाथ की तपस्या पूर्ण हो गई। बुधवार को अंतिम दिन उन्होंने 26-26 ऊपलों वाले पांच धूनों के बीच बैठकर तपस्या की। मंदिर के बाबा जगदीश नाथ ने बताया कि उनके सानिध्य में गोपालनाथ ने बीती 30 मई को पांच-पांच ऊपलों वाले पांच धूनों के बीच बैठते हुए तपस्या शुरू की थी। तपस्या के नियमानुसार हर धूने में प्रतिदिन एक ऊपला बढ़ा दिया जाता था। उन्होंने बताया कि सर्व मंगल की कामना को लेकर यह तपस्या की गई थी अब इसके समापन के उपलक्ष्य में रात्रि में जहां सत्संग का आयोजन किया जाएगा वहीं वीरवार को विशाल भंडारे का आयोजन भी होगा। तपस्या करने वाले सन्यासी गोपालनाथ महाराज ने बताया कि उसने अपनी गुरु मां दयावती की प्रेरणा से नियम शुरू किया था। तपस्या की समाप्ति पर उन्होंने इस दौरान सभी साधु-महात्माओं का आशीर्वाद लिया। इस मौके पर योगी बाबा विजयनाथ, राजनाथ, प्रेमनाथ, सेवक राकेश, हेमंत सैनी, बिट्टू, कृष्ण कुमार, हरीश कुमार व अशोक सहित अन्य भी मौजूद रहे।



झज्जर। 26 ऊपलों वाले पांच धूनों के बीच तपस्या करते गोपालनाथ। फोटो: हरिभूमि

रास्ता रोककर युवक पर किया हमला

बहादुरगढ़। गांव दुल्हेड़ा में रास्ता रोककर एक युवक पर हमला कर दिया गया। हमले में युवक को काफी चोट आई। हमले की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। गांव के ही कई युवकों पर मारपीट व धमकी देने का आरोप है। बादली थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में दुल्हेड़ा के निवासी अनोखा का कहना है कि 14 जून को वह अपने दोस्त के साथ घूमने के लिए हरबज की कुईं के पास गया हुआ था। रात करीब आठ बजे जब हम वापस आ रहे थे तो ट्रेन के पास गांव के छह युवक मिले। उन युवकों ने तीन-चार दिन पहले हुए विवाद की रंजिश में मुझ पर हमला कर दिया। ईंट-पत्थर और लात-घूसों से वार किए। हमले में मुझे काफी चोट आई और फिर वे धमकी देकर भाग गए। उधर, पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। आरोपियों की पहचान हो गई है। पुलिस द्वारा जल्द ही आरोपियों को काबू किए जाने की बात कही जा रही है।

नाले का निर्माण शुरू होने पर राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

करीब डेढ़ महीने के बाद आखिरकार सैनीपुरा में अधूरे नाले का काम फिर से शुरू कर दिया गया है। काम शुरू होने पर लोगों ने राहत की सांस ली है। स्थानीय निवासी रविंद्र सैनी सहित अन्य लोगों का कहना है कि यहां जलभराव की समस्या बेहद पुरानी है। बरसात में जलभराव के कारण हलात बिगड़ जाते हैं। यदि नाला बनकर तैयार होता है तो लोगों को बड़ी राहत मिलेगी।

दरअसल, सैनीपुरा में जलभराव की समस्या को देखते हुए कुछ समय पहले नगर परिषद ने नए नाले का काम शुरू कराया था। नाले का कुछ हिस्सा बन गया था, लेकिन हशविप्रा ने आगे का काम रोक दिया था। इस तरह से डेढ़ महीने तक काम अटका रहा। काम रुका तो लोगों में रोष पनप गया। धरना प्रदर्शन से लेकर ज्ञापन तक दिए गए। लोगों की समस्या और आगामी बरसाती सीजन को देखते हुए प्रशासनिक अधिकारियों ने मामले में गंभीरता दिखाई। हशविप्रा ने मंगलवार को एनओसी दे दी थी, जिसके बाद बुधवार को नगर परिषद की ओर से काम शुरू करा दिया गया।

