हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 34 .5 डिग्री
न्यूनतम 23 .0 डिग्री

11 जिला स्तरीय रस्साकसी प्रतियोगिता में गर्ल्स व ब्वायज रेवाड़ी टीम का दबदबा

12 मुठभेड़ के बाद पुलिस के हाथ से निकले बदमाश, भठेड़ा के पांच युवकों को उठा ले गई पुलिस

खबर संक्षेप

सड़क हादसों के आरोपी दो चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर हुए सड़क हादसों में आरोपी दो चालकों को गिरफ्तार किया है। सदर थाना पुलिस ने बूढ़पुर रोड पर हुए सड़क हादसे के बाद 19 अगस्त को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने चालक बूढ़पुर निवासी सतीश को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई थाना पुलिस ने 15 अगस्त को हादसे के बाद दर्ज किए गए मामले में झज्जर के साल्हावास निवासी वाहन चालक पवन को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने दहेज के लिए विवाहिता को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने गत वर्ष 10 अगस्त को केस दर्ज किया था। इस केस में पुलिस ने घासेड़ा निवासी राजपाल को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी काबू

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। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद छोड़ दिया गया।

बस सहित चालक को किया गिरफ्तार

रेवाड़ी। पोसवाल चौक के पास गत मंगलवार को हुए सड़क हादसे के बाद फरार बस चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। इस हादसे में राजस्थान की एक महिला की मौत हो गई थी। चालक मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने आरोपी चालक के खिलाफ 19 अगस्त को केस दर्ज किया था। पुलिस ने इस मामले में चालक कालाका रोड निवासी सुनील को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने हादसे को अंजाम देने वाली बस को भी पुलिस थाने में इंपाउंड कर दिया।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ की बैठक 24 को

रेवाड़ी। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा जिला सभा की बैठक 24 अगस्त को सुबह 10 बजे नेताजी सुभाष चन्द्र बोस पार्क में प्रधान रामेश्वर दयाल शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। प्रधान ने बताया कि राज्य कार्यकारिणी की बैठक 29 अगस्त को रोहतक में बुलाई गई है। बैठक में राज्य कार्यकारिणी सदस्यता शुल्क का कोटा जमा करने तथा 17 सितंबर को दिल्ली जंतर-मंतर पर होने वाले धरना-प्रदर्शन को लेकर चर्चा की जाएगी। बैठक में पेंशन वित्त विधेयक 2025 को निरस्त करने, मूल पेंशन की बढ़ोतरी करने, वरिष्ठ नागरिकों को कैशलैश इलाज सुविधा देने तथा मेडिकल भत्ता 3000 रुपये करने सहित अनेक मांगों पर विचार-विमर्श किया जाएगा

घर से लाइब्रेरी में गई युवती लापता

कोसली। क्षेत्र के एक गांव से कनीना लाइब्रेरी में पढ़ने के लिए जाने की कहकर गई युवती लापता हो गई। युवती की मां ने नाहड़ पुलिस चौकी में बेटी की गुमशुदगी की शिकायत दी है। युवती की मां ने बताया कि उनकी 20 वर्षीय बेटी मंगलवार प्रातः कनीना लायब्रेरी में पढ़ने के लिए गई थी, वापस घर नहीं आई। उसका मोबाइल भी स्विच ऑफ रहा है।

नशे का विरोध करने वाले को सबक सिखाने के लिए बुलाए थे शूटर

मुठभेड़ के बाद पुलिस के हाथ से निकले बदमाश भठेड़ा के पांच युवकों को उठा ले गई पुलिस

■ लोकेशन के आधार पर पीछे लगी हुई थी पलवल एसटीएफ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भठेड़ा गांव में मंगलवार की रात बदमाशों के साथ पलवल एसटीएफ की मुठभेड़ पूरी तरह से नशा तस्करी के विरोध से जुड़ी हुई है। गांव में नशे की बिक्री का विरोध करने वाले युवाओं को सबक सिखाने के लिए बाहर से शूटर बुलाए गए थे। पलवल एसटीएफ लोकेशन और सूचना के आधार पर बदमाशों का पीछा करते हुए भठेड़ा गांव पहुंची थी, जहां उसकी बदमाशों के साथ मुठभेड़ हो गई। बदमाश अंधेरे का फायदा उठाते हुए खेतों के रास्ते भागने में कामयाब हो गए, परंतु नशे के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे गांव के पांच युवाओं को

रेवाड़ी। गांव भटेड़ा में सीसीटीवी में कैद हुए बदमाश। फोटो : हरिभूमि

युवक अपने साथ ले गई। ग्रामीणों से जुटाई गई जानकारी के अनुसार गांव का एक व्यक्ति नशा तस्करी का धंधा करता है। गांव के कुछ युवा नशा तस्करी का विरोध कर रहे हैं। एक युवक ने कुछ दिन पहले नशा तस्करी की शिकायत की थी, जिसके बाद तस्करी में लिप्त व्यक्ति ने उसे अंजाम भुगतने की चेतावनी दी थी। रात को उसी युवक का सबक सिखाने के लिए बदमाशों को बुलाया गया था। बताया जा रहा है कि गांव में बदमाशों के पहुंचने से पहले ही एसटीएफ दस्तक दे चुकी थी। बदमाशों की एक गाड़ी ने जैसे ही गांव की फिरनी में प्रवेश किया, एसटीएफ की गाड़ी ने बदमाशों की गाड़ी को टक्कर मार दी। इसके बाद बदमाशों और पुलिस के बीच मुठभेड़ हो गई। पुलिस ने बदमाशों की बोलेरो गाड़ी के टायर गोली मारकर पेंचर कर दिए। इसी दौरान बदमाशों की गोली इंस्पेक्टर अनिल छिल्लर के पैर में लगी। सूचना मिलने के बाद खोल व रेवाड़ी थानों से भी पुलिस मौके पर भेजी गई, परंतु अंधेरे का फायदा उठाकर बदमाश फरार होने में कामयाब हो चुके थे। पुलिस का सर्च ऑपरेशन बुधवार को दिन भर चलता रहा।

अभी तक बदमाशों की गिरफ्तारी नहीं

पुलिस की टीमें बदमाशों का पता लगाने के प्रयास कर रही हैं। अभी केस दर्ज करने की प्रक्रिया चल रही है। गांव के संदिग्ध युवकों को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया गया है। निर्दोष पाए जाने वाले युवकों को जल्द रिहा कर दिया जाएगा।
-हेमेंद्र कुमार मीणा, एसपी।

रोहतक सीआईए भी मोर्चे में शामिल

जानकार सूत्रों के अनुसार मुठभेड़ की सूचना के बाद रात को ही पुलिस के आला अधिकारी मौके पर पहुंच गए थे। भारी पुलिसबल को बदमाशों की तलाश में लगाया गया। सीआईए की टीमों के साथ-साथ रोहतक सीआईए के भी पहुंचने की सूचना है। बदमाशों को काबू करने के लिए पुलिस दिन भर सर्च अभियान में जुटी रही, परंतु गिरफ्तारी को लेकर कोई पुष्टि नहीं की गई। पुलिस के आला अधिकारियों ने अभी इस मामले में कुछ भी बताने से इनकार किया है।

मुकाबला करने के लिए तैयार थे युवा : नशा तस्करी का विरोध करने वाले युवक को धमकी मिलने व गांव में बदमाशों के आने पर कई युवा मुकाबला करने के लिए तैयार थे। युवाओं की टीम लाठी डंडों से लैस होकर बदमाशों की इंतजार कर रही थी। युवाओं की लाठी-डंडों के साथ मौजूदगी सीसीटीवी कैमरे में नजर आई है, परंतु मुठभेड़ की फुटेज सामने नहीं आई है। ग्रामीणों के अनुसार पुलिस बदमाशों का मुकाबला करने के लिए मौजूद युवाओं को ही गाड़ी में बैठाकर थाने ले गई।

