हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 अगस्त 2025

11 कांग्रेसियों ने दी राजीव गांधी को श्रद्धांजलि

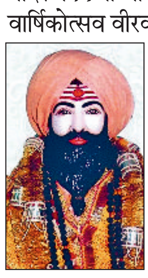
12 मेहंदीपुर से डाबोदा तक 31 लाख में बनेगी सड़क

खबर संक्षेप

आज बहादुरगढ़ में रहेंगी पुलिस कमिश्नर

बहादुरगढ़। पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह वीरवार को बहादुरगढ़ के डीसीपी कार्यालय में बैठेंगी। इस दौरान वह दोपहर 12 बजे से दो बजे तक लोगों से मिलकर उनकी समस्याएं सुनेंगी। पुलिस प्रवक्ता ने जानकारी देते हुए बताया कि पुलिस से जुड़ी किसी भी शिकायत या मुद्दे को लेकर क्षेत्रवासी इस समयावधि में सीधे पुलिस कमिश्नर से मिल सकते हैं।

बाबा कांशीगिरी महाराज का वार्षिकोत्सव आज से



झज्जर । बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 79वां चार दिवसीय वार्षिकोत्सव वीरवार से शुरू हो जाएगा। कार्यक्रम का आगाज यज्ञ से होगा। जिसमें बाबा कांशीगिरी महाराज का पुष्पभिषेक भी किया जाएगा। मंदिर समिति प्रधान नरेंद्र मदान ने बताया कि बाबा कांशीगिरी के प्राचीन डंडे की शोभा यात्रा भी भक्तों द्वारा निकाली जाएगी जो नगर परिक्रमा के बाद मंदिर में पहुंचेगी। कार्यक्रम के दूसरे दिन शुक्रवार को भजन गायक योगेश रंजन द्वारा संकीर्तन और अमरधाम हरि मंदिर के अधिष्ठाता स्वामी उमानंद के प्रवचन होंगे। वहीं तीसरे दिन शनिवार के कार्यक्रम में कृष्ण तरंगोत्सव होगा। जिसमें भजन गायक संध्या सितारा भगवान कृष्ण का रसमयी संकीर्तन करेंगी। कार्यक्रम के चौथे और अंतिम दिन स्वामी उमानंद के प्रवचनों के बाद बाबा कांशीगिरी महाराज की महाआरती होगी। कार्यक्रम का समापन समष्टि भंडारे से होगा।

अवैध शराब के मामले में दो गिरफ्तार, केस

बहादुरगढ़। आसौदा थाना पुलिस ने अवैध शराब बरामदगी मामले में दो फरार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दोनों न्यायिक हिरासत भेज दिए हैं। एसएचओ अमित कुमार के अनुसार, जून माह के अंत में पुलिस टीम ने जाखोदा स्थित स्वास्तिक फैक्ट्री के पीछे खड़ी एक लावारिस गाड़ी से देशी शराब की 226 पेटियां बरामद की थी। इस संबंध में आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले में कारवाई करते हुए फरार चल रहे दो आरोपियों को काबू किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान वीरपाल निवासी चरखी दादरी और मंशवी निवासी सोनीपत के रूप में हुई है।

कंपनी के आफिस से तांबे का माल चोरी

बहादुरगढ़। गांव सौंधी में स्थित एक कंपनी के आफिस में चोरी की वारदात हो गई। अज्ञात चोर आफिस में से तांबे की काफी प्लेट व तार आदि चुरा ले गए। कंपनी को लाखों रुपये की हानि हुई है। बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में यूपी के निवासी धर्मेंद्र ने कहा है कि वह एक कंपनी में मैनेजर है। हमारी कंपनी सौंधी स्थित रिलायंस मैट सिटी में काम कर रही है। वहां हमारी कंपनी का आफिस भी है, जिसमें हमारे काम से संबंधित सामान रखा जाता है। गत 14 अगस्त को वे आफिस बंद करके गए थे। फिर 16 अगस्त की सुबह आए तो आफिस की खिड़की खुली हुई थी। अंदर देखा तो सामान अस्त व्यस्त था। जांच करने पर दो बंडल कॉपर स्ट्रिप, चार नग कॉपर प्लेट, दस बैंड कॉपर वायर आदि नहीं मिले। अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला।

सोनू ने 80 फुट ऊंचे पेड़ पर मांझे में फंसे आईबिस प्रजाति के पक्षी को बचाया

■ जान जोखिम में डालकर ऊपर चढ़ा, जीव प्रेमियों ने युवक को सराहा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के सरकारी पशु चिकित्सालय परिसर में आईबिस प्रजाति का पक्षी चाइनीज डोर में उलझकर 80 फुट ऊंचे सफ़ेदे के पेड़ पर फंस गया। पंख बुरी तरह डोर में जकड़े होने के कारण वह फड़फड़ाता रहा लेकिन निकल नहीं सका। जीवप्रेमियों ने इसकी सूचना गोधन सेवा समिति और फायर ब्रिगेड को दी। दोनों टीमें मौके पर पहुंची लेकिन ऊंचाई अधिक होने और अस्पताल गेट से क्रेन न निकल पाने के चलते बचाव कार्य नाकाम रहा। अगली सुबह बुधवार को फिर से प्रयास किए गए लेकिन बात नहीं बनी।

गोधन सेवा समिति के उपचार केंद्र चल रहा उपचार

इस बीच स्थानीय युवाओं ने हिम्मत दिखाई। लोगों ने जुगाड़ से व्यवस्था बनाई और सोनू नाम का एक युवक पेड़ पर चढ़ गया। सोनू ने जोखिम उठाते हुए पक्षी को डोर से छुड़ाया और सुरक्षित नीचे ले आया। घायल पक्षी को गोधन सेवा समिति के उपचार केंद्र पहुंचाया, जहां उसका इलाज जारी है। जीव प्रेमियों ने सोनू के इस प्रयास की सराहना की। साथ ही प्रशासन से अपील की कि प्लास्टिक मांझे पर पूर्णतः रोक लगने की जरूरत है।

सेक्टर-9 बाईपास पर कचरा उठाने वाली गाड़ी में अचानक आग लगी

गाड़ी में लगी आग पर पुलिस कर्मियों की नजर पड़ी तो बड़ा हादसा टला

■ आग भड़कते देख चालक भागा, फट सकता था सीएनजी सिलेंडर

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

सेक्टर-9 बाईपास पर बुधवार की सुबह बड़ा हादसा होते-होते टल गया। यहां चल रही कचरा उठाने वाली गाड़ी में अचानक आग लग गई। गाड़ी सीएनजी से चल रही थी और सिलेंडर के पास तक आग भड़क चुकी थी। ठीक उसी समय वहां से गुजर रही रोड सेफ्टी एवं नशा मुक्ति सैल की टीम ने मौके पर पहुंचकर सूझबूझ से आग पर काबू पाया और बड़ा धमाका होने से रोक दिया।

जानकारी के अनुसार, इंस्पेक्टर सतीश कुमार अपनी टीम के साथ बुधवार सुबह किसी कार्य से सेक्टर-9 मोड़ से गुजर रहे थे। इसी दौरान उनकी नजर वहां से जा रही कचरा गाड़ी पर पड़ी, जिसमें बैटरी व सिलेंडर के पास तारों में आग लगी हुई थी। देखते ही देखते आग तेज हो गई। खतरा बढ़ता देख गाड़ी चालक तुरंत वाहन छोड़कर वहां से भाग गया। पुलिस कर्मियों ने तुरंत अपनी गाड़ी रोकी और अग्निशामक यंत्र की मदद से आग बुझाने का प्रयास शुरू किया। कुछ ही देर में आग बुझा दी गई।

बहादुरगढ़। आग बुझाते पुलिसकर्मी जयवीर सिंह।

चपेट में आ जाते वाहन

गनीमत रही कि आग सिलेंडर तक नहीं पहुंची, वरना धमाका होने से आसपास खड़ी स्कूल बस और अन्य वाहन भी चपेट में आ सकते थे। पुलिस की त्वरित कार्रवाई से बड़ा हादसा टल गया। बाद में चालक गाड़ी लेकर वहां से चला गया।

स्पेशल एन्वायरन्मेंटल सर्विलांस टास्क फोर्स की छापेमारी से हड़कंप

निजामपुर रोड पर पकड़ी पांच अवैध फैक्ट्रियां, शोकॉज नोटिस थमाए

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

■ इकाइयों के पास न तो प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की अनुमति थी और न ही अन्य विभागों से वैध लाइसेंस

स्पेशल एन्वायरन्मेंटल सर्विलांस टास्क फोर्स (एसईएसटीएफ) ने बुधवार को शहर के निजामपुर रोड पर 5 अवैध इकाइयों में छापा मारी की। संयुक्त टीम ने तमाम साक्ष्य जुटाने के साथ ही अवैध फैक्ट्री संचालकों को शोकॉज नोटिस जारी किया है। परनाला के निजामपुर रोड पर एसईएसटीएफ की टीम ने बुधवार को बड़ी कार्रवाई करते हुए 5 अवैध औद्योगिक इकाइयों पर छापेमारी की। इस संयुक्त कार्रवाई में हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (एचएसपीसीबी), नगर परिषद, सिंचाई विभाग, पंचायत राज विभाग, उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम (यूएचबीवीएन) तथा पुलिस विभाग शामिल रहे। जांच के दौरान टीम ने पाया कि इनमें से 4 इकाइयां प्लास्टिक धुलाई व पुनः प्रसंस्करण (रिसाइक्लिंग) कार्य कर रही थीं। जबकि एक इकाई में जींस डाईंग का काम अवैध रूप से चल रहा था।

बहादुरगढ़। अवैध फैक्ट्री में हो रही प्लास्टिक रिसाइक्लिंग।

बहादुरगढ़। पकड़ी गई जींस डाईंग फैक्ट्री।

एचएसपीसीबी ने शुरू की कार्रवाई

अधिकारियों ने मौके पर निरीक्षण कर आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी है। एचएसपीसीबी के आरओ शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि इन इकाइयों के पास न तो प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की अनुमति थी और न ही अन्य विभागों से वैध लाइसेंस। टीम ने बिजली व पानी की आपूर्ति की जांच की और नियमों के उल्लंघन पर संबंधित विभागों को सख्त कदम उठाने के निर्देश दिए। उनका कहना है कि ऐसे अवैध और प्रदूषण फैलाने वाले कारखानों के खिलाफ कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी।

अवैध रूप से चल रहे शराब के ठेके पर सीएम फ्लाइंग की रेड

■ 29 पेटी बियर, 81 पेटी अंग्रेजी शराब, 76.6 पेटी देसी शराब व बियर कैन बरामद

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

■ सीएम फ्लांइग, स्थानीय गुप्तचर विभाग और आबकारी विभाग की संयुक्त टीम ने की छापेमारी

सीएम फ्लांइग, स्थानीय गुप्तचर विभाग और आबकारी विभाग की टीम ने गांव ढाणा में अवैध रूप से चले रहे शराब के ठेके पर छापेमार कार्रवाई करते हुए अवैध शराब बरामद की गई है। सीएम फ्लाइंग की टीम को सूचना मिली थी कि ढाणा गांव में शराब का सब ठेका चल रहा है और उसकी अनुमति नहीं ली गई है। जिस पर कार्रवाई करते हुए सीएम फ्लाइंग से इंस्पेक्टर सुनील कुमार, आबकारी विभाग से इंस्पेक्टर नवीन कुमार व सीएम फ्लाइंग झज्जर की टीम ने संयुक्त रूप से छापामार कार्रवाई की। यहां से सीएम फ्लाइंग ने 29 पेटी बियर, 81 पेटी अंग्रेजी शराब, 76.6 पेटी देसी शराब व 2.5 पेटी बियर कैन बरामद की है। सीएम फ्लाइंग टीम मामले की जांच कर रही है।

झज्जर। ढाणा गांव स्थित शराब का ठेका।

पत्नी दो बच्चों को छोड़कर प्रेमी के साथ भागी, आहत पति ने दी जान

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इलाके के एक गांव में व्यक्ति ने फांसी लगाकर आत्म हत्या कर ली। पत्नी के किसी अन्य शख्स के साथ भागने पर उपजे मानसिक तनाव के चलते यह कदम उठाए जाने की चर्चा है। पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत मृतक की पत्नी व एक व्यक्ति के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला बादली थाना क्षेत्र के एक गांव का है। दरअसल, मंगलवार की सुबह मकान में ही व्यक्ति शव फंदे पर लटका हुआ मिला था। परिजन जब तक संभालते देर हो चुकी थी। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

परिजनों के बयान लेकर बुधवार को शव का पोस्टमार्टम कराया। इस संबंध में परिजनों के बयान पर मृतक की पत्नी व एक व्यक्ति पर आरोप लगाए गए हैं। परिजनों की मानें तो, मृतक व्यक्ति का दस साल पहले राजस्थान के एक गांव में विवाह हुआ था।

शादी के कई साल तक सब कुछ ठीक चला। उनकी दो संतान भी हुई लेकिन अभी दो महीने पहले अचानक व्यक्ति की पत्नी बच्चों को छोड़कर कहीं चली गई।

राजस्थान का रहने वाला था युवक, पति व प्रेमी पर केस

इसके बाद उन्होंने पड़ताल की तो पता चला कि वह राजस्थान स्थित अपने ही गांव के एक व्यक्ति के साथ गई है। दो महीने बीत गए लेकिन वह वापस नहीं आई। इधर, उसका पति परेशान था। दिनोंदिन उसका मानसिक तनाव बढ़ता गया और संभवतः उसने यह कदम उठा लिया। वहीं, बादली थाना पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। जल्द आरोपियों को पकड़ेंगे।

डीसीपी ने किया बेरी, दुजाना और महिला थाने का औचक निरीक्षण

झज्जर। बुधवार को डीसीपी मयंक मिश्रा ने बेरी, दुजाना, सदर व महिला थाना का औचक निरीक्षण करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने थाना प्रबन्धकों को थाना के रिकॉर्ड व अन्य व्यवस्थाओं को दुरुस्त रखने तथा थाना परिसर में साफ सफाई एवं स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने के निर्देश दिए। उन्होंने थाना में बिजली, पीने का स्वच्छ पानी तथा जवानों के लिए रहने व मैस इत्यादि की व्यवस्थाओं को सुचारू व दुरुस्त करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने थाना प्रबंधक व थाना में तैनात अनुसंधान अधिकारियों को भी जरूरी निर्देश दिए।

विचाराधीन बंदियों को बेल बॉन्ड में कानूनी सहायता दिलाने के लिए बैठक आयोजित

झज्जर। जिला प्रशासन की ओर से बुधवार को डीसी कार्यालय में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने की व सीजेएम एवं डीएलएसए सचिव विशाल भी मौजूद रहे। बैठक में चर्चा की गई कि किस प्रकार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के माध्यम से पात्र विचाराधीन बंदियों को बेल बॉन्ड उपलब्ध कराकर उन्हें कानूनी सहायता प्रदान की जा सके। इस दौरान ऐसे मामलों को चिन्हित करने पर भी विचार-विमर्श हुआ जिन्हें इस योजना के अंतर्गत शामिल किया जाएगा। इस दौरान जेल अधीक्षक सेवा सिंह तथा एसीपी सुरेंद्र सिंह भी मौजूद रहे।

केएमपी एक्सप्रेस-वे पर सड़क हादसे में चार मजदूरों की मौत से सामाजिक ताने-बाने पर सवाल

हर स्तर पर दोयम दर्जे का व्यवहार झेलते प्रवासी श्रमिक

मनीष कुमार ⏭ बहादुरगढ़

■ प्रवासियों के प्रति संवेदनशीलता की बजाय उदासीनता बरतना

केएमपी एक्सप्रेस-वे पर गांव जसोरखेड़ी के पास मंगलवार देर रात मजदूरों से भरी पिकअप गाड़ी को पीछे से कैंटर ने टक्कर मार दी। इस हादसे में पिकअप में सवार मजदूरों सहित 4 लोगों की मौत हो गई, जबकि 28 लोग घायल हो गए। यह दर्दनाक हादसा अपने पीछे कई गंभीर सामाजिक सवाल छोड़ गया। हादसे का शिकार हुए लोग सीतापुर के अमर नगर व आसपास गांव के रहने वाले थे। ये खेती मजदूरी के लिए महेंद्रगढ़ के गुढाह गांव जा रहे थे। इनमें कुछ महिलाएं व उनके बच्चे भी शामिल हैं। रोजगार की तलाश में यूपी, बिहार सहित अन्य राज्य से आने वाले प्रवासी मजदूर अक्सर दोयम दर्जे का व्यवहार झेलते नजर आते हैं। इन्हें ट्रकों और पिकअप गाड़ियों में ठूंस-ठूंस कर इस तरह लाया जाता है मानों इंसान नहीं, बोरे भरकर ढोए जा रहे हों। इन्हीं अमानवीय परिस्थितियों का परिणाम है कि रास्ते में कई बार दर्दनाक हादसे हो जाते हैं। मंगलवार रात भी बहादुरगढ़ में केएमपी पर ऐसा ही एक हादसा हुआ, जिसमें मजदूरों की जिंदगी, मौत और घायल होने के दर्द में बदल गई। इन्हें पिकअप गाड़ी में ठूंस-ठूंस कर भरा गया था।

बहादुरगढ़। अस्पताल में उपचाराधीन घायल।

बहादुरगढ़। शव को मोर्चरी में ले कर्मचारी।

इतना ही नहीं, बहादुरगढ़ या किसी भी शहर में पहुंचने के बाद भी इन प्रवासियों की सुरक्षा सवाल ही बनी रहती है। कभी इनके बच्चे लापता हो जाते हैं तो कभी इनके बच्चों के साथ गलत घटना हो जाती हैं। अक्सर इनके साथ छीना-झपटी, लूट और मारपीट की वारदातें होती रहती हैं। कई मामलों में तो इनकी शिकायतें तक नहीं ली जाती, न्यात मिलना तो दूर की बात है। मजदूरों के प्रति समाज का रवैया भी चिंता का विषय है। विभिन्न मामलों में दुर्घटना या बीमारी के समय इनके प्रति संवेदनशीलता की बजाय उदासीनता दिखती है। यहां तक कि यदि किसी प्रवासी मजदूर की मौत हो जाए तो उसके पार्थिव शरीर को यूपी-बिहार तक ले जाने के लिए एंबुलेंस वाले 40 से 50 हजार रुपये तक वसूलते हैं। शहर के निवासी नवीन ने कहा कि प्रवासी मजदूर शहरों और उद्योगों की रीढ़ माने जाते हैं। अब तो गांवों में खेती का काम भी काफी हद तक इन पर निर्भर है। लेकिन उनके साथ हो रहे व्यवहार से समाजशास्त्री चिंतित है।

सीएमओ ने जाना हाल-चाल

उधर, केएमपी पर हुए हादसे की सूचना मिलने पर सीएमओ डॉ. जयमाला भी बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में पहुंची। उन्होंने घायलों का हाल-चाल जाना और स्टाफ से हादसे के बाद घायलों के उपचार की जानकारी ली। उन्हें घायलों को बेहतर ईलाज के दिशा निर्देश दिए।

दूसरे दिन भी चला अतिक्रमण हटाओ अभियान, वाहनों के किए चालान

झज्जर। पुरानी तहसील के नजदीक दुकानों के बाहर बोर्ड उठाकर ट्राली में डालते ट्रैफिक पुलिस व नगर परिषद के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

■ सड़क पर लगाए गए बैनर, स्टैंडी, साइन बोर्ड, कैनोपी जब्त

ट्रैफिक पुलिस व नगर परिषद द्वारा चलाया जा रहा अतिक्रमण हटाओ अभियान बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रहा।

ट्रैफिक पुलिस की टीम ने नगर परिषद कर्मचारियों को साथ लेकर कोसली बाईपास से पुरानी तहसील, मेडिकल रोड, पंडित श्रीराम शर्मा पार्क से छिक्कारा चौक व अंबेडकर चौक तक का निरीक्षण करते हुए दुकानों के बाहर सड़क पर रखे सामान को जब्त करते हुए ट्रैक्टर-ट्राली में डलवाया गया। इस दौरान टीम सदस्यों ने दुकानों के बाहर लगी साइन बोर्ड, स्टैंडी, बैनर, कैनोपी और काउंटर आदि को जब्त कर किया। टीम सदस्यों ने बताया कि यह अभियान निरंतर चलेगा। कानून का उल्लंघन सहन नहीं होगा।

ओथेलो सिंड्रोम जब बेवजह साथी पर होने लगे संदेह

जब कोई पुरुष या स्त्री बिना किसी ठोस कारण या प्रमाण के अपने साथी पर विश्वासघात करने का संदेह करने लगे तो ऐसा ओथेलो सिंड्रोम नामक मनोरोग के कारण हो सकता है। इसकी होने की कई वजहें हैं। लेकिन इसके लक्षण सामने आने पर ट्रीटमेंट करवाने में देर नहीं करनी चाहिए। इस रोग के बारे में विस्तार से जानिए।

मेंटल हेल्थ
डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोचिकित्सक
तुलसी हेल्थकेयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

ओथेलो सिंड्रोम एक ऐसा मनोविकार है, जिसके कारण व्यक्ति भ्रमित होकर इस गलत धारणा का शिकार हो जाता है कि उसका जीवनसाथी या साथी बेवफा है, भले ही उस बेवफाई का कोई सुबूत मौजूद न हो। इससे ग्रस्त होकर कई बार व्यक्ति असामान्य या आपराधिक घटनाओं को भी अंजाम दे सकता है। इस मनोरोग को ओथेलो सिंड्रोम का नाम अंग्रेजी भाषा के महान साहित्यकार शेक्सपियर के एक नाटक के पात्र ओथेलो के नाम पर रखा गया है, जो ईर्ष्या से ग्रस्त था। ओथेलो सिंड्रोम के बारे में यहां जानकारी देने का उद्देश्य लोगों को इस मनोरोग के प्रति जागरूक करना है। इसकी आड़ में किसी भी तरह के अपराध को कदापि उचित नहीं ठहराया जा सकता।

इन लक्षणों पर दें ध्यान : ओथेलो सिंड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति में अपने साथी के प्रति ईर्ष्या और संदेह का भाव बहुत प्रबल होता है। सबूतों के अभाव के बावजूद यह भ्रामक यकीन कि उसका साथी विश्वासघाती है, अत्यधिक ईर्ष्या और संदेह को जन्म देता है। एक-दूसरे के विवाहेतर संबंधों के संदर्भ में किसी प्रमाण के बगैर शक करना। मरीज अपने साथी की बेवफाई की जांच-पड़ताल करने या उसे रोकने के लिए आक्रामक या जुनूनी व्यवहार कर सकता है। मरीज अपने साथी के प्रति आक्रामक हो सकता है और

वह हत्या या आत्महत्या भी कर सकता है। व्यक्ति अपने साथी या खुद को नुकसान पहुंचा सकता है। छोटी सी बात पर भयंकर क्रोध करना और अपने साथी पर बिल्कुल भरोसा न करना। ऐसा व्यक्ति सामाजिक मेल-मिलाप से दूर हो सकता है। इस सिंड्रोम से ग्रस्त मरीज अपने साथी पर अत्यधिक निगरानी करने लगता है और उस पर धोखा देने का आरोप लगाने लगता है। साथी की गतिविधियों पर लगातार पैनी नजर रखना, उसके फोन कॉल और सोशल मीडिया की जांच करना जैसे कार्यों को अंजाम दे सकते हैं।

संभव हैं अनेक कारण: ओथेलो सिंड्रोम रोग होने के कई कारण हो सकते हैं। इलाज से पूर्व इसके कारणों के बारे में जानना जरूरी होता है।

अन्य मनोरोग: ओथेलो सिंड्रोम अन्य मनोरोगों जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर या एंग्जाइटी आदि के कारण हो सकता है। ओथेलो सिंड्रोम न्यूरोलॉजिकल स्थितियों जैसे मनोभ्रंश या डिमेंशिया और मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। ब्रेन ट्यूमर के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति की सोच एब्नॉर्मल हो सकती है।

मस्तिष्क में असामान्यता: मस्तिष्क के किसी भाग में संरचनात्मक खराबी या एब्नॉर्मेलिटी के कारण भी ओथेलो सिंड्रोम की समस्या हो सकती है।

मादक पदार्थों का इस्तेमाल: शराब और अन्य मादक पदार्थों की लत एक अरसे बाद इस सिंड्रोम के खतरे को बढ़ा सकती है।

मस्तिष्क की चोटें या अन्य कारण: मस्तिष्क पर लगी गहरी चोटें या कुछ मस्तिष्क रसायनों यानी न्यूरोकेमिकल्स) में असंतुलन की स्थितियां भी ओथेलो सिंड्रोम का कारण ट्रिगर कर सकती हैं।

न्यूरोडीजेनेरेटिव डिजीज: अल्जाइमर या पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियां, ओथेलो सिंड्रोम की समस्या को ट्रिगर कर सकती हैं।

ऐसे करते हैं ट्रीटमेंट: मनोचिकित्सक ओथेलो सिंड्रोम के मरीज की स्थिति और उसके लक्षणों के आधार पर इस मनोरोग का इलाज करते हैं। इस समस्या का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। हां, समुचित उपचार से इस रोग को नियंत्रित और प्रबंधित किया जा सकता है। जैसे-

मनोचिकित्सा: संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी संक्षेप में-सीबीटी) या अन्य प्रकार की मनोचिकित्सा व्यक्ति को ईर्ष्या से संबंधित विचारों, उसके असामान्य विचारों और व्यवहारों से निपटने में मदद करती है।

दवाएं: एंटीसाइकोटिक्स आदि दवाएं लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। ऐसी दवाएं न्यूरो केमिकल्स को संतुलित करने में मदद करती हैं।

नशा मुक्ति उपचार: यदि नशीले पदार्थ के दुरुपयोग के कारण यह सिंड्रोम ट्रिगर होता है, तब इन लतों का उपचार आवश्यक है।

अन्य मानसिक समस्याओं का उपचार: यदि रोगी को ओथेलो सिंड्रोम के साथ-साथ अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार भी हैं, तो उनका भी इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

जब पैरों में मौजूद नसों से ब्लड फ्लो सही तरीके से हार्ट तक नहीं हो पाता है उसे क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी कहते हैं। इससे नसों में सूजन आ जाती है, जो बहुत पेनफुल होता है। इससे बचने के लिए अपनी लाइफस्टाइल और डाइट में किन बातों का ध्यान रखें, यहां बता रहे हैं।

बहुत पेनफुल डिजीज है क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप इन दिनों पैरों की नसों से जुड़ी गंभीर बीमारी क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी (सीवीआई) से ग्रसित हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसका असर पेशेंट के रूटीन वर्क पर भी पड़ता है।

क्या है यह बीमारी: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी एक ऐसी बीमारी है, जिसमें पैरों की नसें सही तरीके से खून को वापस हार्ट तक नहीं पहुंचा पाती हैं। असल में ब्लड हार्ट से पंप होने के बाद वेंस के माध्यम पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। हमारे शरीर में वेंस के दो चैनल होते हैं- डीप और सुपरफिशियल। डीप वेंस हमारे शरीर की मसल्स के अंदर गहराई में होती हैं, जो ब्लड का फ्लो हार्ट से पैरो तक बनाने में मदद करती हैं। दूसरी सुपरफिशियल वेंस स्किन के नीचे होती हैं, जो दूषित ब्लड को पैरों से हार्ट तक वापस ले जाती हैं। ताकि वहां ब्लड फिल्टर होकर साफ हो जाए और साफ ब्लड शरीर के अन्य अंगों तक जा सके। सामान्य रूप से नसों में छोटे-छोटे वाल्व होते हैं, जो खून को हार्ट की तरफ फ्लो में मदद करते हैं। लेकिन कभी-कभी कई कारणों से ब्लड वेंस के वॉल्व खराब या कमजोर पड़ जाते हैं। इससे वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से नहीं हो पाता है। यानी ब्लड हार्ट की तरफ नहीं जाता है और धीरे-धीरे पैरों के अंदर इकट्ठा होने लगता है। जिसकी वजह से नसों में दबाव बढ़ जाता है। पैरों में सूजन और दर्द रहता है। कई मामलों में नसों में ब्लीडिंग भी हो सकती है, जो घाव या अल्सर का रूप ले लेती है। व्यक्ति को चलने या रोजमर्रा के काम करने में दिक्कत होने लगती है।

क्या हैं कारण: पैरों की नसों में होने वाली वेरिकोस वेंस समस्या, क्रोनिक वेनस इनसफिशिएंसी का बड़ा कारण है। ये वेंस स्किन के नीचे नीले रंग के गुच्छे के रूप में दिखाई देती हैं। नजरअंदाज करने पर ये धीरे-धीरे मोटी होती जाती हैं और हार्ट तक ब्लड ले जाने वाली वेंस पर दबाव डालती हैं। दबाव पड़ने से वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इस स्थिति के लिए कई और कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं-

- 60 साल की उम्र के बाद ब्लड वेसल्स में कमजोरी आना।
- फैमिली हिस्ट्री या आनुवांशिक रक्त विकार होना।
- गर्भावस्था में बच्चे के विकास के कारण पेट की नसों में प्रेशर रहने से पैरों से दिल की तरफ वापस रक्त प्रवाह में बाधा आना।
- आरामपरस्त जीवनशैली की वजह से मोटापे का शिकार होना। मोटापे से पैरों की नसों पर दबाव पड़ना।
- ऐसे प्रोफेशंस, जिसमें लंबे समय तक खड़े रहने का काम होता है। जैसे पुलिस, टीचर या बस कंडक्टर्स, आर्मी पर्सनल्स जैसे प्रोफेशन के लोग जिन्हें लंबे समय तक खड़ा रहना पडता है। देर तक खड़े होकर काम करने से वेंस की वॉल्व पर प्रेशर पड़ना।
- काम करते वक्त अधिक देर तक बैठे रहना या लंबी यात्रा पर कार या एयरोप्लेन से जाते हुए देर तक एक पोजिशन में बैठे रहना।
- दुर्घटना या ट्रामा होने पर पैरों की नसों में चोट लगना।
- किसी बीमारी या सर्जरी की वजह से मरीज का लंबे समय तक बेड रेस्ट पर होना।
- धूमपान करने से ब्लड वेंस की वॉल्व का कमजोर होना।

रोग के प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-

- पैरों में नीले रंग की पतली-पतली नसों का गुच्छा या छोटे-छोटे घाव दिखना।
- पैर की पिंडलियों में वेरिकोस वेंस होना यानी नसों का फूलना या सूजन आना। सूजन सुबह न होना, दिन के साथ-साथ यानी शाम तक बढ़ जाना।
- पैर और पिंडलियों की मसल्स में असहनीय दर्द होना। ज्यादा खड़े होने या चलने में मुश्किल आना, जबकि लेटने या सोने पर तकलीफ न होना।
- पैर का रंग बदलना यानी लाल या नीला होना।
- पैर में बहुत खुजली होना।
- पैरों की त्वचा अधिक गर्म होना।

कैसे होता है डायगनोज: कलर वेंस डॉप्लर अल्ट्रासाउंड किया जाता है, जो पैरों की वेंस और इनके वॉल्व की जांच करता है। इससे वेंस में ब्लड सर्कुलेशन की स्थिति का भी पता चल जाता है।

न करें इग्नोर: वैसे तो क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी बीमारी जानलेवा नहीं है, लेकिन काफी दर्दनाक होती है। अगर समय रहते इसका इलाज नहीं किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। ब्लड थ्रंबोसिस ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार दुनिया की तकरीबन 10 प्रतिशत आबादी वेरीकोस वेंस की समस्या का सामना कर रही है। भारत में हर चौथी महिला और हर सातवें पुरुष को वेरीकोस वेंस की समस्या है। आमतौर पर यह बीमारी उम्रदराज लोगों को ज्यादा होती है, लेकिन वर्तमान आधुनिक आरामपरस्त जीवनशैली और स्टेंडिंग जॉब करने वाले युवाओं में भी देखने को मिलती है। अकसर इसे इगनोर किया जाता है। समय पर उपचार न करवाने पर कई बार पैरों की नसों में सूजन आ जाती है और छोटी-छोटी नसें घाव का रूप ले लेती हैं।

कैसे किया जाता है उपचार: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी का कोई डायरेक्ट ट्रीटमेंट नहीं है। नसों की वॉल्व में खराबी आने, वेरिकोस वेंस होने या ब्लड फ्लो सुचारू न होने पर मिनिमल इंवेसिव तकनीक यानी छोटी-सी लेजर सर्जरी की जाती है। प्रभावित जगह पर बाहर से पिन होल करके लेजर ग्लू आरएफए द्वारा नस बंद कर दी जाती है या निकाल दी जाती है।

मरीज को पैरों में कंप्रेशन स्टॉकिंस पहनने के लिए दी जाती हैं। खून पतला करने के लिए ब्लड थिनर मेडिसिन दी जाती हैं या इंजेक्शन लगाए जाते हैं। जो ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद करते हैं। दर्द से राहत पहुंचाने के लिए पेनकिलर मेडिसिन भी दी जाती हैं।

ऐसे करें बचाव: सीवीआई की समस्या को लाइफस्टाइल में बदलाव करके कंट्रोल किया जा सकता है।

- स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
- एक जगह ज्यादा देर तक बैठे या खड़े न रहें। बीच-बीच में पैर ऊपर करके बैठें। हर एक घंटे बाद अपनी सीट से उठकर 5-10 मिनट टहलें। व्यायाम या छोटे-मोटे काम करें। बैठते या लेटते हुए भी एंकल एक्सरसाइज करें।
- यथासंभव लेट जाएं और लेटते वक्त पैरों के नीचे तकिया रखकर ऊपर उठाएं, पैरों को हिलाते रहें या एक्सरसाइज करें।
- रेगुलर एक्सरसाइज करें। मोटापा नियंत्रित करें।
- खान-पान का ध्यान रखें। पौष्टिक और संतुलित आहार लें। प्रिजर्वेटिव, डीप फ्राइड, जंक फूड, अधिक चीनी-नमक वाली चीजों से परहेज करें। रोजाना तीन लीटर तक पानी या लिक्विड डाइट लें ताकि शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रहे।
- सोने-जागने का शेड्यूल ठीक रखें। मोटापे से बचने के लिए दिन में सोना अवॉयड करें।
- धूमपान, एल्कोहल या किसी तरह के नशीले पदार्थ के सेवन से परहेज करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

नवजात बच्चों में पीलिया प्रॉपर ट्रीटमेंट है जरूरी

प्रिकॉशन

नवजात बच्चों में पीलिया होना कॉमन समस्या है, लेकिन इसे इग्नोर नहीं करना चाहिए। इसका कारण बच्चे के ब्लड में बिलीरुबिन नामक पदार्थ का बढ़ जाना होता है। अगर इसका समय पर सही इलाज न किया जाए तो यह उसके दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकता है या बच्चे के विकास में रुकावट डाल सकता है। इस बारे में नोएडा (नई दिल्ली-एनसीआर) स्थित मदरहुड अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट नियोनेटोलॉजी-पीडियाट्रिक्स **डॉ. अक्षय मेहता** कहते हैं, 'लोग सोचते हैं कि बच्चे को केवल धूप दिखाने से पीलिया ठीक हो जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है। धूप से बच्चे को सही तरह की नीली लाइट नहीं मिलती। बल्कि धूप में रहने से बच्चे का टेंप्रेचर बढ़ सकता है, उसे डिहाइड्रेशन या स्किन बर्न भी हो सकता है। अगर बच्चे को पीलिया ज्यादा है तो उसका इलाज जरूरी होता है। यह भी गलत धारणा है कि पीलिया अपने आप ठीक हो जाएगा। अगर इसका स्तर ज्यादा है तो डॉक्टर से प्रॉपर इलाज करवाना जरूरी है। देरी करने से बच्चे के दिमाग पर असर पड़ सकता है। कुछ लोग मानते हैं कि सिर्फ त्वचा का पीला होना ही पीलिया का संकेत है, जबकि गहरे रंग के बच्चों में आंखों, मसूड़ों या पैरों में भी पीलिया का लक्षण दिख सकता है। फोटोथेरेपी को लेकर भी लोगों में भ्रम है कि यह हानिकारक होता है, जबकि यह बहुत सुरक्षित और असरदार इलाज है। इसमें बच्चे को स्पेसिफिक लाइट दी जाती है, जिससे बिलीरुबिन कम होता है। पैरेंट्स को ध्यान रखना चाहिए कि पीलिया की समय पर पहचान और सही इलाज से ही बच्चे की जान बचाई जा सकती है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
बुशरा फातमा

मिलेट्स यानी मोटे अनाज को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। आप भी इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

मिलेट्स को बनाएं डेली डाइट का हिस्सा

अपना देश जिस तेजी से डायबिटीज कैपिटल बनने की कगार पर है वह चिंता का विषय है। हमारे खान-पान की गलत आदतें, इस तरह पश्चिमी देशों से प्रभावित होती दिखाई दे रही हैं कि यहां मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर जैसी बीमारियां लगभग हर दूसरे घर में मिलनी शुरू हो गई हैं। बढ़ते हार्ट अटैक ने लोगों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। ऐसे में हेल्थ को लेकर लापरवाही अब भारी पड़ सकती है। खान-पान की आदतें हमें समय रहते बदलनी जरूरी है। ऐसे में मिलेट्स को आज के दौर में खान-पान का जरूरी हिस्सा बनाना चाहिए। मिलेट्स बहुत सी खूबियों से भरा है, जिससे ये हमें बहुत सी बीमारियों से भी बचाने में मदद करता है।

पाचनतंत्र को मजबूत बनता है: मिलेट्स जैसे रागी, ज्वार, बाजरा आदि में फाइबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जिससे डाइजेशन अच्छा होता है। साथ ही ग्लूटेन फ्री होने की वजह से इसे पचाना आसान है। हर मिलेट में अलग-अलग पोषक तत्व होते हैं, इसलिए अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार ही मिलेट्स का चुनाव करना चाहिए। जिन्हें कब्ज की समस्या हो, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

हृदय को रखे स्वस्थ: इन दिनों जिस तेजी से हार्ट अटैक की समस्या बढ़ रही है, उसमें खान-पान में लापरवाही इसके रिस्क रेट को और भी बढ़ा सकती है। मिलेट्स में मौजूद मैगनीशियम और पोटेशियम, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसलिए मिलेट्स से बनी कोई भी डिश दिन भर में एक समय की डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। ज्वार या बाजरे की रोटी, चावल या गेहूं की रोटी की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं।

डायबिटीज को कंट्रोल करता है: जिनका शुगर लेवल बॉर्डर पर हो या जिन्हें डायबिटीज की समस्या है, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। चूंकि मिलेट्स का ग्लायसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में बहुत मदद करता है। ऐसे में ब्रेकफास्ट में रागी, इडली, डोसा या मिलेट्स फ्लेक्स से बना उपमा एक अच्छा ऑप्शन है। इससे आपकी डायबिटीज कंट्रोल रहेगी।

ब्रेन फूड है मिलेट्स: चूंकि आजकल बच्चों के खान-पान में जंक फूड ने इस तरह जगह बना ली है कि उन्हें सही न्यूट्रिशन नहीं मिल पाता। अच्छे दिमागी विकास के लिए बच्चों के डाइट में मिलेट्स का होना बहुत जरूरी है। इनमें आयरन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो बच्चों के मानसिक विकास और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं। बच्चों को मिलेट्स से बने लड्डू, स्नैक्स खिलाने से वो बाहर बिकने वाले जंक फूड से बचेंगे और ये उनके संपूर्ण विकास में सहायक भी होगा।

वजन कंट्रोल करने में भी है मददगार: मिलेट्स में मौजूद फाइबर की वजह से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे खाने की क्रेविंग कम हो जाती है। इससे व्यक्ति कम खाना खाता है। अगर बढ़ते वजन से परेशान हैं तो उन्हें मिलेट्स से बने डिशेज वजन कंट्रोल करने में मदद करेंगे।

बरतें सावधानी: मिलेट्स खाने के फायदे तो बहुत हैं लेकिन इसे खाने में थोड़ी सावधानी भी बरतनी चाहिए। चूंकि इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है इसलिए जिन लोगों को डाइजेस्टिव ब्लॉटिंग जैसी समस्या है, उन्हें मिलेट्स को पकाने से पहले पानी में सोक यानी भिगोने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही अंकुरित और फर्मेंटेड मिलेट्स का सेवन करना चाहिए। *

(होम्योपैथ डॉ. अश्वनी कानेटकर से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप योगाभ्यास की शुरुआत करने वाले हैं तो त्रिकोणासन करना बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इसे करना आसान होता है और इससे कई शारीरिक फायदे भी होते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

शुरुआती योगाभ्यासियों के लिए सबसे अच्छा है त्रिकोणासन

योगासनों के अभ्यास की शुरुआत करने वालों के लिए त्रिकोणासन सबसे अच्छा माना जाता है। क्योंकि इसमें योग की तीनों बुनियादी बातें जैसे स्ट्रेच, बैलेंस और श्वसन नियंत्रण एक साथ सीखने को मिलते हैं। साथ ही यह आसन बाकी कई आसनों से अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे शरीर पर कम दबाव पड़ता है। इसमें शरीर जमीन के करीब जाता है, लेकिन घुटनों और हाथों पर ज्यादा वजन नहीं पड़ता। इस आसन से हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों को धीरे-धीरे खिंचाव मिलता है, अचानक से झटका नहीं लगता। साथ ही यह आसन कमर, कूल्हे, जांघ, हैमस्ट्रिंग और कंधों को खींचता है। यह आसन शुरुआत में हाथ, घुटने या जांघ पर रखकर किया जा सकता है। बाद में जमीन तक झुकने की क्षमता बढ़ जाती है। इस आसन में शरीर का वजन दोनो पैरों पर बराबर बांटना पड़ता है, जिससे शुरुआत में लोग संतुलन बनाना और सही मुद्रा बनाना सीख जाते हैं। दूसरे आसनों के मुकाबले इस आसन से सांस पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। साथ ही इस आसन में चोट लगने का खतरा सबसे कम होता है। लेकिन इस एक ही आसन में रीढ़, पेट, पैर, हाथ और गर्दन को सक्रिय किया जा सकता है, जिससे नए लोग भी जल्द आसन के परिणाम महसूस करते हैं।

त्रिकोणासन के शारीरिक फायदे: त्रिकोणासन या ट्रायएंगल पोज के बहुत महत्वपूर्ण शारीरिक फायदे होते हैं। मसलन- यह रीढ़ और कमर के लिए बहुत उपयोगी आसन है। इससे रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है और कमर की अकड़न कम होती है। यह आसन करने से जांघें और पैर मजबूत होते हैं। इस आसन से जांघ, घुटनों और पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे जांघें और पैर मजबूत होते हैं। यह आसन कंधे और छाती को खोलता है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और श्वसन तंत्र बेहतर होता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है तथा पाचन में सुधार होता है। यह आसन शरीर और मन के बीच तालमेल बढ़ाता है, जिससे संतुलन सधता है और एकाग्रता बढ़ती है। यह आसन हल्के दर्द में फायदा पहुंचाता है, जिससे साइटिका और पीठ दर्द में राहत मिलती है। लेकिन अगर दर्द गंभीर हो, तो बिना डॉक्टर से पूछे यह आसन न करें।

आसन करने का सही तरीका: त्रिकोणासन सही तरीके से किया जा सके, इसके लिए जरूरी है कि सुबह आसन किया जाए। लेकिन यदि किसी वजह से शाम को आसन करें तो सुनिश्चित करें कि कम से कम साढ़े चार से पांच घंटे पहले भोजन किया हो। यह आसन सही तरीके से करने के लिए कदम दर कदम यह तरीका अपनाएं। सबसे पहले सीधे खड़े हों और दोनों पैरों के बीच आपस में तीन से साढ़े तीन फुट का फासला रखें। अब दोनों हाथों को कंधों के समानांतर फैलाएं और ध्यान रहे कि इस समय हथेलियां नीचे की तरफ हों। अब दाहिने पैर को 90 डिग्री बाहर और बाएं पैर को 15 डिग्री अंदर की ओर मोड़ें। इसके बाद दाहिनी ओर झुकें, इस समय दाहिना हाथ, पैर, टखने या जमीन पर रखें। जहां रखना आपको ज्यादा सुविधाजनक लगे। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे- धीरे झुकें। अब बाएं हाथ को आसमान की ओर सीधा करें और नजरें ऊपर बाएं हाथ की अंगुलियों की ओर घुमाएं। इस स्थिति में 20 से 30 सेकेंड रहें, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस आएं। दूसरी प्रक्रिया भी इसी क्रम में दोहराएं।

कब न करें त्रिकोणासन: हाल में अगर गर्दन, पीठ, घुटने या कूल्हे में कहीं चोट लगी हुई है तो त्रिकोणासन करने से बचें। स्लिप डिस्क, वर्टिको या गंभीर कमर दर्द की स्थिति हो तो भी त्रिकोण आसन से दूर रहें। लो ब्लड प्रेशर की शिकायत हो या गर्भावस्था दूसरे या तीसरे महीने में चल रही हो तो बिना प्रशिक्षक की देख-रेख में यह आसन न करें।

त्रिकोणासन के पहले और बाद में क्या करें: त्रिकोणासन के पहले हल्का वार्मअप करें। इसके तहत गर्दन घुमाएं, कंधे ढीले करें, पैरों में स्ट्रेच करें। त्रिकोणासन करने के पहले कभी भी भारी खाना न खाएं। मन शांत रखें। इसी तरह त्रिकोणासन करने के बाद एक से दो मिनट शवासन करें। *

खबर संक्षेप

झज्जर। बैठक में उपस्थित पीएनबी ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

युवाओं को मिलेगा प्रशिक्षण और रोजगार का अवसर

झज्जर। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान में ग्रामीण युवाओं को रोजगार और आत्मनिर्भरता की नई दिशा देने के उद्देश्य से बैठक का आयोजन किया गया। संस्थान निदेशक उमेश भूकर की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में आईओटीए इंटरनेशनल कंपनी संचालक महेश महावर व ऑनलाइन माध्यम से आर सेटी रोहतक के निदेशक मंजीत श्योरान ने भाग लिया। बैठक का मुख्य एजेंडा युवाओं को इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की मरम्मत का प्रशिक्षण प्रदान करना रहा। निदेशक उमेश भूकर गोरिया ने बताया कि प्रशिक्षण लेने के उपरांत जहां युवा अपना खुद का व्यवसाय शुरू कर सकते हैं वहीं आईओटीए कंपनी में टेक्नीशियन के रूप में भी सेवाएं दे सकते है। इस मौके पर संस्थान से आशीष रोहिल्ला, सतपाल सिंह, कुसुम, आशीष शर्मा और शशि कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

राजीव गांधी खेल स्टेडियम तलाव में आयोजित जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता

एमआर स्कूल के 24 खिलाड़ी राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए चयनित

झज्जर। विजय चिन्ह बनाते हुए विजेता खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित विजेता खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

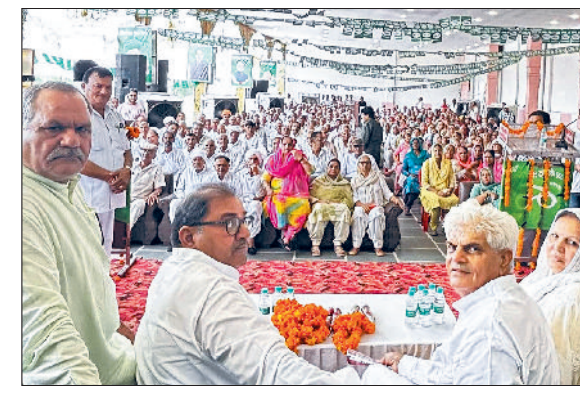
■ विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजीव गांधी खेल स्टेडियम तलाव में आयोजित जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता में एमआर स्कूल हसनपुर के 24 खिलाड़ियों ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में अपना स्थान बनाकर स्कूल का नाम रोशन किया है। खेल प्रशिक्षक कृष्ण छोक्कर, ज्योति व मानशी ने बताया कि संस्थान के खिलाड़ियों ने खो-खो, बॉक्सिंग और शूटिंग में प्रथम स्थान जबकि फुटबॉल प्रतियोगिता में टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। विद्यालय के करीब 50 खिलाड़ियों ने फुटबॉल, बॉक्सिंग, रेसलिंग, खो-खो और एथलेटिक्स स्पर्धाओं में भागीदारी करते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के बाद 24 विद्यार्थियों का चयन राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिता के लिए हुआ है। स्कूल पहुंचने पर विद्यालय के प्रबंध निदेशक सोमबीर कोडान, निदेशिका संगीता कोडान व प्राचार्या नेहा शर्मा ने स्कूल स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में दुर्गा स्कूल के खिलाड़ियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट

झज्जर। दुर्गा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय महराना के खिलाड़ियों ने जिला स्तरीय प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्कूल का नाम रोशन किया है। विद्यालय के संस्थापक रामचंद्र शर्मा ने बताया कि अंडर 14 आयु वर्ग में लड़कों की खो-खो टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया जबकि अंडर 17 आयु वर्ग की इसी स्पर्धा में लड़कों व लड़कियों की टीम द्वितीय रही। अंडर 19 आयु वर्ग की लड़कियों की हैंडबॉल स्पर्धा में उनकी टीम प्रथम रही। अंडर 14, 17 और 19 आयु वर्ग के लड़के व लड़कियों का का चयन राज्य स्तरीय नेटबॉल व फैंसिंग स्पर्धा में जबकि अंडर-14 आयु वर्ग की पांच लड़कियों का चयन हैंडबाल स्पर्धा के लिए किया है। अंडर 19 आयु वर्ग की बॉक्सिंग प्रतियोगिता में साहिल ने पहला स्थान व अंडर 14 आयु वर्ग की शतरंज स्पर्धा में यक्षित ने तीसरा स्थान हासिल किया। उन्होंने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।



बहादुरगढ़। जनसभा के दौरान मंचासीन अभय चौटाला व अन्य नेता। फोटो :हरिभूमि

सम्मान दिवस रैली का निमंत्रण दिया

■ लाखों लोग ताऊ देवीलाल की जयंती पर एकत्रित होकर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित करेंगे

बहादुरगढ़। इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय चौटाला ने 25 सितंबर को रोहतक में होने वाली सम्मान दिवस रैली का निमंत्रण देते हुए कहा कि यह देश की अब तक की सबसे बड़ी रैली होगी। लाखों लोग ताऊ देवीलाल की जयंती पर एकत्रित होकर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित करेंगे। रैली में देश-विदेश से नेता भी शामिल होंगे। अभय चौटाला बुधवार को बहादुरगढ़ के राठी फार्म हाउस में हलके की जनता को सम्मान दिवस महारैली का न्यौता दिया। जनसभा का मंच संचालन इनेलो के जिला शहरी अध्यक्ष रामनिवास सैनी ने किया। पूर्व सरपंच रामकिशन, पूर्व चेयरमैन करतार, रामदयाल थानेदार, कैप्टन हरस्वरूप, पूर्व सरपंच मास्टर दिलीप, महेंद्र दलाल ने अभय चौटाला का पगड़ी बांधकर व स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मान किया। इनेलो युवा विंग के प्रदेश प्रधान महासचिव जितेंद्र नफे सिंह राठी ने अपनी युवा टीम के साथ अभय चौटाला का बड़ी फूलों की माला से स्वागत किया। अभय चौटाला ने कहा कि 25 सितंबर को रोहतक में पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल के जन्मदिवस पर आयोजित रैली पिछले सभी रिकॉर्ड तोड़ेगी। इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा ने कहा कि ताऊ देवीलाल की नीतियों को आज पूरा हरियाणा याद कर रहा है। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि वर्तमान में बहादुरगढ़ समेत पूरे हरियाणा में अपराध चरम पर है। भाजपा सरकार में महिलाएं सुरक्षित नहीं हैं। जितेंद्र राठी ने कहा कि वोट चोरी का मुद्दा सबसे पहले इनेलो ने बहादुरगढ़ नगर परिषद चुनाव के दौरान उठाया था। जनसभा को भूपेंद्र राठी, जिलाध्यक्ष सतपाल पहलवान, महेंद्र राठी, नीलम, मास्टर सुखबीर, जयभगवान पहलवान, पार्षद प्रतिनिधि नरेंद्र राठी, राज सिंह वर्मा, सुमन कबलाना, वीपी दुल आदि ने संबोधित किया।

कांग्रेसियों ने दी राजीव गांधी को श्रद्धांजलि

■ राजीव गांधी का जीवन देश की सेवा और जनकल्याण को समर्पित रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। पूर्व पीएम राजीव गांधी को नमन करते कांग्रेस कार्यकर्ता।

भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की जयंती पर पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने उन्हें नमन करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि देश की एकता और अखंडता को मजबूत करने में राजीव गांधी का अतुलनीय योगदान रहा है। उन्हें आईटी और संचार क्रांति का जनक कहा जाता है। उन्होंने ही देश में कंप्यूटर, दूरसंचार और आधुनिक तकनीक के विस्तार की शुरुआत की, जिसके चलते आज भारत पूरे विश्व में आईटी हब के रूप में स्थापित है।रामकुमार जून, कर्मवीर राव, प्रदीप जून, संजय पहलवान, राजेंद्र माजरा, कपिल कौशिक, देवेंद्र दहिया, जय सिंह, रणबीर, अमन, धर्मपाल बोहत व इंद्रजीत दलाल आदि ने जयंती पर पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी को नमन किया। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी ने युवाओं को देश की ताकत मानते हुए 18 वर्ष की आयु में मताधिकार प्रदान किया। पंचायती राज प्रणाली लागू कर सत्ता को गांव-गांव तक पहुंचाने का ऐतिहासिक कार्य किया। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने पूर्व पीएम राजीव गांधी की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर उन्हें याद किया और उनके आदर्शों पर चलने का संकल्प लिया। कार्यकर्ताओं ने कहा कि राजीव गांधी का जीवन देश की सेवा और जनकल्याण को समर्पित रहा।

विद्यार्थियों को मूलभूत क्षमताओं में निपुण बनाने को लेकर हुई चर्चा

■ सभी से रेमेडियल शिक्षण पर विशेष जोर देने की अपील की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। समीक्षा बैठक में उपस्थित कलस्टर प्रमुख, एबीआरसी व बीआरपी। फोटो :हरिभूमि

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हवास में बुधवार को खंड परियोजना कार्यान्वयन इकाई की समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में क्लस्टर प्रमुख, एबीआरसी तथा बीआरपी ने भाग लिया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए निपुण हरियाणा मिशन के जिला समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने खंड की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए विद्यालय भ्रमण, छात्रों की सीखने की स्थिति तथा मौखिक पठन दक्षता से संबंधित आंकड़े सांझा किए। उन्होंने आगामी एंडलाइन सर्वेक्षण को ध्यान में रखते हुए सभी से रेमेडियल शिक्षण पर विशेष जोर देने की अपील की। उन्होंने कहा कि शिक्षकों को विद्यार्थियों को गणित विषय में पैटर्न और काउंटिंग फ्रॉम बंडल्स जैसी मूलभूत क्षमताओं में निपुण बनाना होगा। खंड निपुण समन्वयक वीरेंद्र सिंह ने प्रतिभागियों से विद्यालय भ्रमण की गुणवत्ता सुनिश्चित करने और आंकड़ों की शत-प्रतिशत शुद्धता पर ध्यान देने का आग्रह किया। बैठक का उद्देश्य निपुण हरियाणा मिशन के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए रणनीति तैयार करना और आगामी चुनौतियों के समाधान पर विचार करना रहा। इस मौके पर विद्यालय प्राचार्य कमल सिंह, वेद प्रकाश सैनी, संवत सैनी, सुनीता देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिक्षिका मनीषा की मौत मामले में युवाओं ने किया प्रदर्शन

झज्जर। शहर के भगत सिंह चौक पर विरोध प्रदर्शन करते हुए युवा। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

■ सीबीआई से जांच कराने व दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा दिए जाने की मांग की

शिक्षिका मनीषा की संदिग्ध परिस्थितियों में हुई मौत का मामला गर्माता जा रहा है। प्रदेश भर के विभिन्न संगठनों द्वारा कैंडल मार्च व विरोध प्रदर्शन कर मामले की सीबीआई से जांच कराने व दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा दिए जाने की मांग की जा रही है। इसी कड़ी में बुधवार की शाम को भी युवाओं द्वारा प्रदर्शन कर रोष जताया गया। पुरानी तहसील रोड स्थित धानक धर्मशाला से शुरू होकर यह प्रदर्शन बीकानेर चौक, अंबेडकर चौक, छिक्कारा चौक से होते हुए भगत सिंह चौक तक पहुंचा। यहां पवन गुर्जर, भोलू, चाहत डावला, विपिन गुर्जर, राहुल महराणा, अमित दुजाना, मोहित छारा, दिनेश रोहिल्ला, सत्यवान माजरा, सतपाल भिंडावास आदि युवाओं ने सरकार विरोधी नारे लगाते हुए मनीषा के हत्यारों को फांसी देने की मांग की। इसके बाद यह प्रदर्शन मेडिकल रोड, पुरानी तहसील से होता हुआ वापस धानक धर्मशाला के नजदीक संपन्न हुआ।

रिटायर्ड कर्मचारियों ने मनीषा को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भिवानी में हुई महिला शिक्षिका मनीषा की मौत मामले में बुधवार को रिटायर्ड कर्मचारी संघ सदस्यों द्वारा मौन मार्च निकाला गया। कर्मचारी संघ के सदस्य पुराने जलघर परिसर में एकत्रित हुए जिसके बाद मौन मार्च निकालते हुए अंबेडकर चौक तक पहुंचे। जिला सचिव देवेंद्र सिंह यादव ने कहा कि इस मामले की सीबीआई जांच होनी चाहिए व दोषियों को कड़ी सजा मिलनी चाहिए। इससे पहले जिला प्रधान दिलबाग सिंह दलाल की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन भी किया गया जिसमें लंबित मांगों के विषय में चर्चा की गई तथा निर्णय लिया गया कि यदि समय रहते मांगें पूरी नहीं हुई तो आगामी 17 सितंबर को देशभर के सेवानिवृत्त कर्मचारी दिल्ली के जंतर-मंतर पर धरना देंगे। इस मौके पर बलवीर सिंह यादव, मंगतराम कौशिक एडवोकेट, विष्णुदत्त जांगड़ा, मास्टर फूल कुमार, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान रामवीर सिंह, राज सिंह दहिया, धर्मपाल अहलावत, मोहन शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। जलघर परिसर से मौन मार्च की शुरूआत करते हुए रिटायर्ड कर्मचारी।

मनीषा को न्याय दिलवाने की मांग

बहादुरगढ़। मनीषा के समर्थन में प्रदर्शन करती संगठन से जुड़ी महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ राजरानी, सोनिया और विद्या देवी के नेतृत्व में सांखोल, कबीर बस्ती तथा लाइनपार में प्रदर्शन किया

ऑल इंडिया महिला सांस्कृतिक संगठन से जुड़ी महिलाओं ने मनीषा को न्याय देने और हत्यारों को कड़ी सजा देने की मांग की। राजरानी, सोनिया और विद्या देवी के नेतृत्व में सांखोल, कबीर बस्ती तथा लाइनपार में प्रदर्शन किया। उनके अनुसार इस घटना से एक बार फिर यह साबित हो गया है कि प्रदेश में बहन बेटियां सुरक्षित नहीं हैं। महिलाओं पर प्रदेश में अपराध कम होने की बजाए बढ़ना चिंताजनक है। राजेश्वरी, सोनिया, किरण, राजकुमारी, प्रमिला, मीना, मीनाक्षी, रीयांशी, रेखा, निर्मला, तान्या, सरोज, देवयानी, शांति व शारदा आदि ने मनीषा के हत्यारों को सख्त से सख्त सजा देने की मांग की।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन

बाबा का दरबार सुहाना लगता है...

■ भजन सुनकर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड का सामूहिक पाठ करते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 265 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, रवि यादव, भारत भूषण नंदा, रमेश लखेरा, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, नारायणी सरदाना, आशू, भावना काठपालिया सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, योगेश रंजन ने बाबा का दरबार सुहाना लगता है, भक्तों का तो दिल दीवाना लगता है..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीरभान वर्मा, प्रदीप काठपालिया, सुभाष वर्मा, मनोहर लाल, गुलशन कटारिया सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। शिविर में विद्यार्थियों को योगाभ्यास कराते हुए योगाचार्य इंद्रजीत। फोटो :हरिभूमि

योग शिविर में विद्यार्थियों को करवाया योगाभ्यास व प्राणायाम

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में बुधवार को विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का संचालन योगाचार्य इंद्रजीत ने किया। शिविर के दौरान आचार्य इंद्रजीत ने विद्यार्थियों को भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार जैसे कई महत्वपूर्ण योगासन और प्राणायाम कराए। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन को संतुलित और स्वस्थ बनाने का माध्यम है। नियमित अभ्यास से एकाग्रता, अनुशासन और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। उन्होंने विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश देते हुए फास्ट फूड से दूरी बनाने और पौष्टिक आहार के महत्व पर जोर दिया। विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने कहा योग से बच्चों में आंतरिक शांति और उत्तम स्वास्थ्य के साथ-साथ संतुलित स्वभाव का विकास होता है। विद्यालय में समय-समय पर ऐसे शिविरों का आयोजन कराया जाएगा। इस दौरान विद्यार्थियों को नियमित योगाभ्यास को अपने जीवन का हिस्सा बनाने की शपथ भी दिलाई गई।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

खोरी। थाना खोल पुलिस ने मामड़िया आसमपुर में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर 8 अगस्त को बीएनएस की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में मामड़िया आसमपुर निवासी अजय कुमार को गिरफ्तार कर लिया।

सूचना

मैं, दर्शना पत्नी श्री रणधीर निवासी मकान नंबर 919, वार्ड नंबर-1, गली नंबर-13, विकास नगर, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरे पुत्र राकेश, मंजीत व प्रवीन निवासी मकान नंबर 919, वार्ड नंबर-1, गली नंबर-13, विकास नगर, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। स्कूल में विद्यार्थियों को समझाती ब्रह्माकुमारी।

स्कूल में चलाया नशामुक्ति अभियान

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की सेक्टर-13 शाखा द्वारा आकाश इंटरनेशनल स्कूल में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत जागरुक किया गया। बीके प्रीति बहन ने सभी बच्चों को नशे करने से होने वाले दुष्प्रभाव के बारे में बताया। एक स्वस्थ और सुरक्षित समाज का निर्माण करने के लिए नशे से दूर रहने का आह्वान किया। बीके निधि दीदी ने सभी बच्चों को जीवन में किसी भी प्रकार के नशे से मुक्त रहने की प्रतिज्ञा कराई। बीके नीरज व बीके निशांत ने सभी बच्चों को प्रेरित किया।

आरईडी की छात्रा शुभम ने नीट परीक्षा में हासिल किया 1762वां रैंक

झज्जर। आरईडी स्कूल छुछकवास की छात्रा शुभम ने नीट परीक्षा में ऑल इंडिया रैंक 1762 हासिल कर क्षेत्र व विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत ने होनहार छात्रा शुभम को बधाई देते हुए कहा कि उसने अपनी मेहनत, लगन और आत्मविश्वास से यह मुकाम हासिल किया है। यह सफलता न केवल उसके परिवार के लिए बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए प्रेरणादायी है। प्राचार्या सरिता मल्हान ने इस उपलब्धि पर अभिभावकों को बधाई देते हुए मेधावी छात्रा के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। होनहार छात्रा शुभम।

एसएमडब्ल्यू पर ऑनलाइन हाजिरी का भी किया विरोध

सफाई कर्मचारियों ने नियमित करने की मांग को लेकर किया झाड़ू प्रदर्शन

■ सफाई कर्मचारी यादव धर्मशाला के पास एकत्रित हुए

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

नगर परिषद के सफाई कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर बुधवार को शहर में विरोध प्रदर्शन किया। सफाई कर्मचारी यादव धर्मशाला के पास एकत्रित हुए। उसके बाद जुलूस की शक्ल में हाथों में उल्टी झाड़ू लिए सरकार विरोधी नारे लगाते हुए अंबेडकर चौक तक पहुंचे। नगर पालिका सफाई कर्मचारी यूनियन के इकाई प्रधान शिवम चावरिया ने बताया कि नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर यह प्रदर्शन प्रदेश भर में किया गया है। पिछले दिनों सरकार के साथ हुई यूनियन प्रतिनिधियों की वार्ता में जहां कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने की मांग को लेकर सहमति बनी थी वहीं एक समारोह के दौरान सीएम नायब सिंह सैनी ने भी न्यूनतम वेतन 27 हजार रुपये करने की घोषणा की थी। लेकिन उनके वेतन में आंशिक वृद्धि की है। इसके अलावा उन्होंने एसएमडब्ल्यू पर हाजिरी लगाए जाने पर भी विरोध जताया। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा या तो कर्मचारियों की ऑनलाइन हाजिरी लगवाना बंद करें नहीं तो आंदोलन तेज करने पर मजबूर होंगे। इस मौके पर विकास उज्जैनवाल, गौरव, मुकेश सोनी, राजेश, कृष्ण, सुरेश, गुलाटी, हरिओम, जितेंद्र, धर्मपाल, सुरेंद्र, विकास, कुलदीप, संदीप, शीतल, दया, अंजू, मनीषा, सोनिया, सुषमा, सरोज, ऊषा, बबीता, रेखा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। अंबेडकर चौक पर विरोध प्रदर्शन करते हुए नगर परिषद के सफाई कर्मचारी।

बहादुरगढ़ में भी किया प्रदर्शन

बहादुरगढ़। शहर में प्रदर्शन करते सफाई कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

नगर पालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को उल्टी झाड़ू लेकर विरोध प्रदर्शन किया। यह प्रदर्शन सुबह तुलाराम पार्क से शुरू होकर झज्जर रोड चौक पर समाप्त हुआ। प्रदर्शनकारियों ने मनीषा प्रकरण को लेकर भी सरकार और प्रशासन के खिलाफ नारे लगाए तथा महिलाओं की सुरक्षा को लेकर सवाल खड़े किए। कर्मचारियों ने 7 अगस्त 2024 को हुए समझौते पर गौर न करने पर सरकार को घेरा। कर्मचारियों की मुख्य मांगों में नियमित भर्ती शुरू करना, पुरानी पेंशन बहाली, ठेका प्रथा खत्म करना, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, जोखिम भत्ता लागू करना और सेवानिवृत्ति/मृत्यु पर आर्थिक सहायता देने सहित कई मुद्दे शामिल रहे। साथ ही नगर निगम गुरुग्राम समेत विभिन्न निकायों से हटाए गए कर्मचारियों की बहाली की भी मांग उठाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता इकाई प्रधान राजेश बालगुहेर ने की, जबकि संचालन जिला प्रधान राजेंद्र तूषामड़ ने किया। इस मौके पर राज्य संगठनकर्ता राजपाल, वरिष्ठ उप प्रधान लीलाराम, उप प्रधान अजय, सपना, इकाई ऑडिटर सुनील परनाला, कैशियर मुकेश दरोगा, जिला ऑडिटर संदीप टॉक सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे।

छात्रों को साइबर क्राइम और नशे के प्रति किया जागरूक

■ पुलिस हमेशा महिलाओं की सुरक्षा के लिए तत्पर : सतीश

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

पुलिस द्वारा चलाए जा रहे जागरूकता अभियान के तहत निरीक्षक सतीश कुमार की टीम ने बुधवार को विद्यार्थियों से संवाद किया। इस दौरान उन्हें महिला सुरक्षा, साइबर अपराध और नशे के खतरों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

निरीक्षक सतीश कुमार ने कहा कि पुलिस हमेशा महिलाओं की सुरक्षा के लिए तत्पर है। किसी भी प्रकार की आपत्तिजनक घटना होने पर तुरंत हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करना चाहिए। विद्यार्थियों को डायल-112 ऐप का उपयोग और इसके जरिए मिलने वाली "ट्रिप मॉनिटरिंग" सेवा के बारे में बताया गया। साइबर क्राइम पर जागरूक करते हुए टीम ने ऑनलाइन वित्तीय ठगी, सोशल मीडिया हैकिंग, फर्जी वेबसाइट, क्यूआर कोड और अनजान लिंक से होने वाले धोखाधड़ी मामलों से बचने की सलाह दी। नशे के दुष्प्रभावों पर विद्यार्थियों को समझाते हुए कहा गया कि नशा व्यक्ति और समाज दोनों के लिए विनाशकारी है।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

फर्स्ट एड से किसी भी बीमार और घायल की हम बचा सकते जान : कंचन कुमार

■ वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में कार्यशाला में दिया प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में बुधवार को प्राथमिक सहायता व आपदा प्रबंधन के विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। यूथ रैडक्रॉस सैल के तत्वावधान में हुए कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में कंचन कुमार ने छात्राओं को प्राथमिक सहायता व आपदा प्रबंधन के महत्व को समझाया। कंचन कुमार के अनुसार यदि हम किसी भी व्यक्ति को तत्काल चिकित्सा सहायता देते हैं, तो हमारी पहली प्रतिक्रिया उन्हें प्राथमिक सहायता प्रदान करना होता है। फर्स्ट ऐड से हम किसी भी बीमार व घायल व्यक्ति की जान को बचा सकते हैं। उन्होंने साधारण चोट पर पट्टी बांधने से लेकर कार्डिएक पल्मोनरी रिससिटेशन तक की जानकारी छात्राओं के साथ सांझा की। उनके अनुसार आपदाओं में सुनामी, तूफान, भूकंप, बवंडर, बर्फीला तूफान, बाढ़ व ओलावृष्टि शामिल हैं। सत्येंद्र दहिया ने नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। कार्यवाहक प्राचार्या सुजाता वर्मा ने प्राथमिक उपचार व आपदा प्रबंधन के साथ ही नशा मुक्ति के महत्व को समझाया। रैडक्रॉस प्रभारी डॉ. शालू शर्मा ने भी प्राथमिक उपचार के महत्व पर विचार व्यक्त करते हुए छात्राओं को समाज सेवा के लिए प्रेरित किया। एनएसएस प्रभारी डॉ. नेहा नैन ने छात्राओं को प्राथमिक उपचारों से अवगत कराया। कार्यशाला में डॉ. दीपिका यादव, डॉ. नैना, कविता व प्रीति के साथ 87 छात्राएं मौजूद रही।

बहादुरगढ़। छात्राओं को प्राथमिक चिकित्सा के गुर सिखाते कंचन कुमार।

आईटीआई गुढ़ा में मना सद्भावना दिवस

झज्जर। विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए स्टॉफ सदस्य।

झज्जर। आईटीआई गुढ़ा में बुधवार को युवा सशक्तिकरण एवं उद्यमिता विकास विभाग हरियाणा के तत्वावधान में सद्भावना दिवस के उपलक्ष्य में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि राजकीय आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा तथा आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा महिला ने संयुक्त रूप से शामिल रहे। उन्होंने बताया कि सद्भावना दिवस पर संस्थान के स्टाफ सदस्यों ने अपने विचार व्यक्त किए। इसके साथ ही संस्थान के विभिन्न व्यवसायों के विद्यार्थियों ने भी सद्भावना दिवस पर भाषण दिए। वहीं सद्भावना दिवस विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर आने वाले विजेताओं को पुरस्कृत किया गया।

विधायक ने किया पीएचसी का निरीक्षण

बहादुरगढ़। नूना माजरा पीएचसी में निरीक्षण करते विधायक राजेश जून।

बहादुरगढ़। बुधवार को विधायक राजेश जून ने नूना माजरा स्थित प्राइमरी हेल्थ सेंटर (पीएचसी) का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने केंद्र में मौजूद स्वास्थ्य सुविधाओं और कमियों का जायजा लिया तथा मौके पर मौजूद डॉक्टर से विस्तार से जानकारी प्राप्त की। निरीक्षण के उपरांत विधायक राजेश जून ने बताया कि लगभग तीन-चार महीने पहले भी उन्होंने इस पीएचसी का दौरा किया था। उस समय जो समस्याएं और कमियां यहां मौजूद थीं, उनमें से अधिकांश को अब दूर कर दिया गया है। पीएचसी में वायरल बीमारियों के इलाज के लिए पर्याप्त और बेहतर दवाइयां लोगों को निःशुल्क उपलब्ध कराई जा रही हैं। अभी भी पीएचसी में डिलीवरी व एक्स-रे मशीन जैसी कुछ महत्वपूर्ण सुविधाओं की कमी बनी हुई है। इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विधायक राजेश जून जल्द ही सीएम नायब सैनी से मिलकर प्रयास करेंगे। इस पीएचसी से 12 गांवों के नागरिक जुड़े हैं। यहां सभी आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध होना बेहद जरूरी है। वे जल्द इस पीएचसी को अधिक सुविधायुक्त बनाकर जनता को बेहतर चिकित्सा सेवा उपलब्ध करवाएंगे।

सुंदरलाल बने सर्व कर्मचारी संघ के ब्लॉक प्रधान

झज्जर। पद एवं गोपनीयता की शपथ लेते हुए नवनियुक्त पदाधिकारी।

झज्जर। पुरानी तहसील रोड स्थित जलघर परिसर में बुधवार को सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की ब्लॉक स्तरीय मीटिंग का आयोजन किया गया। कार्यकारिणी चुनाव को लेकर आयोजित इस मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान रामवीर, सचिव शिवम चावरिया व कोषाध्यक्ष श्रीभगवान ने की। सर्व सम्मति से कराए गए चुनाव में सुंदरलाल को ब्लॉक प्रधान, गजेंद्र को सचिव, आनंद को वरिष्ठ उपप्रधान, गौरव को कोषाध्यक्ष, ईश्वर को सहसचिव तथा राकेश को ऑडिटर चुना गया। नव नियुक्त पदाधिकारियों ने आगामी समय में कर्मचारी हितों से जुड़े हर आंदोलन में बढ़-चढ़कर भाग लेने की बात कही। सभी नव नियुक्त पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ भी दिलाई गई। बैठक में पुरानी पेंशन लागू करने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी को रद्द करने जैसे मुद्दों पर भी चर्चा की गई।

अपराध के मुद्दे पर विधानसभा में सरकार को घेरेगी इनेलो

बहादुरगढ़। पत्रकारों से बात करते अभय चौटाला व अन्य इनेलो नेता।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

■ अभय चौटाला के अनुसार सीएम चाहे तो एक दिन में खत्म हो सकता है अपराध

इनेलो सुप्रीमो अभय चौटाला के अनुसार आगामी विधानसभा सत्र में उनके दोनों विधायक हरियाणा में बढ़ते अपराध पर सरकार को घेरेंगे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस भी इस मुद्दे पर काम रोको प्रस्ताव लाए और पूरे दिन इस पर चर्चा हो। उनका मानना है कि सीएम चाहे तो एक दिन में अपराधियों का सफर खत्म हो सकता है। बुधवार को बहादुरगढ़ में पत्रकारों से बात करते हुए इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय चौटाला ने कहा कि प्रदेश में अपराध का बोलबाला है। बहादुरगढ़ में पूर्व विधायक चौधरी नफे सिंह राठी की हत्या करवाई गई और सरकार द्वारा आरोपियों को सुरक्षा दी गई। डेढ़ साल बाद भी हत्यारे पकड़े नहीं गए और नफे सिंह के परिवार को अब भी धमकियां मिल रही हैं। भिवानी में पहले मनीषा की हत्या की बात स्वीकारी गई और फिर इसे आत्महत्या करार देने का प्रयास किया गया। उन्होंने कहा कि सीएम सैनी के हलके में सरेआम फिरौती मांगी जा रही। बहादुरगढ़ से भी करोड़ों रुपए फिरौती के रूप में जा रहे हैं। अभय चौटाला ने कहा कि जनता के कल्याण में मौजूदा सरकार की कोई रुचि नहीं है। कांग्रेस भी विपक्ष की भूमिका निभाने में पूरी तरह विफल रही है। उन्होंने शीघ्र नफे सिंह राठी के हत्यारों को पकड़ने की मांग करते हुए भिवानी के मनीषा हत्याकांड की निष्पक्ष जांच की मांग दोहराई। भाजपा की तीसरी बार जीत के लिए हुड्डा कांग्रेस जिम्मेवार है। प्रदेश के कई जिलों में जलभराव की विशेष गिरदावरी करवाकर पीड़ितों को 50 हजार रुपए एकड़ मुआवजा दिया जाए और जलनिकासी सुनिश्चित की जाए। मौके पर इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, सतपाल पहलवान, कपूर राठी, भूपेंद्र राठी, पप्पू कानोंदा, शशि कुमार आदि मौजूद रहे।

मेहंदीपुर से डाबोदा तक बनेगी सड़क

बहादुरगढ़। सड़क निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को नारियल फोड़कर मेंहदीपुर डाबोदा से डाबोदा तक बनने वाली लिंक सड़क के निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। लगभग 2.10 किलोमीटर लंबी सड़क के निर्माण पर हरियाणा मार्केटिंग बोर्ड द्वारा करीब 31 लाख रुपए की राशि खर्च की जाएगी। इसके लिए ग्रामीणों ने विधायक राजेश जून का जोरदार स्वागत करते हुए आभार जताया। विधायक ने कहा कि सड़क का निर्माण कार्य पूरी गुणवत्ता से किया जाए। विकास कार्यों में किसी प्रकार की कमी बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

प्रदेश में कानून व्यवस्था फेल : दुष्यंत

झज्जर। पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने क्षेत्र के गांव गिरावड़, सुर्खपुर, कबलाना, मलिकपुर, मातनहेल, बिरोहड़ आदि गांव में सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लिया। इस दौरान मीडिया से रूबरू होते हुए दुष्यंत चौटाला ने कहा कि मनीषा की मौत मामले में पुलिस प्रशासन और भाजपा सरकार ने वहां की जनता और मनीषा के परिजनों को केवल बरगलाने का काम किया है। सरकार को बताना चाहिए कि जब घटना के पहले ही दिन तथ्य सामने आ गए थे तो उन्हें छिपाया क्यों गया।

उन्होंने कहा कि हरियाणा में कानून व्यवस्था पूरी से तरह से फेल हो चुकी है। आए दिन हत्या, बलात्कार, फिरौती जैसे जघन्य अपराध हो रहे है। पुलिस तो एक तरह से हरियाणा से गायब ही दिखाई देती है। इस मौके पर जिलाध्यक्ष संजय दलाल, जिला प्रभारी एसएस राठी, पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राकेश जाखड़, उपेन्द्र कादियान, जिला प्रवक्ता विकास पाराशर, महिला जिलाध्यक्ष शीला गोदारा, मिंटू ठेकेदार, धर्मेंद्र गुलिया, संदीप अहलावत, नसीब भारतीय, नसीब सोनू, मास्टर करतार सिंह, प्रेम सिंह, सुमित राठी सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। सामाजिक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला।

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/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

कंपनी सोनीपत और रोहतक में भी आधुनिक रिहायशी परियोजनाएं ला रही

बहादुरगढ़ के विकास का मार्ग प्रशस्त करेगा यूईआर-2

बहादुरगढ़। यूईआर-2 के नजदीक विकसित रिहायशी कॉलोनी रॉयल ग्रीन काउंटी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

यूईआर-2 के शुरू होने से बहादुरगढ़ और सोनीपत के विकास को नई गति मिलना तय है। दिल्ली के अलीपुर स्थित एनएच-44 से शुरू होकर यह सड़क रोहिणी, मुंडका, नजफगढ़, द्वारका होते हुए महिपालपुर के पास एनएच-48 तक जुड़ेगी। इसे बवाना से सोनीपत और ढिचाऊं से बहादुरगढ़ तक कनेक्ट किया गया है। यूईआर-2 से हरियाणा के बहादुरगढ़ और सोनीपत का दिल्ली एयरपोर्ट, द्वारका, रोहिणी, साउथ दिल्ली और गुरुग्राम से सीधा और तेज संपर्क स्थापित हो गया है। अब बहादुरगढ़ से दिल्ली एयरपोर्ट की दूरी सिर्फ 20 मिनट और सोनीपत से महज 35 मिनट की रह गई है। यह आधारभूत संरचना इन इलाकों में विकास का नया अध्याय शुरू करने जा रही है, खासकर रियल एस्टेट सेक्टर में तेजी से ग्रोथ देखने को मिल रही है। रॉयल ग्रीन रियल्टी के प्रबंध निदेशक यशांक वासन ने कहा कि अब बहादुरगढ़ में भी दिल्ली और गुरुग्राम जैसी प्रगति होगी और नई आवासीय परियोजनाएं आकार लेंगी। दिल्ली और गुरुग्राम की तुलना में बहादुरगढ़ और सोनीपत में प्लॉट और फ्लैट्स की कीमतें अभी काफी किफायती हैं, जो निकट भविष्य में तेजी से बढ़ने की उम्मीद है। रॉयल ग्रीन रियल्टी ने बहादुरगढ़ में यूईआर-2 के सबसे नज़दीक रॉयल ग्रीन काउंटी विकसित की है, जहां हरियाली के बीच पर्यावरण को केंद्र में रखते हुए आधुनिक आवास और 24 घंटे हाई सिक्योरिटी की सुविधा उपलब्ध करवाई गई है। कंपनी सोनीपत और रोहतक में भी आधुनिक रिहायशी परियोजनाएं ला रही है।