बहादुरगढ़। नाला खुदाई के लिए मौके पर पहुंची जेसीबी। फोटो: हरिभूमि

बाइक सवारों ने किशोर से की छीना झपटी

बहादुरगढ़। लाइनपार के निवासी एक किशोर के साथ छीना झपटी की वारदात हो गई। अज्ञात बाइक सवार पहले तो उसे बैठाकर कहीं ले गए फिर सोने का लॉकेट छीनने के बाद उसे सुनसान जगह पर छोड़कर भाग गए। किशोर ने घर आकर परिजनों को अवगत कराया तो पुलिस को शिकायत दी गई। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। वारदात मोहित के साथ हुई है। पुलिस को दी शिकायत में लाइनपार के निवासी अनिल का कहना है कि मंगलवार की दोपहर को मोहित अपने दोस्त अभिषेक व अमरजीत के साथ गली में खड़ा था। इसी दौरान बाइक सवार दो युवक आए। एक ने हेल्मेट पहना था तो दूसरे ने परने से चेहरा ढक रखा था। वे अभिषेक को बुलाने लगे तो वह भाग गया। इसके बाद उन लोगों ने मोहित व अमरजीत को पकड़ लिया और बोले की अभिषेक का घर बताओ, वह किसी का हाथ तोड़कर आया है। फिर उन्होंने दोनों किशोरों को बाइक पर बैठा लिया और अभिषेक के घर जाने के बहाने कहीं ओर ले गए। निजामपुर रोड पर एक खाली मकान के निकट उन्होंने बाइक रोकी और फिर मोहित के गले से सोने का लॉकेट खींच लिया। वारदात करने के बाद वहां से भाग गए। जैसे-तैसे दोनों किशोर अपने घर पर पहुंचे। मोहित ने आपबीती सुनाई तो परिजनों ने पुलिस को शिकायत दी।

- गले से लॉकेट उतारने के बाद सुनसान जगह पर छोड़ भागे शातिर

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धांजलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

जायजा लेने के बाद जनरेटर सेट के पार्ट्स चोरी

बहादुरगढ़। सेक्टर-16 में स्थित एक कंपनी में जनरेटर के पार्ट्स चोरी होने का मामला सामने आया है। जनरेटर खरीदने के लिए आए एक व्यक्ति पर चोरी का आरोप है। यहां तक कि कंपनी के सुरक्षा कर्मियों का भी मामले में हाथ होने की आशंका जताई गई है। कंपनी के एचआर की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर तफ्तीश शुरू कर दी है। एचआर सतविंदर का कहना है कि उनकी कंपनी में तीन बीएस-4 जनरेटर सेट लगे थे। ये रिप्लेस किए जाने थे। इसलिए इन्हें बेचने के लिए हमने विज्ञापन जारी किए थे। कुछ दिन पहले फरीदाबाद के निवासी प्रीतम से बेचने के संबंध में बात हुई। फिर प्रीतम, मनीष व अन्य कुछ कंपनी में आए और जनरेटर सेट्स का जायजा लिया। कुल 46 लाख रुपये में सौदा तय हुआ। फिर उन लोगों ने साढ़े पांच लाख रुपये एडवांस दिए। कुछ ही दिन बाद मनीष अपने चार-पांच परिचितों के साथ छुट्टी के दिन कंपनी में आया। कुछ देर जनरेटर का जायजा लिया और फिर चले गए। बाद में फोन पर कहने लगा कि आपके तीन जनरेटर सेट में खराबी है। फिर हमने कंपनी में आकर चेक किया स्टार्ट नहीं हुए। देखा तो दो की डिस्प्ले यूनिट कार्ड सहित चोरी थी। हमें शक है कि मनीष ने ही सुरक्षा कर्मियों के साथ मिलकर वारदात को अंजाम दिया है। इस वजह से हमें काफी नुकसान हुआ है। वहीं, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

नाराज कर्मियों ने चेयरपर्सन कार्यालय के बाहर की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बकाया वेतन की मांग को लेकर सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी के कार्यालय के बाहर विरोध-प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने मुख्यमंत्री व चेयरपर्सन के खिलाफ जमकर नारेबाजी करते हुए रोष जताया।

अमित, दीपक, पवन, गगन, अशोक, मनीष, सागर, राजेश, जगप्रवेश, संदीप, रोहित, पिंकी सहित कई कर्मचारी रोष जताने वालों में शामिल थे। कर्मचारियों का कहना है कि उन्हें पिछले दो माह से वेतन नहीं मिला, जबकि तीसरा माह पूरा होने वाला है। सभी कर्मचारी निर्धन हैं। एक-एक महीने का वेतन उनके लिए बड़े मायने रखता है। वेतन न मिलने से बहुत परेशान हैं। छोटी-छोटी चीजों के लिए उन्हें तरसना पड़ रहा है। बकाया वेतन की मांग को लेकर जब वे ठेकेदार से मिलते हैं तो वह चेयरपर्सन द्वारा साइन न करने की बात कहकर पल्ला झाड़ लेता है और जब वे चेयरपर्सन प्रतिनिधि से मिलते है तो यहां भी उन्हें कोई संतोषजनक जवाब नहीं मिलता। जिसके चलते उनकी परेशानी बढ़ी हुई है। इतना ही नहीं उन्हें सफाई कार्य में प्रयोग होने वाले औजार तक उपलब्ध नहीं करवाए जा रहे है। झाड़ू तक उन्हें स्वयं खरीदनी पड़ती है। महीने में उन्हें केवल दो ही छुट्टी मिल रही है, जबकि चार मिलनी चाहिए। ईएसआई व पीएफ भी उन्हीं के वेतन से काटा जा रहा है।

बहादुरगढ़। अपनी मांग को लेकर विरोध प्रदर्शन करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि