हरिभूमि

# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 17 जुलाई 2025

11 कांवड़ियों की सुरक्षा में 54 राइडर और 25 ईआरवी...

12 स्कूल संचालकों ने जिला मुख्यालय पर पहुंच...

## खबर संक्षेप

### रोहतक में आज होगी शिकायत निवारण बैठक

**झज्जर।** वीरवार को बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को दूर करने के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा रोहतक में शिकायत निवारण बैठक का आयोजन किया जा रहा है। बैठक रोहतक के राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक होगी। जिसमें झज्जर के उपभोक्ता अपनी बिजली संबंधी शिकायत कर सकेंगे। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ रोहतक करेंगे।

### बामड़ोली में ढाबे पर मृत मिला ऑटो चालक

**बहादुरगढ़।** बामड़ोली स्थित एक ढाबे पर व्यक्ति मृत अवस्था में मिला। हार्ट फेल होने से मौत की आशंका है। असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हो सकेगी। मृतक की पहचान करीब 52 वर्षीय रघुविंदर के रूप में हुई है। लाइनपार का रहने वाला था और ऑटो चलाता था। जानकारी के अनुसार, मंगलवार को वह बामड़ोली स्थित एक ढाबे में गया था। खाना खाकर वहीं सो गया। सुबह वह नहीं उठा। किसी ने देखा तो उसकी सांस थमी हुई थी। अस्पताल में मौत की पुष्टि कर दी गई। लाइनपार थाने से पुलिस अस्पताल में पहुंची और परिजनों के बयान के बाद पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई। मौत का कारण स्पष्ट नहीं है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से खुलासा हो पाएगा।

### महिला ने कराया पति व ससुरालियों पर केस दर्ज

**बहादुरगढ़।** एक महिला ने अपने पति व ससुरालियों पर दहेज प्रताड़ना, मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। मामला बादली थाने के अधीन लगते एक गांव का है। पीड़िता आंचल ने कहा है कि करीब दस साल पहले उसकी शादी संदीप के साथ हुई थी। शादी के बाद उसे दहेज के लिए प्रताड़ित किया जाने लगा। कई बार समझौते हुए लेकिन पति व सास, ससुर नहीं माने। मारपीट कर उसे घर से निकाल दिया। दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग सफल नहीं हुई। महिला की शिकायत पर पति व सास, ससुर पर केस दर्ज हुआ है।

करीब 2 साल से खस्ताहाल थी, अब हजारों को मिलेगी राहत

# झज्जर-बहादुरगढ़ रोड साढ़े 98 करोड़ में फोरलेन बनाया जाएगा

## पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने नितिन गड़करी, मनोहर लाल और सीएम नायब सैनी का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। झज्जर-बहादुरगढ़ रोड की फोरलेनिंग के बारे में बताते पूर्व विधायक नरेश कौशिक। फोटो : हरिभूमि

करीब 2 साल से खस्ताहाल झज्जर-बहादुरगढ़ रोड की मरम्मत के बाद अब इसके विस्तार की उम्मीद भी जगी है। पूर्व विधायक नरेश कौशिक के प्रयासों से अब झज्जर-बहादुरगढ़ मार्ग को फोरलेन बनाने की कवायद शुरू हो गई है। इस पर करीब साढ़े 98 करोड़ रुपए खर्च होने का अनुमान है। नरेश कौशिक ने इसके लिए केंद्रीय मंत्री नितिन गड़करी, मनोहर लाल और सीएम नायब सिंह सैनी का आभार जताया है। बुधवार को अपने कार्यालय पर पत्रकारों से बातचीत में पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने बताया कि वे 2019 में चुनाव हारने के बाद से ही झज्जर-बहादुरगढ़ रोड के विस्तार के लिए प्रयासरत थे। उन्होंने एचएसआरडीसी से इसके लिए 98 करोड़ का एस्टिमेट भी बनवाया था। लेकिन इस बीच 2024 के लोकसभा चुनाव आ गए और काम सिरे नहीं चढ़ पाया। तब वे नायब सैनी से हरियाणा भवन में मिले और बहादुरगढ़ से झज्जर व बेरी रोड स्टेट हाइवे के फंड से बनवाने की मांग की। जिसका टेंडर हो गया लेकिन विस चुनाव की आचार संहिता लग गई। चुनाव के बाद टेंडर खुला और रोड बन गया। हरियाणा राज्य सड़क एवं पुल विकास निगम ने 28 किलोमीटर लंबे झज्जर-बहादुरगढ़ रोड की फोरलेनिंग के लिए 98 करोड़ 52 लाख रुपए का एस्टीमेट तैयार किया था। इसे लेकर एनसीआर प्लानिंग बोर्ड से 9 अगस्त और 21 नवंबर 2024 को वित्तीय सहायता की मांग की गई थी। जिस पर पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने 15 जनवरी को शहरी विकास मंत्री मनोहर लाल से मुलाकात कर लिखित अनुरोध किया कि 21 जनवरी को होने वाली एनसीआर प्लानिंग बोर्ड की 66वीं पीएसएमजी बैठक में इसे स्वीकृति दिलवाएं। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने यह पत्र 28 जनवरी को राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी को भेज दिया। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने 27 जून को पत्र लिखकर मनोहर लाल को सूचित किया कि इस प्रस्तावित मार्ग को मंत्रालय के नए राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण कार्यक्रम के तहत विचार करने का निर्देश अधिकारियों को दे दिया है।

### झज्जर-बहादुरगढ़ को जल्द राष्ट्रीय राजमार्ग का दर्जा मिलेगा

बुधवार को यह पत्राचार दिखाते हुए पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने दावा किया कि झज्जर-बहादुरगढ़ को जल्द राष्ट्रीय राजमार्ग का दर्जा मिलेगा। हालांकि इस संबंध में अधिसूचना कई साल पहले जारी हो चुकी है। कौशिक ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल व नितिन गडकरी समेत वरिष्ठ नेताओं व अधिकारियों का आभार जताया। भाजपा ओबीसी मोर्चा जिलाध्यक्ष धर्मवीर वर्मा व पूर्व शहरी मंडल अध्यक्ष कृष्ण चंद्र ने कहा कि बहादुरगढ़ झज्जर रोड फोरलेन बनने के बाद हजारों लोगों को सुविधा होगी। इस दौरान विशाल छिल्लर, उमेश सहगल, सुरेश राठी, सुखबीर सौलधा, सोनू व सचेत कुमार आदि मौजूद रहे।

## सुबह धूप तो दोपहर में 21 एमएम बरसात

**बहादुरगढ़।** इलाके में बुधवार को मौसम बार बार बदला। कभी तेज धूप निकलने से गर्मी बढ़ी तो कभी बरसात ने राहत दिलाई। बुधवार की सुबह तेज धूप खिली हुई थी। धूप के कारण तापमान में बढ़ोतरी हुई तो लोगों का पसीने से हाल बेहाल हो गया। करीब एक बजे अचानक मौसम बदला और तेज बरसात शुरू हो गई। बुधवार दोपहर 21 मिलीमीटर बरसात दर्ज हुई। जिस कारण कुछ ही देर में शहर की कई सड़कों पर जलभराव हो गया। लोगों को समस्याओं का सामना करना पड़ा। हालांकि शाम तक आसमान में बादल छाए रहे।

## अंतरराष्ट्रीय न्याय दिवस पर नागरिकों को किया जाएगा जागरुक : सीजेएम

विशाल, सीजेएम।

**झज्जर।** हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सह सचिव एवं सीजेएम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण विशाल के मार्गदर्शन में वीरवार अंतरराष्ट्रीय न्याय दिवस पर जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिले के गांव काहड़ी, मातन, कैमलगढ़, भूरावास, झांसवा, कुकडौला में आयोजित होने वाले जागरुकता कार्यक्रम के दौरान जहां ग्रामीणों को अंतरराष्ट्रीय न्याय दिवस के साथ-साथ विशेष रूप से नालसा की योजना, नशा पीड़ितों को विधिक सेवा एवं नशा उन्मूलन योजना 2015, नालसा विधिक सेवा पोर्टल के माध्यम से निःशुल्क विधिक सहायता प्राप्त करने की प्रक्रिया से अवगत कराया जाएगा वहीं उन्हें विधिक सहायता हेल्पलाइन 15100 के संबंध में भी जानकारी दी जाएगी।

### रक्तदान शिविर का आयोजन आज

**झज्जर।** नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक तथा जिला रेडक्रास सोसायटी द्वारा वीरवार को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। आयोजक समिति के प्रवक्ता ने बताया कि शहर के रोहतक रोड स्थित चौधरी छोटूराम धर्मशाला में प्रातः साढ़े आठ बजे से दोपहर दो बजे तक रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। ब्लड बैंक व जिला रेडक्रॉस सोसायटी की चिकित्सकीय टीम द्वारा सेवाएं दी जाएंगी। इस दौरान रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किए जाएंगे।

## सड़क किनारे नाले में मिला युवक का शव

**बहादुरगढ़।** गांव रोहद में सड़क किनारे एक युवक का शव मिला है। युवक के चेहरे पर हल्की चोट के निशान मिले हैं। युवक की मौत कैसे हुई, यह फिलहाल सवाल बना हुआ है। पुलिस ने चिकित्सकों के बोर्ड से शव का पोस्टमार्टम कराया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से मौत के कारणों का खुलासा हो सकेगा। उसी आधार पर पुलिस आगामी कार्रवाई करेगी। मंगलवार की शाम को यह शव पाया गया था। दरअसल, किसी राहगीर की नजर नाले में पड़े शव पर गई थी। इसके बाद पुलिस ने पहचान के प्रयास शुरू किए। इस दौरान पुलिस का मृतक के भाई से संपर्क हुआ। मृतक की पहचान 29 वर्षीय सुनील के रूप में हुई। सुनील मूलतः बिहार से था और यहां मेहनत मजदूरी करने आया था। उसके चेहरे पर चोट के निशान मिले हैं। वह दुर्घटनावश नाले में गिरा या इसके पीछे कोई और कारण रहे, अभी इस बारे में कुछ स्पष्ट नहीं कहा जा सकता। मामले को गंभीरता से लेते हुए पुलिस ने बुधवार को चिकित्सकों के बोर्ड से शव का पोस्टमार्टम कराया। जांच अधिकारी अशोक कुमार का कहना है कि पोस्टमार्टम करा दिया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में जो कुछ सामने आएगा, उस आधार पर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

### चेहरे पर चोट के निशान मिले

## जिले में 14 परीक्षा केंद्रों पर होगी सीईटी की परीक्षा, डीसी ने दिए कड़े निर्देश

■ परीक्षा के दिन शनिवार और रविवार को किसी अधिकारी व कर्मी का अवकाश नहीं रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। बैठक में आवश्यक दिशा निर्देश देते डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल।

प्रदेश सरकार में मुख्य प्रधान सचिव राजेश खुल्लर व मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने हरियाणा कर्मचारी आयोग द्वारा आयोजित की जा रही सीईटी परीक्षा के आयोजन की तैयारियों को लेकर जिला प्रशासन से वीसी के माध्यम से बैठक करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने वीसी में जिला प्रशासन की ओर से किए गए प्रबंधों बारे जानकारी दी। डीसी ने वीसी उपरांत अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि आगामी 26 व 27 जुलाई को होने वाली सीईटी परीक्षा के मद्देनजर आयोग द्वारा जारी गाइडलाइन की पालना सुनिश्चित करते हुए समय रहते सभी तैयारियां पूरी करें। उन्होंने कहा कि जिला में बने परीक्षा केंद्रों पर परीक्षार्थियों को निर्धारित समयावधि में पहुंचाने के लिए व्यापक प्रबंध करने और परीक्षार्थियों की सुविधा के लिए हेल्प डेस्क स्थापित करने के निर्देश दिए। जिले में 14 परीक्षा केंद्रों पर सीईटी की परीक्षा होगी। उन्होंने कहा कि सरकार के निर्देशानुसार आगामी परीक्षा के दिन शनिवार व रविवार को किसी भी अधिकारी व कर्मचारी का अवकाश नहीं रहेगा।

विदेशी संस्थानों के साथ कॉलेबोरेशन से होगा लाभ

## 1200 करोड़ में बन रही महाराजा अग्रसेन मेडिकल यूनिवर्सिटी

बहादुरगढ़। मेडिकल कॉलेज से जुड़ी जानकारी देते डॉ. सुशील गुप्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

■ 2026 से एडमिशन शुरू हो जाएंगे, करीब 30 एकड़ में बन रही मेडिकल यूनिवर्सिटी

नूना माजरा के निकट महाराजा अग्रसेन मेडिकल यूनिवर्सिटी द्वारा विदेशी संस्थानों से कॉलेबोरेशन के प्रयास किए जा रहे हैं। यहां मेडिकल कॉलेज, पैरा मेडिकल कॉलेज, हॉस्पिटल मैनेजमेंट कॉलेज और नर्सिंग कॉलेज का निर्माण हो रहा है।

विदेशी सहकार्यता से मॉडर्न तकनीक और नए अपडेट के साथ ही अन्य लाभ स्थानीय मेडिकल छात्रों को मिल सकेंगे। महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल चैरिटेबल ट्रस्ट के सलाहकार डॉ. सुशील गुप्ता ने बताया कि महाराजा अग्रसेन केदारनाथ गुप्ता मेडिकल कॉलेज में 2026 से एडमिशन शुरू हो जाएंगे। यहां महाराजा अग्रसेन सतनारायण गुप्ता अस्पताल शुरू हो चुका है। साढ़े 3 सौ बेड का अस्पताल चल रहा है। करीब 250 मरीज ओपीडी में पहुंच रहे हैं और लगभग सौ मरीज एडमिट रहते हैं। अल्ट्रा मॉडर्न आईसीयू और ऑप्रेशन थियेटर बनाए गए हैं। सौ से अधिक डॉक्टरों की नियुक्ति बीते 2 दिनों में हुई है। यहां पैरा मेडिकल कॉलेज और लेटेस्ट कोर्स भी शुरू करेंगे।

उन्होंने बताया कि एक जर्मन यूनिवर्सिटी से बात चल रही है। यहां से नर्सिंग कोर्स करने वाली छात्राओं को वहां नौकरी मिल सकेगी। उनके अनुसार यह प्रोजेक्ट 30 एकड़ में करीब 1200 करोड़ रुपए खर्च करके बिना सरकारी मदद तैयार हो रहा है। इस दौरान राजेश गुप्ता, श्रीनिवास गुप्ता, अशोक गुप्ता, संजय गुप्ता आदि मौजूद रहे।

## बढ़ती गुमशुदगी से पुलिस की भागदौड़ बढ़ी

**बहादुरगढ़।** इलाके में गुमशुदगी के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। बीते दो-तीन दिनों में लगभग आधा दर्जन गुमशुदगी के मामले सामने आए हैं। इनमें से ज्यादातर मामले प्रवासी किशोरों से जुड़े हैं। गुमशुदगी के मामलों में हो रही वृद्धि से पुलिस की परेशानी भी बढ़ गई है। दरअसल, शक्ति नगर से गत 13 जुलाई को 17 वर्षीय किशोर लापता हो गया। वह घर से सैर के लिए निकला था। इस संबंध में पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज की है। इसी तरह जटवाड़ा मोहल्ला से दस वर्षीय शाकिब मंगलवार की शाम को लापता हो गया। वहीं, बसंत विहार से भी एक 16 वर्षीय किशोरी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हुई है। मंगलवार को इस संबंध में एक परिचित व्यक्ति पर ही लड़की के अपहरण का मुकदमा दर्ज हुआ है। इसी तरह लाइनपार से भी 16 वर्षीय लड़की का कुछ अता पता नहीं है। इस संबंध में भी अपहरण के केस दर्ज हुए हैं। बच्चों को तलाशने में पुलिस की कई टीमें भागदौड़ कर रही हैं। बता दें कि बहादुरगढ़ इलाके में पिछले कुछ समय में गुमशुदगी के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई है। ज्यादातार मामले बच्चों और किशोरों से संबंधित हैं। छोटी छोटी बातों से आहत होकर बच्चे घर से निकल रहे हैं। वहीं इन गुमशुदगी के केसों में बड़ा आंकड़ा प्रवासियों से जुड़ा है। इन मामलों को सुलझाने में पुलिस को माथापच्ची करनी पड़ती है। बिहार, यूपी और बंगाल आदि के चक्कर लगाने पड़ते हैं। एक पुलिसकर्मी ने बताया कि कई बार मशक्कत के बाद किशोर, किशोरियों को तलाशते हैं। इस दौरान सामने आता है कि वे अपनी मर्जी से गए हैं।

## बैग काटकर बुजुर्ग के 50 हजार चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

■ दिन दहाड़े बैंक के अंदर से वारदात

शहर में दिन दहाड़े एक बैंक के अंदर से चोरी की वारदात हो गई। किसी अज्ञात शख्स ने बैंक में आए एक एक व्यक्ति का बैग काटकर 50 हजार रुपये निकाल लिए। व्यक्ति की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात लाइनपार की फ्रेंड्स कॉलोनी के निवासी महेंद्र के साथ हुई है। महेंद्र का कहना है कि मंगलवार को वह रेलवे रोड स्थित पीएनबी में गया था। वहां 50 हजार रुपये निकलवाए और बैग में डाल दिए। फिर नई पास बुक बनवाने के लिए काउंटर पर चला गया। इसी दौरान किसी ने बैग काटकर उसमें रखे 50 हजार रुपये निकाल लिए। जब मैंने बैग देखा तो वारदात का पता चला। फिर बैंक अधिकारियों को मामले से अवगत कराया गया और पुलिस को सूचना दी गई। सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। महेंद्र की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस बैंक में लगे सीसीटीवी की फुटेज चेक करेगी। जल्द से जल्द मामले को सुलझाने की बात कही जा रही है।

## छत पर कपड़े सुखाने गई बुजुर्ग को बंदरों ने काटा, पीजीआई रेफर

झज्जर। पीड़ित बुजुर्ग कलावती देवी। फोटो : हरिभूमि

**झज्जर।** शहर में आजकल उत्पाती बंदरों की भरमार है। शहर के वैद्यवाड़ा मौहल्ला में बुढ़ा महादेव मंदिर के नजदीक रहने वाली एक बुजुर्ग महिला कलावती देवी पत्नी मांगे राम सोनी जब छत पर कपड़े सुखाने के गई तो उसे बंदरों ने काट लिया। महिला जब बंदरों से बचने के लिए नीचे की ओर दौड़ी तो हड़बड़ाहट में वह सीढ़ियों से भी फिसल गई।

परिजनों को जब पता चला तो वे उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर जहां चिकित्सकों ने उनकी गंभीर हालत को देखते हुए प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। पीड़िता के पुत्र रविंद्र सोनी ने बताया कि वह बाजार में एक चाय की दुकान पर काम करता है। उसकी मां कलावती सुबह जब छत पर कपड़े सुखाने गई थी तभी यह घटना हो गई। जब उसे घटना का पता चला तो वह अपनी मां को उपचार के लिए अस्पताल लेकर पहुंचा। इस घटना में पांव फिसलने के कारण जहां उसकी मां के सिर में चोट लगी है वहीं बंदरों द्वारा उनके पांव की उंगली को भी बुरी तरह से काट लिया। उनके पांव पर दो जगह बंदरों द्वारा काटा गया है। देर शाम कलावती देवी को उपचार के बाद पीजीआई से छुट्टी मिल गई।

### आज साथी अभियान के तहत लगेंगे आधार शिविर

**झज्जर।** जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बच्चों के आधार कार्ड बनवाने के लिए चलाए जा रहे विशेष साथी अभियान के अंतर्गत जिले के विभिन्न गांवों में आधार पंजीकरण शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। सीजेएम विशाल ने बताया कि यह अभियान ऐसे बच्चों के लिए चलाया जा रहा है, जिनके अभी तक किसी कारणवश आधार कार्ड नहीं बन पाए हैं।

अभियान के तहत आज पैरा लीगल वालंटियर और एनजीओ के सदस्य अलग-अलग गांवों में जाकर शिविर लगा रहे हैं। उन्होंने बताया कि वीरवार को सुबह नौ बजे से जिले के गांव बाघपुर, पाटोदा, बिठला, आसंडा, मुंडाखेड़ा, टांडाहेड़ी, मुकुंदपुर, दहकोरा, ईस्सरहेड़ी में कैंप आयोजित होंगे। जबकि शुक्रवार को गांव सासरोली, ढराणा, वार्ड संख्या नंबर तीन, मुबारिकपुर, सुरहेती, लोहट, खेड़ी जसौर, खेडका गुर्जर और लोवा खुर्द गांवों में कैंपों का आयोजन किया जाएगा।

लव कुश फुटबॉल प्रतियोगिता अंतिम चरण में पहुंची

## लोवा खुर्द में रविवार को सेमीफाइनल मुकाबले

■ लोवा खुर्द और सिटी बहादुरगढ़ का मुकाबला 1-1 के अंतर से ड्रॉ रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

### आज 13 मुकाबले खेले गए

बहादुरगढ़। गोल करने का प्रयास करते खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

गांव लोवा खुर्द में चल रही लव कुश फुटबॉल प्रतियोगिता अंतिम चरण में पहुंच गई है। आगामी रविवार को लीग में सेमीफाइनल मुकाबले खेले जाएंगे। लव कुश फुटबॉल लीग के दौरान बुधवार को 13 मुकाबले खेले गए।

अंडर-10 में लोवा खुर्द और सिटी बहादुरगढ़ का मुकाबला 1-1 के अंतर से ड्रॉ रहा। इंड्स रेपिड ने खेड़ीजट को 5-0 से हरा दिया। लोवा खुर्द स्पोर्ट्स क्लब ने भापड़ोदा को 5-0 तथा लोवा खुर्द ने दुल्हेड़ा को 6-1 के अंतर से शिकस्त दी। अंडर-12 में सिटी बहादुरगढ़ ने एलकेएससी जी को 5-2 से परास्त किया। लोवा खुर्द ने इंडीज स्टॉर्म को 2-0 से मात दी। दुल्हेड़ा ने खेड़ी जट को 3-2 से हरा दिया। भापड़ोदा ने इंडीज ड्रीम को 5-4 से हराया। इंड्स स्टॉर्म ने सिटी बहादुरगढ़ को 3-2 से हराया। खेड़ीजट और इंड्स का मैच 1-1 से ड्रॉ रहा। जबकि दुल्हेड़ा ने एलकेएससी जी को 2-1 तथा खेड़ीजट ने भापड़ोदा को 1-0 के अंतर से हरा दिया। अंडर-14 में इंड्स डव को इंडीज सन ने 6-3 से हराया। रेफरी की भूमिका श्लोक, आदी, प्रदीप, टीनू, आकाश ने निभाई। कोच सुदर्शन ने बताया कि अब तक इस लीग में 130 मैच खेले जा चुके हैं। रविवार को इस लीग के सेमी फाइनल मैच खेले जाएंगे।

### पहला सेमीफाइनल

अंडर-10 में पहला सेमीफाइनल लोवा खुर्द स्पोर्ट्स क्लब व सिटी बहादुरढ़ के बीच होगा। दूसरा सेमीफाइनल इंडस कीकर व इंडस स्पोर्ट्स के बीच खेला जाएगा। अंडर-12 में पहला सेमीफाइनल सिटी बहादुरगढ़ व इंडस ड्रीमर तो दूसरा सेमीफाइनल इंडस सोल व इंडीज स्टॉर्म के बीच होगा। जबकि अंडर-14 में लोवा खुर्द स्पोर्ट्स क्लब बना दुल्हेड़ा तथा सिटी बहादुरगढ़ वर्सेज जहांगीरपुर के मुकाबले होंगे।

**डॉक्टर्स एडवाइस**
**डॉ. महेश वाधवानी**
डायरेक्टर, एचओडी-सीटीवीएस
फोर्टिस मानेसर, गुरुग्राम

हाल के वर्षों में आम लोगों से लेकर कई सेलिब्रिटीज की भी डेथ सडन कार्डिएक अरेस्ट की वजह से हुई है। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहें, मनमाने ढंग से कोई ट्रीटमेंट न लें और बैलेंस्ड डाइट लें तो इससे बचे रह सकते हैं। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

# रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट

हाल ही में 'कांटा लगा गर्ल' के नाम से पॉपुलर 42 वर्षीय मॉडल-एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला की अचानक कार्डिएक अरेस्ट आने से हुए निधन ने सबको चौंका दिया। हालांकि फिटनेस-फ्रीक शेफाली जरीवाला को कोई बीमारी नहीं थी। लेकिन खबरों के अनुसार सुंदर-जवां दिखने की चाहत में पिछले 7-8 साल से लगातार एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट ले रही थीं। जिसमें वो स्किन वाइटनिंग, यूथफुल ग्लो और लिवर डिटॉक्सीफिकेशन के लिए ग्लूटाथियॉन, विटामिन-सी जैसी मेडिसिन और आईवी इंजेक्शन ले रही थीं। हार्मफुल केमिकल्स के रिएक्शन को उनकी डेथ की बड़ी वजह माना जा रहा है। दरअसल, केमिकल से वेसोवेगल तंत्रिका प्रभावित होती है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर एकाएक कम हो जाता है। इन दवाओं का असर हार्ट फंक्शन पर भी पड़ता है, यानी वो पंप करना बंद कर सकता है, जिससे बेहोश होने और सडन कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क हो सकता है।

आज के दौर में अनेक महिलाएं और पुरुष भी यंग और अट्रैक्टिव दिखने के लिए कई तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेने लगे हैं। लेकिन इन्हें एक्सपर्ट के सुपरविजन में लेना ही उपयुक्त रहता है। जवां दिखने के जुनून में इन मेडिसिन की ओवरडोज लेने से लोगों में हार्मोनल असंतुलन, ब्लड प्रेशर बढ़ने या गैस्ट्रिक समस्याएं होने का खतरा बढ़ता है। खासकर व्रत के दौरान ऐसी दवाएं लेना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है।

## बढ़ रहा कार्डिएक अरेस्ट

सडन कार्डिएक अरेस्ट किसी भी व्यक्ति को कभी भी हो सकता है, लेकिन आजकल की भागम-भाग जिंदगी में कम उम्र में भी बहुतायत में ऐसा देखा जा रहा है। पिछले दो-तीन दशकों में लाइफस्टाइल में बदलावों यानी मीठा ज्यादा खाना, शारीरिक श्रम कम करना, सिगरेट-एल्कोहल के सेवन से लोगों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम की समस्या बढ़ी है, जिससे महिलाओं में कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क दोगुना हो गया है, हालांकि पुरुषों की तुलना में अभी भी काफी कम (90:10 प्रतिशत) है।

## कार्डिएक अरेस्ट के लक्षण

ज्यादातर मरीजों को ये लक्षण महसूस होते हैं- पेट में गैस होना, छाती में होने वाला दर्द, कंधे, पीठ या बांह में जाना, धड़कन तेज होना, बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना, चक्कर आना, बेहोशी आना। किसी भी तरह की तकलीफ महसूस होने पर नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। ऐसे में यथाशीघ्र आस-पास के लोगों को सूचित जरूर करना चाहिए ताकि जल्द से जल्द पेशेंट को मेडिकल मदद मिल सके और कॉम्प्लीकेशन होने की संभावना को रोका जा सके।

## क्या है कारण

सडन कार्डिएक अरेस्ट होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। इनमें शामिल हैं- आरामपरस्त जीवनशैली होना। अनहेल्दी फूड हैबिट्स, हाई कैलोरी फूड खाना, जंक-प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। मेटाबॉलिक सिंड्रोम होना। यानी ब्लड में कोलेस्ट्रॉल या शुगर लेवल बढ़ना, जिनकी वजह से आर्टरीज का ब्लॉक होना। हार्मोनल बदलाव, ओबेसिटी खासकर सेंट्रल ओबेसिटी, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, एंग्जाइटी, मिरगी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होना। सीवियर डिसफंक्शनल हार्ट होना यानी कई कारणों से हार्ट के सेल्स डैमेज होने से कार्यक्षमता 35 प्रतिशत से कम हो जाना। कोरोनरी आर्टरी डिजीज या खून की नसें ब्लॉक होना। या फिर बायपास सर्जरी हुई हो और बायपास के बाद स्टेंट लगा हो, हार्ट ट्रीटमेंट और दवाइयां पहले से चल रही हों। हाइपरट्रोफिक हार्ट डिजीज होना। यानी हार्ट के मुख्य वॉल्व में रुकावट होना, अनकंट्रोल हाई ब्लड प्रेशर, जन्मजात दोष जैसे कारणों से हार्ट की मसल्स का मोटा होना, जिससे हार्ट की पंपिंग क्षमता कम होना। हार्ट इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस में गड़बड़ी के कारण हार्टबीट बहुत धीमी या तेज होना। पल्मोनरी थ्रम्बोएंबॉलिज्म होना, जिसमें डीप वेन थ्रंबोसिस के ब्लड क्लॉट माइग्रेट कर हार्ट तक आने से उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होना। परिवार में किसी को हार्ट डिजीज, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होना। माइक्रोवेस्कुलर डिजीज होना यानी महिलाओं में हार्ट की नसें प्राकृतिक रूप से छोटी होने की वजह से ज्यादा ब्लॉकेज होना।

एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी की वजह से रिप्रोडक्टिव उम्र से आगे बढ़ना या मेनोपॉज की उम्र में पहुंची महिलाएं। स्ट्रेस बढ़ना। बॉडी बिल्डिंग के लिए जिम में बिना ट्रेनर की गाइडेंस के जरूरत से ज्यादा या हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करना। वजन कम करने, सुंदर और फिट दिखने के पियर प्रेशर की वजह से बिना डॉक्टर की सलाह पर एंटी एजिंग मेडिसिन, प्रोटीन सप्लीमेंट्स, स्टेरॉयड या ड्रग्स की ओवरडोज लेना। तंबाकू, एल्कोहल का सेवन अधिक करना। भरपूर नींद न लेना।

## बचाव के उपाय

सडन कार्डिएक अरेस्ट से होने वाली मौत से बचने के लिए ऐसी आदतों में बदलाव लाना चाहिए, जिनसे कोलेस्ट्रॉल या ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। सबसे आसान तरीका है, खाना संयमित तरीके से खाएं, मीठी या तली हुई, मैदे से बनी चीजें कम से कम खाएं। फल, शहद जैसी नेचुरल शुगर कंट्रोल में लेना बेहतर है। नमक या सोडियम सीमित मात्रा (रोजाना 4-5 ग्राम) लें क्योंकि ज्यादा नमक आर्टरीज में जमा होने लगता है, जिससे आर्टरीज सख्त हो जाती हैं और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ता रहता है। अपनी डाइट में विटामिन-सी, ए, ई रिच फूड्स शामिल करें, जिससे स्किन ग्लोइंग बनती है। हाइड्रेटेड रहें ताकि स्किन नेचुरली ग्लो करे।

**स्ट्रेस अवॉयड करें:** स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए रोजाना मेडिटेशन, हास्य योगा, अपने करीबियों के साथ हास-परिहास करें। जो चीज आपके कंट्रोल में नहीं है, उस पर दुखी होने के बजाय हंस कर टाल दें। टेंशन अपने आप कम हो जाएगी। प्रोफेशन-पर्सनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। सोशल नेटवर्क बढ़ाएं। रोज मिल पाना संभव न हो तो फोन से संपर्क में रहें। मी टाइम या पर्सनल कामों के लिए कुछ समय जरूर निकालें। अपने पसंदीदा काम करें, हॉबीज को अंजाम दें।

**सही वेट मेंटेन करें:** बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से नीचे रहना चाहिए। अगर वजन ज्यादा है, तो हार्ट को हेल्दी रखने के लिए अपने वर्तमान वजन से कम से कम 10 प्रतिशत जरूर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें। 30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजीकल फिटनेस जरूर मेंटेन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय रेग्युलर वर्कआउट के लिए समय निकालें। एक्सरसाइज में योगा, मेडिटेशन सबसे अच्छी एक्सरसाइज हैं। इससे ब्लड फ्लो बेटर होता है और एक्सरसाइज टॉक्सिंस को भी आपकी बॉडी से बाहर निकालता है।

**कार्डियो एक्सरसाइज:** कार्डियो एक्सरसाइज में एज का फार्मूला होता है। 220 माइनस द एज। अगर कोई व्यक्ति 50 साल का है तो 220-50=170। यानी व्यक्ति की हार्टरेट अधिकतम रेंज 170 होनी चाहिए। ऐसे फार्मूला में अगर व्यक्ति 70 प्रतिशत तक की रेंज तक यानी 135 की हार्टरेट तक पहुंच जाता है, तो उसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है। इसी हिसाब से एक्सरसाइज के दौरान अपनी हार्टरेट को एक्सरसाइज के रेंज में ले जाकर 15-20 मिनट तक वहीं पर होल्ड रखें। लेकिन अगर व्यक्ति की टारगेट हार्टरेट ज्यादा हो जाती है तो एरिद्मिया ट्रिगर होने और एक्सरसाइज के दौरान मौत होने की संभावना रहती है।

**ओवरएक्सरसाइज से बचें:** 50 साल की उम्र के व्यक्ति जिसकी फिटनेस अच्छी नहीं है और ओवरएक्सरसाइज करके अपनी हार्टरेट 150 या अधिक की रेंज में ले जा रहा हो- ऐसे में कार्डिएक अरेस्ट की संभावना बढ़ जाती है। खासकर महिलाओं में फिटनेस शेड्यूल थोड़ा कम होती है, उनमें एक्सरसाइज टॉलरेंस नहीं होती, उनकी हार्टरेट पुरुषों की तुलना में ज्यादा रहती है। एक्सरसाइज के दौरान उनकी टारगेट हार्टरेट से ज्यादा पहुंचने की संभावना रहती है, जिससे कार्डिएक अरेस्ट होने की संभावना रहती है।

**नशे से बचें:** तंबाकू, सिगरेट, एल्कोहल के सेवन से दूर रहें। ये चीजें एंग्जाइटी बढ़ाती हैं, जिनका असर हार्ट पर पड़ता है।

**कंसल्टेशन से लें दवा:** अच्छा दिखने के लिए अगर कोई सप्लीमेंट्स लेना हो तो डॉक्टर के प्रिसक्रिप्शन से लें और ब्लड टेस्ट के बाद ही लें। लाइफ-लांग मेडिसिन डॉक्टर को कंसल्ट करके ही लें। सेल्फ-मेडिकेशन या कॉस्मेटिक प्रोसिजर में किए जाने वाले ट्रीटमेंट कई बार बॉडी को शॉक भी देते हैं। किडनी, लिवर पर असर डालती हैं और कार्डिएक अरेस्ट की नौबत भी आ जाती है।

**इग्नोर न करें लक्षण:** किसी बीमारियों के संकेतों को नजरअंदाज न करें। छोटा समझ कर छिपाना या अनदेखा करना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। जितना जल्दी हो सके डॉक्टर को कंसल्ट करके उपचार कराएं। छोटी-छोटी तकलीफ हार्ट डिजीज का कारण बन सकती हैं।

**रेग्युलर चेकअप:** 30 साल की उम्र के बाद मेडिकल चेकअप जरूर कराएं। जैसे- ईको टेस्ट से व्यक्ति के हार्ट की गलत बनावट या ब्लॉकेज का पता चल जाता है। नॉर्मल हो, तो आगे 5-10 साल में एक बार या फिर बीमारीग्रस्त होने पर समय-समय पर टेस्ट जरूर करवाते रहें।

**नींद है जरूरी:** रोजाना रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद जरूर लें। खाने के समान रोजाना अच्छी नींद सोना जरूरी है क्योंकि रात में भरपूर नींद लेने से सभी एंडोक्राइन ग्लैंड्स एक्टिव होते हैं और मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है। इससे शरीर के सेल्स रिपेयर होने, इंफ्लेमेशन कम करने, हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में मदद मिलती है। *

**प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा**

### हार्ट अटैक-कार्डिएक अरेस्ट में अंतर

**कार्डिएक अरेस्ट** और हार्ट अटैक में अंतर होता है। दिल की सतह पर बहुत सारी नसें यानी एपिकार्डियल वेसेल्स या कोरोनरी आर्टरीज होती हैं। हार्ट अटैक तब होता है, जब दिल को खून पहुंचाने वाली ये नसें कोलेस्ट्रॉल के जमने या ब्लड क्लॉट बनने से ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे ऑक्सीजनेटिड ब्लड दिल की मांसपेशियों तक नहीं पहुंच पाता और हार्ट का वो हिस्सा काम करना बंद कर देता है। सीने में तेज दर्द होता है, सांस लेने में मुश्किल होती है। लेकिन मरीज होश में रहता है। यथासमय ट्रीटमेंट मिल जाए तो तकरीबन 70 प्रतिशत लोगों की जान बच सकती है।

कार्डिएक अरेस्ट एक इलेक्ट्रिकल फेलियर होता है। शरीर की मांसपेशियों को चलाने के लिए इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस की जरूरत होती है। कुछ कारणों से इसमें गड़बड़ी आने पर हार्ट पंप करना अचानक बंद कर देता है। हार्ट की धड़कन धीमी या तेज हो जाती हैं, जिससे पूरे शरीर तक जाने वाला ऑक्सीजनेटिड ब्लड फ्लो रुक जाता है। सांसें थम जाती हैं और इंसान अचानक बेहोश होकर गिर जाता है। अगर कुछ मिनटों के अंदर सीपीआर और एईडी ट्रीटमेंट न मिले, तो तकरीबन 90 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है।

---

**फिटनेस फंडा**
**गौरव चोपड़ा**

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंपॉसिबल' में प्रोफेसर राजवीर शास्त्री के रोल में गौरव चोपड़ा दिख रहे हैं। इसमें वह काफी एनर्जेटिक नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ और फिटनेस के बारे में गौरव यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

# सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

जहां तक मेरे फिटनेस फंडे की बात है तो मैं इस बात पर विश्वास नहीं रखता कि रोजाना वर्कआउट करना जरूरी है। मेरा मानना है कि डेली एक्टिव रहना सबसे जरूरी है। मुझे लगता है कि लोग अकसर शब्दों और उनकी व्याख्या को लेकर भ्रमित हो जाते हैं। जैसे ही एक्सरसाइज शब्द सुनते हैं, उन्हें लगता है कि इसका मतलब है, जिम जाना, जबकि ऐसा जरूरी नहीं है। आप बस सीढ़ियां चढ़-उतर लें, या फिर छोटी दूरी के लिए गाड़ी निकालने की बजाय कुछ कदम पैदल चल लें। यह भी बहुत कारगर है। असली बात यह है कि आप चलते-फिरते रहें, अपने शरीर को मूवमेंट देते रहें। जब आप खा रहे हों, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी बॉडी मशीन का सही इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं अकसर एक उदाहरण देता हूं कि जैसे अगर आप कार में बार-बार पेट्रोल भरते रहें लेकिन उसे चलाएं नहीं, तो उसका क्या फायदा? कार अच्छा माइलेज तभी देगी, जब आप उसे चलाएंगे, वो भी सही स्पीड पर। वैसे ही हमारा शरीर भी तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम उसे सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें।

**वर्कआउट रूटीन:** मेरा वर्कआउट रूटीन पूरी तरह उस भूमिका पर निर्भर करता है, जिसे मैं किसी शो में निभा रहा होता हूं। जैसे कि फिलहाल मैं प्रोफेसर राजवीर शास्त्री की भूमिका निभा रहा हूं, तो उसके लिए बहुत ज्यादा मस्कुलर शरीर की जरूरत नहीं है। इस किरदार के लिए एक दुबला-पतला और सामान्य-सा शरीर चाहिए। इस समय मैं हफ्ते में तीन बार योग करता हूं और एक-दो बार जिम भी चला जाता हूं।

**डाइट प्लान:** मेरे पास कोई निश्चित डाइट प्लान नहीं है। सच कहूं तो मेरा कोई डाइट प्लान है ही नहीं। मैं एक पुरानी आदत पर चलता हूं, जिसे मैं सालों से अपनाता आ रहा हूं यानी मैं सब कुछ खाता हूं, लेकिन संतुलन के साथ। मैं न न्यूट्रिशन के मामले में और न ही स्वाद के मामले में किसी भी चीज की अति करता हूं। अगर कभी मीठा या डेजर्ट खाने का मन हो, तो खा लेता हूं, लेकिन फिर दो-तीन या चार दिन तक उसे नहीं खाता। इस तरह मुझे लगता है कि हर चीज का संतुलन बना रहता है, क्योंकि मेरा मानना है कि शरीर को हर तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। मैं नहीं चाहता कि खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित रखूं या किसी फूड का एडिक्ट हो जाऊं।

**रीडर्स को मैसेज:** मैं रीडर्स से यह कहना चाहूंगा कि मैं फिटनेस के लिए जबरदस्ती समय निकालने की कोशिश नहीं करता। बल्कि मैं फिटनेस को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना लेता हूं। कभी-कभी मैं शूट पर निकलने से पहले 50 पुश-अप्स कर लेता हूं, या फिर जब भी किसी नए सीन के लिए ड्रेस बदलता हूं, उस दौरान कर लेता हूं। ऐसे दिनों में जब मैं जिम नहीं जा पाता, तो हर बार ड्रेस बदलते समय 50 पुश-अप्स कर लेता हूं। अब अगर किसी दिन मुझे 4 या 5 बार ड्रेस बदलने हों, तो उतनी बार एक्सरसाइज भी हो जाती है। इस तरह से आप भी फिटनेस को अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

**फिटनेस मंत्र:** मेरा फिटनेस मंत्र बहुत ही सरल है, मैं सब कुछ खाता हूं, सक्रिय रहता हूं, यह सुनिश्चित करता हूं कि मुझे पर्याप्त और अच्छी नींद मिले। इसके अलावा जहां तक संभव हो, प्रोसेस्ड फूड्स से दूर रहता हूं। आप खाने के शौकीन हो सकते हैं और फिर भी फिट रह सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने शरीर रूपी इंजन को कितनी अच्छी तरह समझते हैं? उसमें कितना और कैसा 'फ्यूल' डालते हैं और कितना बर्न करते हैं? यह एक संतुलित तंत्र है, जिसे समझना जरूरी है। किसी भी चीज की अति न करें और खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित भी न रखें। मेरा मानना है कि बैलेंस ही सबसे बेहतर और सबसे कारगर तरीका है। *

**प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स**

---

# हार्ट अटैक आने से पहले शरीर में दिखने वाले इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

दुनियाभर में हार्ट अटैक मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। हाल के कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी गई है। साल 2023 में हार्ट सहित हृदय रोग के मामले भारत में मृत्यु के प्रमुख कारण रहे हैं। जो सभी मौतों का करीब 30% हिस्सा था। कम उम्र के लोगों यहां तक कि 30 से कम आयु वालों में भी न सिर्फ हार्ट अटैक के मामले सामने आए हैं। बल्कि इसकी वजह मौतों में भी वृद्धि देखी गई है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हृदय की समस्याओं पर लगातार और गंभीरता से ध्यान देना बहुत जरूरी है। आजकल का जीवन काफी व्यस्त और तनावपूर्ण हो चुका है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी को हृदय रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। जिस पर कम उम्र से ही ध्यान देना जरूरी होता है। आमतौर पर हार्ट अटैक का नाम सुनते ही जो लक्षण सबसे पहले हमारे दिमाग में आता है, वह सीने में दर्द होना है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हार्ट अटैक के लक्षण इससे कहीं अधिक जटिल हो सकते हैं, जिनकी समय रहते पहचान करना बेहद जरूरी होता है।

## हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण

- हार्ट अटैक होने पर सीने में दर्द होना सबसे प्रमुख माना जाता है। ऐसा आपने फिल्मों में भी देखा होगा। यह दर्द अचानक से शुरू होता है, यह कंधे, पीठ, जबड़ा या गर्दन में भी फैल सकता है। लेकिन सिर्फ यह लक्षण हार्ट अटैक के संकेत नहीं होते हैं।
- सीने में तीव्र दर्द, भारीपन या फिर दबाव महसूस होने के अलावा हार्ट अटैक में कई सारी और भी समस्याएं हो सकती हैं।

### शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और सांस लेने में परेशानी

हार्ट अटैक के दौरान सीने में दर्द होने के साथ ही अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। ऐसे लक्षण विशेष रूप से महिलाओं में अधिक सामान्य है। हालांकि यह समझना जरूरी है कि हार्ट अटैक के समय दिल का ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन में कमी होने लगती है, ऐसे में व्यक्ति को सांस लेने परेशानी महसूस हो सकती है। यह लक्षण सीने में दर्द के साथ बिना दर्द के भी हो सकते हैं। अगर आपको यह दिक्कतें महसूस हो रही हैं, तो आपको तुरंत ही सावधान जाना चाहिए और एक्शन लेना चाहिए।

### ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

हार्ट अटैक के दौरान शरीर में तनाव

और रक्तचाप में बदलाव की वजह से व्यक्ति को ठंडा पसीना आने की समस्या हो सकती है। यह लक्षण अचानक और बहुत तेज हो सकते हैं। कई बार हार्ट अटैक के दौरान व्यक्ति को पेट में मतली, असहजता और उल्टी का भी अनुभव हो सकता है। इसको सिर्फ पाचन की समस्या समझने की भूल न करें। क्योंकि यह हार्ट अटैक का भी संकेत हो सकता है, जिस पर ध्यान देना जरूरी है।

### क्या कहते हैं एक्सपर्ट

हृदय रोग एक्सपर्ट की मानें, तो हार्ट अटैक के लक्षणों की पहचान समय पर सबसे ज्यादा अहम है। अगर किसी व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ, ठंडे पसीने का अनुभव और सीने में दर्द की समस्या है, तो ऐसे में फौरन डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। हार्ट अटैक के सिर्फ एक लक्षण पर ध्यान न दें। कभी-कभी लक्षण बहुत हल्के होते हैं या किसी और स्थिति की तरह महसूस होते हैं। इसलिए इन सभी के बारे में जानना और समय रहते हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेना चाहिए। समय रहते सावधानी बरतने से बचाव हो जाता है।

---

# बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

**डाइट सजेशन**
**राजकुमार 'दिनकर'**

बारिश के मौसम और उसमें भी प्रमुख रूप से सावन के महीने में सात्विक भोजन की परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक कारणों से ही नहीं है बल्कि इसके पीछे पुख्ता वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है।

**इसलिए है जरूरी:** बरसात के मौसम में आर्द्रता और तापमान में बदलाव के कारण शरीर की पाचनशक्ति बाकी किसी भी मौसम के मुकाबले में काफी कम हो जाती है। ऐसे में तली, भुनी चीजें और मांसाहार पाचन तंत्र को खराब कर देती हैं। सावन का महीना बारिश के मध्य का वह महीना होता है, जब खाद्य सामग्री सबसे जल्दी खराब होती है। इस महीने में ही सबसे ज्यादा जलजनित रोग भी फैलते हैं। यही कारण है कि इस माह में डॉक्टर, लोगों को ताजा, थोड़ा और हल्का खाना खाने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन में ताजे, उबले और कम मसालेदार भोजन किया जाता है। कम मसालों के साथ-साथ इनमें तले पदार्थ भी कम होते हैं, जिस कारण इस दौरान आप कई तरह के संक्रमणों से बचे रह सकते हैं। बारिश के मौसम में पेट की तरह हमारी त्वचा भी बहुत जल्द संक्रमित हो जाती है। बरसात में एलर्जी, दमा और त्वचा रोग बहुत आसानी से लोगों को अपनी चपेट में ले लेते हैं। ऐसे में जब हम सात्विक भोजन करते हैं और हमारे भोजन में हल्दी, अदरक, तुलसी, नीबू आदि हर्बल औषधियां शामिल होती हैं, तो ये हमारे भोजन को शुद्ध और सात्विक तो बनाती ही हैं, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कई गुना ज्यादा बढ़ा देती हैं। इसलिए डॉक्टर और डाइटीशियन लोगों को बारिश के महीनों में शुद्ध, सात्विक, ताजा और हल्का भोजन करने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन हमारे तन को ही स्वस्थ नहीं मन को भी शांत रखता है। *

**खबर संक्षेप**

## राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में वार्षिक परीक्षाएं आज से

**झज्जर।** राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में प्रथम व द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों के लिए वीरवार से वार्षिक परीक्षाओं का आयोजन किया जाएगा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान गुढ़ा के प्राचार्य एवं जिला नोडल अधिकारी जीतपाल ने बताया कि प्रदेशभर के सभी राजकीय एवं निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों के सभी व्यवसायों के लिए प्रैक्टिकल परीक्षाओं का आयोजन किया जाएगा। इन परीक्षाओं के लिए जिले की 14 आईटीआई के लिए 11 मुख्य परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं। परीक्षा के अधीक्षकों व परीक्षकों की नियुक्ति की जा चुकी है। जिले के 11 परीक्षा केंद्रों पर 3165 विद्यार्थी परीक्षा देंगे। विभाग की ओर से विद्यार्थियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे उचित यूनिफॉर्म में, एक फोटो आईडी तथा एडमिट कार्ड के साथ परीक्षा केंद्र पर परीक्षा शुरू होने से तीस मिनट पूर्व पहुंचे। उन्होंने बताया कि परीक्षाओं को निर्विघ्न संपन्न करवाने के लिए जिला प्रशासन की ओर से भी विशेष हिदायतें दी गई हैं। जिला प्रशासन द्वारा अनुशासन बनाए रखने के लिए पुलिस विभाग तथा सुचारू बिजली आपूर्ति के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम को भी आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए हैं।

जीतपाल, जिला नोडल अधिकारी एवं प्राचार्य

### जिले भर में 17 अतिरिक्त नाके लगाए गए

# कांवड़ियों की सुरक्षा में 54 राइडर और 25 ईआरवी रहेंगी तैनात

■ यातायात व्यवस्था को दुरुस्त बनाए रखने के लिए जगह-जगह पुलिस कर्मचारियों को तैनात किया गया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

कांवड़ यात्रा और सीईटी परीक्षा को लेकर जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने बुधवार को सभी डीसीपी व एसीपी की मीटिंग लेते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कांवड़ यात्रा शुरू हो चुकी है। ऐसे में कांवड़ियों और आमजन को किसी तरह की परेशानी ना हो, इसके लिए सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। जिले भर में 17 अतिरिक्त नाके लगाए गए है और यातायात व्यवस्था को दुरुस्त बनाए रखने के लिए जगह-जगह कर पुलिस कर्मचारियों को भी तैनात किया गया है। इस दौरान उन्होंने जिला में होने वाली सीईटी परीक्षा को लेकर भी विचार विमर्श किया। जिला पुलिस आयुक्त ने निर्देश देते हुए कहा कि कांवड़ यात्रा के दौरान कांवड़ियों को किसी प्रकार की कोई दिक्कत ना हो इसके लिए सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। जिले में तैनात 54 राइडर और डायल 112 की 25 गाड़ियों के अतिरिक्त सभी थाना प्रबंधक चौकी प्रभारी लगातार अपने एरिया में गश्त करेंगे। सभी गाड़ियों में वॉकी टॉकी सेट दुरुस्त हालत में होने चाहिए। किसी भी प्रकार की कोई समस्या होने पर तुरंत मौके पर पहुंचकर स्थिति को नियंत्रित करें और कंट्रोल रूम और उच्च अधिकारियों को इस संबंध में तुरंत सूचित करें। वहीं सादे कपड़ों में भी पुलिस की तैनाती की जाएगी।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह। फोटो :हरिभूमि

### सीईटी परीक्षा को लेकर किए जाएं पुख्ता इंतजाम

जिला पुलिस आयुक्त ने कहा कि सीईटी परीक्षा को लेकर भी सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं। परीक्षा केंद्रों में ड्यूटी स्टॉफ और पुलिस कर्मियों के अलावा किसी भी अन्य व्यक्ति का प्रवेश पूर्णत प्रतिबंधित रहेगा। इसके अलावा परीक्षा केंद्रों पर किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण लेकर आने पर भी पाबंदी रहेगी। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों के आस-पास सभी फोटोस्टेट की दुकानें बंद रहेंगी। सभी थाना प्रभारी अपने अपने क्षेत्र में गश्त पर रहेंगे।

झज्जर। गुर्जर धर्मशाला परिसर में कांवड़ सेवा शिविर के लिए साफ-सफाई करते हुए युवा।

झज्जर। कांवड़ सेवा शिविर के शुभारंभ अवसर पर हवन में भाग लेते हुए आयोजक एवं श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

### हवन के साथ हुई कांवड़ सेवा शिविर की शुरूआत

**झज्जर।** शिव कावड़ संघ रामपुरा-जौंधी द्वारा बुधवार को सांपला रोड स्थित फ्लाईओवर के नजदीक कांवड़ सेवा शिविर की शुरूआत की गई है। हवन के साथ शुरू हुए इस 44वें कांवड शिविर में ठेकेदार सुरेंद्र व उनकी पत्नी सीमा तथा केशव सिंगल व उनकी पत्नी बबीता सिंगल ने मुख्य यज्ञमान के तौर पर शिरकत की। पंडित प्रथम शर्मा द्वारा विधिवत रूप से हवन में आहुति डलवाकर शिविर की शुरूआत कराई। आयोजक समिति सदस्य केशव सिंगला ने बताया कि हरिद्वार से चलकर अपने गंतव्य को जाते हुए सैंकड़ों शिवभक्त यहां शिविर में विश्राम करते हैं जहां उनकी आदर भाव के साथ सेवा की जाती है। शिविर में कांवड़ियों के ठहरने की पर्याप्त व्यवस्था है। कांवड़ियों को चिकित्सा सेवा मुहैया कराने के लिए सुंदर वैद्य सेवा दे रहे हैं। शिविर के शुभारंभ अवसर पर जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना, नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, वीरेंद्र ठेकेदार, संजय, हरीश ठेकेदार, नवीन, बिट्टू छाबड़ा, पूर्व पार्षद जयसिंह, पार्षद जयपाल सिंह बांगड़, मनिया ठेकेदार, सुशीला लांबा, नरेंद्र जाखड़, रामकिशन, नरेश छिक्कारा, गौरव, जयसिंह, सत्यनारायण सिंघल, अश्विनी, श्रीकिशन सिंघल, हेडमास्टर सूबे सिंह, प्रीति, सीमा, प्रियंका, कविता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

**गुर्जर धर्मशाला में शिविर आज से, तैयारी पूरी :** सावन माह में कांवड़ लाने वाले शिवभक्तों के लिए शहर की गुर्जर धर्मशाला में भी पिछले करीब तीन दशकों से कांवड़ सेवा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिव गणेश कांवड़ सेवा शिविर समिति सदस्य अनिल सैनी, बिंदू, अनुज भटनागर ने बताया कि उनके यहां शिविर की शुरूआत वीरवार से की जाएगी। इसके लिए उनकी तरफ से पूरी तैयारियां कर ली गई हैं। बुधवार को समिति सदस्यों ने धर्मशाला में कांवड़ झुलाने के लिए अस्थाई पाइप लगाए तथा रसोई के लिए टेंट तैयार कर धर्मशाला परिसर की साफ-सफाई करते हुए श्रमदान किया।

## कैंप लगाकर बामड़ोली में जांचा स्वास्थ्य

बहादुरगढ़। कैंप में ग्रामीणों का स्वास्थ्य जांचते स्वास्थ्यकर्मी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

■ वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय ने लगाया फ्री हेल्थ चैकअप कैंप

सामुदायिक सेवा एवं स्वास्थ्य सुरक्षा के उद्देश्य से वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय ने गोद लिए हुए गांव बामड़ोली के अंबेडकर भवन में जिला रेडक्रॉस सोसाइटी झज्जर, स्वास्थ्य विभाग और एमडीयू रेडक्रॉस सेल के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। महाविद्यालय कोषाध्यक्ष मनोज कुमार गुप्ता व प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने स्वास्थ्य विभाग से डॉ. अजय, डॉ. बबिता डॉ. मीनाक्षी व डॉ. ललिता समेत सभी डॉक्टर्स को पौधा व स्मृति चिह्न देकर अभिनंदन किया। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी सचिव देवेंद्र चहल ने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में ऐसे कैंप मदद करते हैं। मनोज कुमार गुप्ता ने कहा कि स्वास्थ्य ही हमारे जीवन की पूंजी है। स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार और प्राकृतिक जीवनशैली अपनाना आवश्यक है। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बताया कि अच्छा स्वास्थ्य हमें शारीरिक और मानसिक रूप से सक्षम बनाता है। उन्होंने डॉक्टरों की टीम और सभी सहयोगियों का आभार व्यक्त किया। शिविर में डॉ. अजय ने लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। उनके अनुसार समय पर छोटी बीमारियों का इलाज नहीं होने पर बीमारी गंभीर हो जाती है। लोगों को समय पर बीमारी की पहचान कर इलाज करा लेना चाहिए। कैंप में 100 से अधिक लोगों ने स्वास्थ्य लाभ उठाया। जांच के उपरांत मुफ्त दवाइयां भी वितरित की गई। शिविर रेडक्रॉस के सहायक सचिव पवन कुमार, हेल्थ इंस्ट्रक्टर दीपक कुमार, लेखाकार तरूण गर्ग, समाजसेवी सुनील कुमार, योगेश, आशा वर्कर सुदेश व ऊषा भी मौजूद रहे। तरू तरंग अभियान के तहत बामड़ोली के स्टेडियम में पौधरोपण किया गया।

# धर्मशाला की वोटर लिस्ट पर उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

■ धर्मशाला के फाउंडर सदस्यों के नामों में कांट-छांट की गई

आर्य हरिओउ्म दलाल

फर्म एवं सोसायटी रजिस्ट्रार द्वारा नियुक्त प्रशासक एवं एसडीएम द्वारा उपलब्ध रिकॉर्ड के अनुसार दीनबंधु सर छोटूराम धर्मशाला की वोटर लिस्ट जारी की थी। इस पर सदस्यों से आपत्तियां और सुझाव मांगे गए थे। आर्य हरिओउ्म दलाल ने इस मतदाता सूची में कई खामियां उजागर करते हुए सवाल उठाए हैं। आर्य हरिओउ्म दलाल ने बताया कि इस वोटर लिस्ट में उनके सहित अनेक सक्रिय आजीवन सदस्यों के नाम ही गायब हैं। धर्मशाला के फाउंडर सदस्यों के नामों में भी कांट-छांट की गई है। इसके अलावा कई फर्जी नाम भी जोड़ने के आरोप लगाए हैं। दलाल के अनुसार जब 2012 में रजिस्ट्रार फर्म एवं सोसाइटी द्वारा जारी लिस्ट के साथ वर्तमान लिस्ट का मिलान किया गया तो बड़ा अंतर सामने आया। वोटर लिस्ट तैयार करने में जहां अनेक सदस्यों के नाम मनमर्जी से हटा दिए गए, वहीं अपनी मर्जी से भारी संख्या में नए नाम जोड़ दिए गए। अतीत में जारी सूची में लगभग 750 के नाम थे और वर्तमान लिस्ट में सैकड़ों नाम काटने के बाद भी 1250 सदस्य दर्शाए गए हैं। साजिश के तहत प्रशासक के कार्यभार संभालने से पहले ही रिकॉर्ड में बदलाव कर वोट काटे व जोड़े गए हैं। इस मामले में एसडीएम एवं प्रशासक को लिखित में शिकायत देकर जांच की मांग की है। धर्मशाला के रिकॉर्ड के साथ छेड़छाड़ करने वालों के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जानी चाहिए।

## लालचंद कॉलोनी में सीवरेज ओवरफ्लो समस्या से लोग परेशान

**बहादुरगढ़।** शहर की लालचंद कॉलोनी में पिछले काफी दिनों से सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या गहराई हुई है। जिस कारण यहां के निवासियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बार-बार शिकायत के बावजूद समाधान नहीं हो रहा। कॉलोनी के निवासी संदीप कुमार ने बताया कि सीवरेज समस्या के समाधान के लिए उन्होंने विभाग के पोर्टल पर 30 मई को शिकायत दर्ज करवाई थी, लेकिन समाधान किए बिना ही यह शिकायत 9 जून को बंद कर दी गई। इसके बाद उन्होंने विभाग के पोर्टल पर 11 जुलाई को एक शिकायत दर्ज कराई, लेकिन अधिकारियों ने समस्या का समाधान नहीं कराया है। अब शिकायत को सीएम विंडो में भेज दिया है। संदीप कुमार ने बताया कि बरसात आने के बाद समस्या और भी विकराल हो जाती है। जल्द से जल्द समस्या का समाधान कराया जाए ताकि लोग चैन से रह सकें।

बहादुरगढ़। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करने पहुंचे विधायक राजेश जून। फोटो :हरिभूमि

## लोवा खुर्द में हुआ भंडारा

**बहादुरगढ़।** बुधवार को गांव लोवा खुर्द में जय बाबा जोहड़ वाला सेवा समिति द्वारा 25वें विशाल विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इसमें पहुंचे विधायक राजेश जून ने बताया कि ऐसे सामाजिक आयोजन से आपसी मेल मिलाप व भाईचारा बढ़ता है। भंडारे में पहुंचे विधायक राजेश जून का मंदिर कमेटी सदस्यों व ग्राम वासियों ने स्वागत किया। विधायक राजेश जून ने भंडारे में अपनी नेक कमाई से 11 हजार का सहयोग किया। भंडारे से पहले हवन हुआ, जिसमें मंदिर कमेटी व ग्राम वासियों ने आहुति डाली। आयोजकों ने उन्हें स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।

## मेट्रो के कोच बढ़ाने की मांग

**बहादुरगढ़।** दिल्ली आने-जाने वाले यात्रियों ने दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन से ग्रीन लाइन पर मेट्रो के कोच बढ़ाने की मांग की है। शहर के निवासी सतपाल हाड़ा ने कहा कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन का री-डेवलमेंट कार्य होना है। 15 अगस्त से यह काम शुरू होने की संभावना है। इस वजह से काफी रेल गाड़ियां नई दिल्ली रेलवे स्टेशन नहीं जा पाएंगी। सतपाल हाड़ा ने बताया कि 15 अगस्त से गंगा नगर-दिल्ली इंटरसिटी एक्सप्रेस, दिल्ली-बठिंडा एक्सप्रेस, नई दिल्ली-कुरुक्षेत्र, हिसार-नई दिल्ली पैसेंजर सहित अन्य गाड़ियों का संचालन शकूर बस्ती से किया जाना प्रस्तावित है। इससे नई दिल्ली, निजामुद्दीन, आनंद विहार, सराय रोहिल्ला जाने के लिए मेट्रो की ग्रीन लाइन पर यात्रियों की संख्या बढ़ेगी। बहादुरगढ़, रोहतक व आसपास के काफी लोग यहां से मेट्रो के जरिये दिल्ली जाते हैं। फिलहाल इस रूट पर चलने वाली मेट्रो के चार डिब्बे हैं। ऐसे में यात्रियों की बढ़ती संख्या को देखते हुए छह डिब्बे किए जाने चाहिए।

सतपाल हाड़ा

## उपायुक्त ने नशा मुक्ति का संदेश दे रही साइकिलिस्ट स्वीटी मलिक की सराहना की

**झज्जर।** साईकिलिस्ट स्वीटी मलिक द्वारा नशे के खिलाफ चलाए जा रहे हस्ताक्षर अभियान के तहत डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने अपने कार्यालय में हस्ताक्षर करते हुए युवा पीढ़ी को अभियान से जुड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक को नशे पर अंकुश के प्रयासों को गति देने में सहयोग करना होगा। उन्होंने नशा मुक्ति का संदेश दे रही साईकिलिस्ट स्वीटी मलिक द्वारा चलाई जा रही मुहिम की सराहना की। उन्होंने कहा कि नशा निरोधक अभियान में जिला प्रशासन का भरपूर सहयोग रहेगा। उन्होंने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य लोगों को नशे की बुरी आदत से छुटकारा दिलाना तथा उन्हें नशे से होने वाले दुष्प्रभाव से बचाना हैं।

# नाटक से ग्रामीणों को किया जागरुक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

ब्रेकथ्रू संस्था द्वारा जिले के गांव बिसाहन और खातीवास में बुधवार को बदलाव की ओर बढ़ते कदम नाटक का आयोजन कर ग्रामीणों को जागरुक किया गया। कार्यक्रम में ब्रेकथ्रू संस्था सदस्य ममता मीणा ने कहा कि गांव में आज भी किशोरियों को किशोरों से कम समझा जाता हैं। किशोरी और महिलाओं को घर के अंदर ही रहना चाहिए। वो हर काम पुरुष की इजाजत लेकर ही करेगी। ये रूढ़िवादी धारणाएं लड़का और लड़की में भेदभाव को बढ़ावा देती हैं। इनके कारण किशोरियां अपने सपने तक नहीं पहुंच पाती हैं और घर के काम और बच्चों को संभालने तक ही सीमित रह जाती हैं। अध्यापक हवासिंह ने कहा कि संस्था सदस्यों द्वारा नाटक के माध्यम से ग्रामीण अभिभावकों को जागरुक करने की सराहनीय पहल की गई है। इन कार्यक्रमों से किशोरियों में सपने पूरा करने की उम्मीद जगेगी। इस मौके पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कमलेश, साहिल, नाटक टीम से राकेश कुमारी, संजना सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। गांव में नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति देते हुए संस्था सदस्य। फोटो :हरिभूमि

# जिला बनाने की कवायद शुरू होने पर जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

दिनेश कौशिक

हरियाणा सरकार द्वारा बहादुरगढ़ को जिला बनाए के लिए संबंधित विभागों से रिपोर्ट मांगे जाने का भाजपा के विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने स्वागत किया है। उनके अनुसार बहादुरगढ़ को जिला बनाने की वर्षों पुरानी मांग को नायब सरकार ने गंभीरता से लिया है। दिनेश कौशिक ने कहा कि बहादुरगढ़ का ऐतिहासिक, भौगोलिक व प्रशासनिक दृष्टि से अलग जिला बनाया जाना पूरी तरह से न्यायोचित है। लंबे समय से यहां के लोगों द्वारा बहादुरगढ़ को जिला बनाने की मांग की जा रही है। उन्होंने भी 3 जनवरी को सब्जी मंडी में आयोजित फुले जयंती समारोह में सीएम नायब सिंह सैनी के समक्ष बहादुरगढ़ को जिला बनाने की मांग प्रमुखता से उठाई थी। मुख्यमंत्री के समक्ष उनके द्वारा रखी गई अधिकतर मांगे पूरी हो चुकी हैं। उन्होंने कहा कि बहादुरगढ़ को जिला बनाए जाने को लेकर सरकार के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के वितायुक्त ने रिपोर्ट मांगी है। बहादुरगढ़ के जिला बनने के बाद लोगों को छोटी छोटी प्रशासनिक जरूरतों के लिए झज्जर नहीं जाना पड़ेगा।

**सूचना**

मैं, टेकराम पुत्र श्री अड्डो राम निवासी मकान नंबर-553ए/14, जेलदार वाली गली, जटवाड़ा मौहल्ला, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र जोगिंद्र उर्फ सोनू मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। जोगिंद्र उर्फ सोनू के साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। जोगिंद्र उर्फ सोनू अपने हर कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

**सूचना**

मैं, प्रताप सिंह पुत्र श्री सुख देव सिंह निवासी मकान नंबर-969/28, गली नंबर-1, छोटूराम पार्क, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र पंकज, पुत्रवधु प्रीति और पुत्र लोकेश मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। पंकज, उसकी पत्नी प्रीति व लोकेश अपने हर कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

**कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़**
**नोटिस आम जनता**

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्रीमति कौशल्या अत्री (पत्नी), समीर अत्री (पुत्र) व प्रियंका अत्री (पुत्री) स्व. जगदीश अत्री निवासी नेहरू पार्क बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID no 3B8JJ4N5 Ward No. 21/73 कॉलोनी गुरु नानक कॉलोनी जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 227.79 से 227.79 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. 0186364224 द्वारा अप्लाई किया है।
अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर 3B8JJ4N5 वार्ड नंबर-21/73 कॉलोनी गुरु नानक कॉलोनी पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पति नंबर 3B8JJ4N5/227.79 वर्ग गज प्रार्थी श्रीमति कौशल्या अत्री (पत्नी), समीर अत्री (पुत्र) व प्रियंका अत्री (पुत्री) स्व. जगदीश अत्री के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।
**हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।**

### अंगूठे व उंगलियों की मूवमेंट बढ़ने से बढ़ रहा दर्द, आंखों पर भी पड़ रहा असर

# मोबाइल, लैपटॉप, टीवी के कारण बढ़ रही समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

कोरोना महामारी के दौरान विद्यार्थियों की पढ़ाई प्रभावति ना हो, इसके लिए ऑनलाइन पढ़ाई की शुरूआत की गई थी। जिसके चलते बच्चों में मोबाइल, लैपटाप की लत बढ़ गई। जिसके अब गंभीर परिणाम सामने आने लगे है। स्क्रीन टाईम बढ़ने से बच्चों की सेहत बिगड़ रही है। आंखें कमजोर होना, आंखों के आगे धुंधलापन छाना, अंगूठे और उंगलियों में दर्द होने के साथ-साथ सर्वाइकल आदि मामले सामने आ रहे है। इसके अलावा ऑनलाईन गेमिंग की आदत से बच्चों की एकाग्रता भंग हुई है। बच्चों के व्यहवार में परिवर्तन हुआ है और बच्चे झगड़ालू बन रहे है।

### ऑनलाइन गेमिंग की आदत ने बिगाड़ी सेहत

ऑनलाइन गेम्स का असर बच्चों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बच्चे आउट डोर गेम्स में रूचि नहीं दिखा रहे है। जिसका असर स्कूल परफॉर्मेंस और वार्षिक परीक्षा परिणामों में भी देखने को मिला है। विशेषज्ञों का मानना है कि लगातार गलत स्थिति में बैठने व लेटने से समस्याएं बढ़ रही है। जिला अर्श काउंसलर संदीप कुमार ने बताया कि प्रतिदिन अस्पताल में भी ऐसे किशोर पहुंच रहे है। जिनकी काउसलिंग की जा रही है और संतुलित आहार सेवन करने के लिए बताया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अगर समय रहते सतर्कता नहीं बरती तो आने वाले समय में स्थिति खराब हो सकती है। बच्चों में बढ़ रही इस तरह की समस्याएं: फिजिकल एक्टिविटी कम होने से मोटापा बढ़ रहा है, अंगूठे व उंगलियों का मोबाइल पर मूवमेंट बढ़ने से जकड़न व दर्द की समस्या, दूर की चीजें कम दिखाई दे रही है, लगातार कई घंटे तक फोन चलाने पर सर्वाइकल जैसी बीमारियां बढ़ने लगी है।

झज्जर। मोबाइल में गेम खेलते हुए बालक। फोटो :हरिभूमि

### इन बातों का रखें ध्यान

बच्चों को आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करें, अभिभावक अधिक से अधिक समय अपने बच्चों के साथ बिताएं, खाना खाते समय टीवी या मोबाइल न देखने दें।

### जो राम नाम गुण गाएगा जीवन में बड़ा सुख पाएगा..

**झज्जर।** बाबा कांशीगिरी मंदिर में 260 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि अच्छे कर्म से ही मनुष्य का भविष्य एवं भाग्य बनता है। इसलिए सदैव सत्कर्मों में आस्था बनाए रखना चाहिए। हमारे ऋषियों ने आनंद में ज्ञान प्राप्त किया और ज्ञान प्राप्ति में ही आनंद पाया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज,लक्ष्य वर्मा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, हरीश अरोड़ा, आनंद कुमार, शिवम तनेजा, रवि यादव, विनोद भूटानी, प्रिंस सेठी, कमल लता शर्मा, उमा गुलाटी, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, सुरेश गाबा, सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं योगेश रंजन ने जो राम नाम गुण गाएगा जीवन में बड़ा सुख पाएगा..राजेंद्र वधवा ने कोई जाए जो वृंदावन मेरा पैगाम ले जाना..दिनेश दुजाना ने अहो रे ताल मिले नदी के जल में, नदी मिले सागर में, सागर मिले कौन से जल में कोई जाने ना...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, हर्ष कौशिक, निखिल सलूजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, अभिजोत, भवित वर्मा, अनिल छाबड़ा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

## हिसार में प्रिंसिपल की हत्या के विरोध में जिले के निजी स्कूल रहे बंद

# स्कूल संचालकों ने जिला मुख्यालय पर पहुंच कर किया धरना-प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हिसार के बांस गांव स्थित एक निजी स्कूल के प्राचार्य की हत्या के विरोध में जिले के प्राइवेट स्कूल संचालकों ने लघु सचिवालय पहुंच कर विरोध प्रदर्शन किया। इस विरोध प्रदर्शन में सीबीएसई व एचबीएसई से संबंधित सभी निजी स्कूलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

प्रदर्शन की अध्यक्षता सहोदया कॉम्पलेक्स झज्जर के प्रधान रमेश रोहिल्ला ने की। उन्होंने कहा कि हिसार में विद्यालय के छात्र द्वारा की गई प्राचार्य की हत्या की घटना गहरे दुख व चिंता का विषय है। सरकार को चाहिए कि वह शिक्षकों की सुरक्षा के लिए कानून बनाए। उन्होंने घटना में काल का ग्रास बने दिवंगत प्राचार्य को शहीद का दर्जा व पीड़ित परिवार को एक करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता दिए जाने की मांग की। उन्होंने बताया कि इस घटना के विरोध में उन्होंने जिले के सभी निजी स्कूलों की सांकेतिक हड़ताल की है। इस प्रदर्शन के उपरांत प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के सदस्यों द्वारा नायब तहसीलदार कीर्ति के माध्यम से जिला उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपा गया।

झज्जर। लघु सचिवालय परिसर में एकत्रित प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन सदस्य व नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते हुए प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन सदस्य।

### घटना पर चिंता जताई

ज्ञापन में प्राचार्य की हत्या की घटना पर चिंता जताते हुए शिक्षकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने, सुरक्षा प्रोटोकॉल का कार्यान्वयन करने, सख्त कानूनी प्रावधान बनाने की सिफारिश करते हुए किशोरों में अनुशासन, शिक्षकों के प्रति सम्मान और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों को शामिल करते हुए नियमित सत्र आयोजित किए जाने व किसी भी अप्रिय घटना की त्वरित रिपोर्टिंग और समाधान के लिए जिला स्तर पर एक समर्पित शिक्षक सुरक्षा हेल्पलाइन और एक सुलभ शिकायत निवारण तंत्र स्थापित किए जाने की मांग की गई है। मौके पर रमेश रोहिल्ला, जितेंद्र लाठर, बिजेंद्र कादियान, मदन शर्मा, जगपाल गुलिया, सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## बहादुरगढ़ में शिक्षकों ने काली पट्टी बांधकर जताया रोष

**बहादुरगढ़।** बुधवार को बहादुरगढ़ के सभी निजी स्कूल हिसार में एक प्रिंसिपल की विद्यार्थियों द्वारा निर्मम हत्या किए जाने के विरोध में बंद रहे। स्कूल के अध्यापकों ने काली पट्टी बांधकर रोष व्यक्त किया। साथ ही सरकार से स्कूल सुरक्षा अधिनियम लागू करने की मांग की।

बता दें कि करतार मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल के प्रिंसिपल जगबीर पन्नू की हत्या के विरोध में बुधवार को बहादुरगढ़ के सभी प्राइवेट स्कूल सर्वसम्मति से बंद रहे। विदित है कि प्रिंसिपल जगबीर पन्नू की स्कूल के ही छात्रों ने स्कूल परिसर में चाकू से गोदकर निर्मम हत्या कर दी थी। इस वारदात के बाद से ही प्रदेश के निजी व सरकारी स्कूलों के शिक्षकों में भय और असुरक्षा का माहौल बना हुआ है। स्कूल संचालक हर्षदीप राठी, प्रवीण छिल्लर, राकेश कोच, संगीता वर्मा, संजीत राठी, अनुराधा यादव आदि ने बताया कि बुधवार को क्षेत्र के सभी स्कूल बंद रखकर वारदात को लेकर रोष प्रदर्शित किया गया। ताकि पीड़ित परिवार को न्याय दिलवाने के साथ-साथ स्कूलों में शिक्षकों की सुरक्षा बढ़ाने की गुहार लगाई जा सके। उन्होंने बताया कि निजी स्कूलों का यह कदम पीड़ित परिवार को समर्थन करने तथा दोषियों के लिए कड़ी सजा की मांग करने को लेकर है।

बहादुरगढ़। प्रिंसिपल की हत्या के विरोध में इस तरह बंद रहे निजी स्कूल।

## युकां के पदाधिकारियों का पूर्व विधायक ने किया स्वागत

**बहादुरगढ़।** हरियाणा युवा कांग्रेस के निर्वाचित पदाधिकारियों ने पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून से मुलाकात की। पूर्व विधायक ने सभी निर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई देते हुए सभी से कांग्रेस की जनहितैषी विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने हरियाणा प्रदेश महासचिव प्रदीप यादव, जिला अध्यक्ष अंजू दहिया के पति संदीप दहिया, बहादुरगढ़ हलका अध्यक्ष धर्मेंद्र राणा, शहरी ब्लॉक अध्यक्ष पंकज फोगाट, मांडोठी ब्लॉक अध्यक्ष सन्नी, आसौदा ब्लॉक अध्यक्ष रोहित खत्री, नूना माजरा ब्लॉक अध्यक्ष पुरुषोत्तम जून का स्वागत किया। पूर्व विधायक ने कहा कि कांग्रेस राज में बहादुरगढ़ सहित पूरा हरियाणा विकास पथ पर अग्रसर था, मगर भाजपा शासन में हरियाणा विकास, रोजगार, शिक्षा व चिकित्सा सहित सभी क्षेत्रों में पिछड़ गया है। युवा कांग्रेस के निर्वाचित पदाधिकारियों ने पूर्व विधायक जून को आश्वस्त किया कि संगठन में मिली जिम्मेदारी को वे पूरी ईमानदारी व निष्ठा से निभाएंगे। इस अवसर पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता वेद प्रधान, पार्षद रजनीश मोनू, पूर्व पार्षद राजेश खत्री, रविंद्र जाखड़, नरेश दलाल व मुकेश छिल्लर आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून से मिलते युवा कांग्रेस के पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

## चेयरपर्सन ने लिया स्वामी दिव्यानंद का आशीर्वाद

*बहादुरगढ़। किला मोहल्ला स्थित शक्ति मंदिर में श्री सदगुरू पूर्णिमा महोत्सव कार्यक्रम में पहुंचे डॉ स्वामी दिव्यानंद जी महाराज (भिक्षु) ने का आशीर्वाद लेने नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी भी पहुंची। उन्होंने कहा कि गुरू की महिमा का वर्णन करना आसान नहीं है। गुरू के प्रति आस्था और विश्वास ही मनुष्य को गुरू से मिलाता है। चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी ने डॉ. स्वामी दिव्यानंद जी महाराज की पूजा अर्चना कर आशीर्वाद लिया। उन्होंने कहा कि गुरु सदैव समाज व अपने शिष्यों का भला चाहता और भला करता है। गुरु मानव को सदैव धर्म व सत्य के पथ पर चलने के लिए प्रेरित करता है। राठी ने कहा कि गुरू मार्ग दिखाता है और मनुष्य उसका अनुसरण करता है। इसलिए मनुष्य को सदा सत्य व धर्म के मार्ग पर चलते हुए राष्ट्र व समाज के हित में काम करना चाहिए। डॉ स्वामी दिव्यानंद जी महाराज ने गौ माता की मूर्ति स्मृति चिह्न के रूप में भेंट कर सरोज राठी व रमेश राठी को आशीर्वाद दिया।*

## डीसी ने गांव गोधड़ी, दूबलधन,मलिकपुर में जल निकासी के प्रबंधों का लिया जायजा

**बेरी।** मानसून के दौरान जल भराव की स्थिति से निपटने के लिए जल निकासी के प्रबंधों को लेकर सिंचाई विभाग, बिजली निगम, राजस्व विभाग और विकास एवं पंचायत अधिकारियों के साथ डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को गांव गोधड़ी, मलिकपुर ,सफीपुर, पहाड़ीपुर, दूबलधन गांवों में व्यवस्था देखी। उन्होंने जहाजगढ़ के समीप गुजर रही ड्रेन नंबर आठ का निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि खेतों और रिहायशी इलाकों में पानी निकासी के लिए अतिरिक्त पंप सेट लगाए जाएं ताकि बारिश के साथ-साथ पानी की निकासी हो सके। गांव दूबलधन में किसानों ने जलनिकासी के लिए पाइपलाइन डलवाने की मांग रखी। किसानों ने डीसी को बताया कि खेतों के साथ-साथ रिहायशी क्षेत्रों में बारिश का पानी जमा हो गया है। इससे परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। किसानों का खेतों में आना-जाना बंद हो गया है। ग्रामीणों ने डीसी से पानी निकासी के ठोस प्रबंध करवाने की मांग की।

## खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

**झज्जर।** जिले के मातनहेल खंड में चौथी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए रीड, राइट एंड शाइन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य अंग्रेजी भाषा में बच्चों के पठन, लेखन तथा मौखिक भाषा पर फोकस करना था। प्रतियोगिता में सुलेख लेखन, कविता पाठ तथा धाराप्रवाह पठन शामिल रहे। खंड के विद्यालयों से प्रत्येक प्रतियोगिता के प्रथम स्थान विजेता विद्यार्थी को खंड स्तरीय प्रतियोगिता में प्रतिनिधित्व के लिए भेजा गया। कार्यक्रम समन्वयक बीआरपी मोनिका ने बताया कि प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका प्रीति, चंचल, सोनू खन्ना और अमरदीप शर्मा ने निभाई। प्रतियोगिता परिणामों में पठन में जीपीएस खानपुर कलां के कार्तिक को पहला, जीएमएसपीएस अकेहड़ी मदनपुर के गौरव को दूसरा व जीजीपीएस झाड़ली की पूर्वी को तीसरा स्थान मिला। कविता पाठ में जीएमएसपीएस मातनहेल से राधिका प्रथम, जीपीएस खाचरोली की अंजलि द्वितीय व जीएमपीएस लडायन की वंशिका तृतीय रही। सुलेख लेखन में जीपीएस छुछकवास से साक्षी पहले, जीएमपीएस लडायन से पलक दूसरे तथा जीजीपीएस बिरोहड़ से पूर्वी तीसरे स्थान पर रही। सभी विजेता विद्यार्थियों को खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला फोगाट ने प्रमाण पत्र व उपहार देकर पुरस्कृत किया गया। इस मौके पर बीआरपी दिनेश कुमार, वेदप्रकाश, चेतना, एबीआरसी सरिता, प्रमिला, पिंकी, सुधा, सुशीला, प्रीत, कृष्ण, विजय सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

### दिन दहाड़े बैंक के अंदर वारदात

## बैंक में बैग काटकर बुजुर्ग के 50 हजार रुपचे चोरी

**बहादुरगढ़।** शहर में दिन दहाड़े एक बैंक के अंदर से चोरी की वारदात हो गई। किसी अज्ञात शख्स ने बैंक में आए एक एक व्यक्ति का बैग काटकर 50 हजार रुपये निकाल लिए। व्यक्ति की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

वारदात लाइनपार की फ्रेंड्स कॉलोनी के निवासी महेंद्र के साथ हुई है। महेंद्र का कहना है कि मंगलवार को वह रेलवे रोड स्थित पीएनबी में गया था। वहां 50 हजार रुपये निकलवाए और बैग में डाल दिए। फिर नई पास बुक बनवाने के लिए काउंटर पर चला गया। इसी दौरान किसी ने बैग काटकर उसमें रखे 50 हजार रुपये निकाल लिए। जब मैंने बैग देखा तो वारदात का पता चला। फिर बैंक अधिकारियों को मामले से अवगत कराया गया और पुलिस को सूचना दी गई।

### पुलिस सीसीटीवी फुटेज जांचेगी

सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। महेंद्र की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस बैंक में लगे सीसीटीवी की फुटेज चेक करेगी। जल्द से जल्द मामले को सुलझाने की बात कही जा रही है।

SHRI BALAJI INSTITUTE OF PARA MEDICAL SCIENCE
AUTHORIZED ADMISSION CENTRE OF MAA KAAMAL FOUNDATION
DR. S.K. SAINI Director
पिछले 25 वर्षों से लगातार जनसेवा में कार्यरत संस्थान।
फीस में 50% की विशेष छूट सभी के लिए सीमित समय के लिए
पहले आयें-पहले पायें। छात्रावास सुविधा। रविवार खुला है
DIPLOMA IN G.N.M. (MALE/FEMALE)
योग्यता :- 12th (किसी भी विषय में)
अवधि :- $3\frac{1}{2}$ वर्ष | कुल सीटें :- 60
नियमित कक्षायें ऑनलाईन व ऑफ लाईन दोनों मोड में।
आजही अपने प्रमाण पत्रों के साथ आकर मिलें।
अतिशिघ्र आवश्यकता है:-
•G.N.M. -20
•MEDICAL LAB. TECH.-20
जो थ्योरी व प्रेक्टिकल दोनों करवा सके।
Dr. S.K. Saini (Director)
41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे, रोहतक-124001
9254233221

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द
डॉ. रघुबीर सिंह Acu. M.D.
MOB. 8949456862
फोन पर सम्पर्क करने का समय: प्रातः 8 बजे से सायं 6 बजे तक
शूगर पुराना नजला का इलाज बिना दवा चीनी मशीन द्वारा
विज्ञापन
झज्जर : हर शुक्रवार को मिलें
श्रीकृष्ण भवन धर्मशाला
सब्जी मण्डी के सामने, गुड़गांव रोड़, सिलानी गेट
समय : प्रातः 8:00 से 11 :00 बजे तक
रोहतकः हर शुक्रवार को मिलें
ईवान होटल (कर्ण होटल)
समय : दोपहर 1:00 बजे से सायं 4:00 बजे
निकट मानसरोवर पार्क लाईन, दिल्ली रोड

न्यूरों से संबंधित सभी बीमारियों का एक्यूपंचर द्वारा उपचार
साइटिका सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, माइग्रेन, कंधे का दर्द, कमर के हिस्से से पर तक होने वाला दर्द, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाथों की उंगलियों का कम काम करना, हाथ में लगातार रहने वाला दर्द एवं अन्य लाईलाज न्यूरों की विभिन्न बीमारियों का सफल उपचार।
दमा, एलर्जी, जोड़ों का दर्द, शुगर, नजला का ईलाज एक्यूपेंचर द्वारा किया जाता है।
आज भारत में करोड़ों लोग अस्थमा रोग के शिकार है। अस्थमा का उचित उपचार न करने के कारणप हर वर्ष हजारों लोगों की मृत्यु भी हो जाती है। अस्थमा रोग किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है। अस्थता / दमा यह एक एलर्जी रोग है जिसका समय पर उपचार न करने से रोगी व्यक्ति की हालत गंभीर हो सकती है। अस्थमा का रोकथाम करने के लिए रोगी व्यक्ति को दिए, जाने वाले उपचार की जानकारी और महत्व पता होना जरूरी है।
- श्वसनी दमा फेफड़ों की ऐसी समस्या है, जिससे श्वास नली में बाधा आती है।
- अलग अलग बच्चों में अस्थमा के लक्षण अलग होते है और ये लक्षण एक ही बच्चें में बदलते भी रहते है।
- अस्थमा में श्वास नली पूरी तरह बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो सकती है।
- अस्थमा सांस संबंधी रोग है जिसमें व्यक्ति को सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होती है। दवाओं के जरिये इसे नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन ठीक नहीं किया जा सकता है। हमारे इलाज से रोगी को पूर्णतः ठीक किया जाता है।

कौन से ऐसे कारण है जिनसे एलर्जी होती है।
एलर्जी हमारे दैनिक जीवन में भ्रमण करते हुए हमारे आसपास के माहौल/वातावरण से कई कारणों से हा सकती है जैसे पेड़, पौधे, धूल, मिट्टी, पालतु जानवर, दवाएं एवं खाने-पीने की वस्तुएं इत्यादि।
1. एक परिवार के विभिन्न सदस्यों, महिला, पुरूष, बच्चे या वृद्ध की विभिन्न वस्तुओं से एलर्जी हो सकते है। 2. कुछ तो फूलों को छूने से एलर्जी हो सकती है। 3. दूध, दही, मांस, मछली का सेवन करने से भी एलर्जी हो सकती है। 4. पॉलीथीन एवं नायलॉन के साथ भी एलर्जी हो सकती है। 5. सौंदर्य प्रसाधनों के प्रयोग से भी एलर्जी हो सकती है।

गठियाः डाक्टर ने बताया कि गठिया शरीर के किसी भी एक जोड़ से दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे शरीर के सभी जोड़ प्रभावित होते हैं। सभी जोड़ों में असहनीय दर्द होता है। गठिया का रोगी सालों इलाज करवा कर भी ठीक नहीं हो पाते और डाक्टर कते हैं कि गठिया में सारी उमर दवा खानी पड़ेगी और दवा खाते रोगी के अंग भी टेढे-मेढे होने लगते हैं, रोगी बिस्तर पर चला जाता है और चलने फिरने से लाचार हो जाता है। डाक्टर कहते है कि एक्यूपेंचर द्वारा गठिया चाहे कितना पुराना भी हो, गठिया रोग जड़ से खत्म हो जाता है।

❖ क्या आपका चलना-फिरना, उठना-बैठना, सीढ़िया चढ़ना-उतरना या आपके घुटनों की ग्रीस खत्म हो गई है?
❖ क्या आपके घुटने टेढ़े-मेढ़े हो गए है?
❖ क्या डॉटरों ने आपको ऑप्रेशन करवाने की सलाह दी है? ऑप्रेशन से पहले एक बार अपने घुटने हमारे अस्पताल में जरूर आकर दिखाए। आपको ऑप्रेशन करवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी बिना ऑप्रेशन आपके घुटने बिल्कुल सीधे और ठीक हो जायेंगे। कुछ ही दिनों में आराम आना शुरू हो जाएगा।
गठिया रोग (पुराने से पुराना)
घुटनों का दर्द
हिप ज्वाईंट पेन
सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस
कमर दर्द
शुगर व बी.पी.

कृप्या ध्यानपूर्वक पढ़े
दमा, एलर्जी क्लीनिक के संचालक डॉ. रघुबीर सिंह यादव का कहना कि विशेष मशीनों नजला रोगियों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस पद्धति में रोगी को कोई दवाई लेने की जरूरत नहीं होती। डॉ. यादव का कहना है कि इस बीमारी का प्रकोप अब बूढ़े और जवान व्यक्ति के अलावा बच्चों में भी बहुत अधिक हो रहा। रोगी को चाहिए की इलाज में लापरवाही नहीं बरते और अंग्रेजी दवाई से बचना चाहिए क्योंकि अंग्रेजी दवाई आपके शरीर को नुकसान पहुँचती हे। नजला एक विजातीय द्रव्य है। हमारे सिर में एक आलफैक्ट्री वाल्व होती है। जिसमें यह जमा रहता है। इसकी सात वाल्व होती है। इसके लीक होने के कई कारण होते है जैसे सर्द-गर्म का बिगड़ना, कफ की अधिकता, सहवास के बाद हवा लगना आदि। नाक के मस्से बढ़ना, नाक रूकना, छींके आना, एलर्जी इत्यादि पहली तीन वाल्व लीक होने से होता है। इसके बाद वाली चार वाल्व लीक होने से यह विजातीय द्रव्य (नजला) गले में अंदर गिरने लगता है, जिसमें सांस की नली जाम हो जाती है। एलर्जी का कोई भी कारण हो यहां ईलाज लेने से रोगी उम्र भर के लिए ठीक हो जाता है। डॉ. यादव के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में दमा मरीजों की संख्या ज्यादा हो रही है। लगातार धूम्रपान करने एवं वातावरण में व्याप्त धूल के कण हवा के कारण यह बढ़ रही है। अगर इसका सही समय पर ईलाज नहीं किया जाता है तो कैंसर होने का खतरा रहता है। कभी-कभी तो आदमी की मौत भी हो जाती है। आजकल यह एक घातक बीमारी सिद्ध हो रही है। इसलिए सही समय के रहते डॉक्टर के पास जांच करवानी चाहिए। यहां इन बीमारियों का ईलाज चीनी पद्धति से किया जाता है। इसमें शरीर में निश्चित बिन्दू होते है, इन बिन्दुओं पर विशेष मशीनों से ईलाज किया जाता है। इसमें कोई चीरे की जरूरत नहीं पड़ती है। हजारों मरीज हमारे यहां फायदा उठा चुके है और उठा रहे है।

विज्ञापन कभी कभी प्रकाशित होता है। विज्ञापन की कटिंग साथ लाऐं।
आइये जाने क्या है एलर्जी
प्रत्येक मनुष्य भले महिला हो या पुरूष में कुदरत ने बाहरी तत्वों को सहन करने की खास ताकत दी है। फिर भी कई बार ऐसे तत्व जो मनुष्य के शरीर पर दुष्प्रभाव डालने वाले एवं शरीर के भीतर पहुंचने की कोशिश कतेर हैं, तब शरीर के आंतरिक तत्व हलचल में आकर उन उल्टे तत्वों के प्रभाव को शरीर पर पड़ने की कोशिश को रोकते हैं। इस तरह की प्रक्रिया एलर्जी की उत्पत्ति का कारण बनती है।
एलर्जी के लक्षण : ❖ शरीर में खुजली ❖ चमड़ी का लाला होना ❖ लाल दाने होना ❖ शरीर में दाने वाली जगह पर सूजन होना। ❖ एलर्जी होने से 'एग्जिमा' नाम की बीमारी भी हो जाती है, जिससे जोर से खारिश होना या उस जगह पर पानी का रिसाव होने लगता है। ❖ एलर्जी के कारण कुछ लोगों को अस्थमा नाम की बीमारी हो जाती है। इस स्थिति में रोगी को सांस लेने में परेशानी आती है, फेफड़ों में सूजन होना व जलन होना। ❖ छींकों का आना, नाक बंद होना, नाक की हड्डी टेडी होना, जुकाम होना। ❖ गले में तेज जलन एवं दर्द होना ❖ पेट का दर्द होना ❖ चेहरा, होंट, आंखों में सूजन ❖ जी मिचलाना एवं डायरिया ❖ खाने में तकलीफ