बदमाशों की संख्या को लेकर संशय : अभी तक यह बात साफ नहीं हुई है कि बदमाशों की संख्या कितनी थी और उनके पास वाहन कितने थे। सरपंच के अनुसार बदमाशों की एक गाड़ी के टायर पुलिस ने नष्ट कर दिए थे। बदमाशों की एक और गाड़ी हो सकती है, जिसमें बैठकर वह फरार हो गए। गांव में पुलिस मुठभेड़ की घटना के दहशत का माहौल बना हुआ है।

जिला स्तरीय विज्ञान संगोष्ठी एवं प्रतियोगिता में विजेता बना राज इंटरनेशनल स्कूल

रेवाड़ी। विजेता प्रतिभागियों का पुरस्कृत करते शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। राज इंटरनेशनल स्कूल की कक्षा दसवी की छात्रा कोमल ने राष्ट्रीय विज्ञान संगोष्ठी एवं प्रतियोगिता के दोनों चरणों में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता का खंड स्तरीय चरण 5 अगस्त को आयोजित किया गया था, जिसमें जिले के विभिन्न स्कूलों के छात्रों ने भाग लिया। जिला स्तरीय प्रतियोगिता बुधवार को राज इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित की गई, जिसमें स्कूल की छात्रा कोमल ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय के चेयरमैन राजेंद्र सैनी और निदेशक नवीन सैनी, जितेंद्र सैनी व हेमन्त सैनी और प्रधानाचार्य कुलदीप कुमार ने कोमल के उज्जवल भविष्य की कामना की। प्रतियोगिता राज्य शैक्षिक अनुसंधान परिषद और प्रशिक्षण परिषद हरियाणा के तत्वाधान में क्वांटम युग का आगाज विषय पर केंद्रित थी। प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न ब्लॉकों से चयनित 10 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यालय प्रबंधन एवं निर्णायक मंडल ने विजेताओं को शुभकामनाएं देते हुए पुरस्कृत किया।

तीन जोड़ी रेलसेवाओं में डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से यात्रियों की सुविधा के लिए 3 जोड़ी रेलसेवाओं में साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

गाड़ी संख्या 14715/14716, हिसार-जयपुर-हिसार रेलसेवा में हिसार से 22 अगस्त से 31 अगस्त तक एवं जयपुर से 25 अगस्त से 3 सितंबर तक 2 साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 14734/14733 जयपुर-बठिंडा-जयपुर रेलसेवा में जयपुर से 23 अगस्त से 1 सितंबर तक एवं बठिंडा से 23 अगस्त से 1 सितंबर तक 2 साधारण श्रेणी डिब्बों तथा गाड़ी संख्या 54704/54703 जयपुर-बठिंडा-जयपुर रेलसेवा में जयपुर से 24 अगस्त से 2 सितंबर तक एवं बठिंडा से 25 अगस्त से 3 सितंबर तक 2 साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

मोटे मुनाफे का लालच देकर साइबर ठगी करने के मामले में पांचवा आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने युवती को प्रोडक्ट रेटिंग के बदले मोटे मुनाफे का लालच देकर 1.16 लाख रुपये की साइबर ठगी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मध्यप्रदेश के जिला इन्दौर के गांव बाराभाई निवासी बादल गाड़े उर्फ गोडे के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गांव खालेटा निवासी युवती ने अपनी शिकायत में बताया था कि गत 10 अप्रैल को उसका संपर्क एक महिला से टेलीग्राम आईडी पर हुआ था। उसे बताया गया था कि प्रोडक्ट को रेटिंग

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी बादल गाड़े उर्फ गोडे। फोटो :हरिभूमि

देकर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता है। टेलीग्राम पर हुई बातचीत के आधार पर उसने बताए गए खाता नंबरों पर तीन बार में 1 लाख 16 हजार 462 रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसने पैसा रिफंड करने का प्रयास किया, तो उससे और पैसा जमा कराने को कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का अहसास हुआ। पुलिस ने मामले में संलिप्त चार आरोपी राजस्थान के जिला झुंझुनू के गांव भागोरिया की ढाणी निवासी पवन कुमार, जिला झुंझुनू के परशुरामपुरा निवासी राहुल योगी, मध्य प्रदेश के जिला इंदौर के गांव बाराभाई लालबाग निवासी नितान्शु होलकर व राजस्थान के जिला झुंझुनू के गांव पुजारी की ढाणी निवासी गोविन्द उर्फ गोविन्द मोयल को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी बादल गाड़े उर्फ गोडे को भी गिरफ्तार कर लिया हैं। आरोपी बादल गाड़े उर्फ गोडे ने आरोपी नितांशु होलकर से बैंक खाता लेकर कमीशन के आधार पर आगे साइबर ठगों को उपलब्ध कराया था। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

सीजेएम ने जिला जेल का किया निरीक्षण

■ जेल अधिकारियों को दिए आवश्यक निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेशानुसार बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव व सीजेएम अमित वर्मा ने जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया। इस दौरान उन्होंने जिला जेल का निरीक्षण भी किया। उन्होंने जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे

रेवाड़ी। जेल में रजिस्टर की जांच करते सीजेएम। फोटो :हरिभूमि

क्लिनिक में रजिस्टर की भी जांच की। सीजेएम ने जेल अधिकारियों को दिशा निर्देश देते हुए कहा का कोई भी सजायाफ्ता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर दर्ज करें तथा इसकी सूचना जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को भिजवाएं। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से एक हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है,जिस पर आमजन किसी भी प्रकार की कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि उच्चतम न्यायालय द्वारा आमजन के लिए चलाए गए टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है।

रेवाड़ी। बिरेन्द्र सिंह का गुरावड़ा सीएचसी में स्वागत करते स्टाफ। फोटो :हरिभूमि

एचआई बिरेन्द्र सिंह ने गुरावड़ा सीएचसी में संभाला कार्यभार

रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल के मलेरिया विभाग में कार्यरत हेल्थ इंस्पेक्टर बिरेन्द्र सिंह का तबादला गुरावड़ा सीएचसी में हो गया है। बुधवार को एसएमओ डा. जितेन्द्र कुमार ने उनको गुरावड़ा सीएचसी में कार्यभार ग्रहण कराया। इस मौके पर डिप्टी सीएमओ डा. अमित यादव, पूर्व डिप्टी सीएमओ डा. लालसिंह, डीपीएम मनीष यादव व बस्तीराम मौजूद थे। गुरावड़ा सीएससी से एसआई हरिप्रकाश का नागरिक अस्पताल में तबादला किया गया है।

गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट चौकी पुलिस ने अवैध मादक पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मोहल्ला आदर्श नगर निवासी कृष्ण यादव के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 4 मई को पुलिस को सूचना मिली थी की अमन बत्रा नि वा सी मो ह ल्ला टं डू वा डा नजदीक लाल मस्जिद गांजा बेचने का काम करता है तथा राव तुलाराम पार्क के पास गांजा बेचने के लिए खड़ा हुआ है। सूचना पर पुलिस ने मौके से आरोपी को काबू कर लिया। आरोपी की तलाशी ली गई तो कब्जे से 50.2 ग्राम नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना शहर में नशीला पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके आरोपी अमन बत्रा सहित अवैध मादक पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने वाले एक आरोपी गांव रोड़हाई निवासी अजय को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी मोहल्ला आदर्श नगर निवासी कृष्ण यादव के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

कृष्ण यादव

जिले में अब तक लार्वा मिलने पर 1682 लोगों को दिया जा चुका नोटिस

डेंगू के मामलों ने पकड़ी रफ्तार, छह केस और मिले

■ साढे 15 लाख से अधिक घरों में किया जा चुका सर्वे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले में डेंगू पॉजिटिव मरीजों का आंकड़ा शतक के पास पहुंचता जा रहा है। अगसत माह में डेंगू के मामलों ने काफी रफ्तार पकड़ ली है। बुधवार का 6 डेंगू पॉजिटिव नए मरीज मिलने से संख्या 70 पर पहुंच गई है। इसके अलावा मलेरिया के भी 11 केस मिल चुके है। गत वर्ष 2024 में डेंगू के 411 केस मिले थे। गत वर्ष अगस्त माह में 8 डेंगू के मरीज मिले थे, जबकि सितंबर में 53, अक्टूबर में 173, नवंबर में 154 व दिसंबर में 15 डेंगू पॉजिटिव मरीज मिले थे। इसके अलावा 2024 में अप्रेल से जुलाई तक 8 डेंगू केस थे। स्वास्थ्य विभाग डेंगू की रोकथाम को लेकर लोगों को सतर्कता बरतने की सलाह दे रहा है। जिला मलेरिया अधिकारी व डिप्टी सीएमओ डा. अमित यादव के मार्गदर्शन में हेल्थ इंस्पेक्टरों की टीम डेंगू की रोकथाम के लगातार प्रयास कर रही है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें घर-घर जाकर सोर्स रिडक्शन का कार्य कर रही है तथा घरों में लार्वा मिलने पर लोगों को नोटिस भी दिए जा रहे है।

70 पर पहुंची मरीजों की संख्या

रेवाड़ी। कूलर में लार्वा की जांच करते हुए स्वास्थ्यकर्मी, डेंगू केस मिलने पर गली में फोगिंग करता कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

अब तक लार्वा मिलने पर 1682 से लोगों को नोटिस दिए जा चुके है। स्वास्थ्य विभाग की एमपीएचडब्ल्यू व ब्रीडिंग चेकर टीम अब तक सोर्स रिडेक्शन एक्टिविटी के तहत 1572349 घरों में लार्वा की जांच कर चुकी है। इस सीजन में अभी तक डेंगू के 70 व मलेरिया के 11 केस आ चुके है। जिले में अभी तक शहर में 20, बावल सीएचसी में 21, मीरपुर सीएचसी में 5, खोल सीएचसी में 19 व गुरावड़ा सीएचसी में 5 डेंगू के केस मिल चुके है। अब तक 1750 लोगों के ब्लड सेंपल लिए जा चुके है।

बुधवार को नागरिक अस्पताल में 16 व प्राइवेट अपताल में 6 सहित 22 लोगों के ब्लड सेंपल लिए गए। अस्पतालों में फिलहाल डेंगू के 6 मरीज एडमिट है।

डॉक्टर की सलाह पर ही दवाइयां ले

डेंगू व मलेरिया बीमारियों से बचाव के लिए घर में आसपास साफ-सफाई रखे। ठहरे हुए पानी में काला तेल डाले। घरों के बर्तन, कूलर, पानी की टंकी व पशुओं की खेल की सफाई करते रहे, जिससे मच्छा का लार्वा न पनप सके। डेंगू व मलेरिया के लक्षण होने पर ब्लड की जांच कराकर डॉक्टर की सलाह पर ही दवाइयां ले। ज्यादा से ज्यादा पेय पद्धार्थों का सेवन करें। डा. अमित यादव, मलेरिया अधिकारी।

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

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। *

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)

खबर संक्षेप

अटेली। नशे से दूर रहने की शपथ दिलाते हुए।

तंबाकू मुक्त अभियान की अटेली से हुई शुरूआत

मंडी अटेली। पीएम श्री कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एवं राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल से राष्ट्रव्यापी तंबाकू मुक्त समाज अभियान की शुरुआत की गई। इस मौके पर भौतिक विज्ञान प्रवक्ता एवं ब्रिगेड ऑफिसर नवरत्न ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि देशभर में हर वर्ष हजारों लोगों की मौत तंबाकू सेवन के कारण होती है। धूम्रपान न केवल फेफड़ों को खराब करता है, बल्कि कैंसर जैसी घातक बीमारियों का भी कारण बनता है।

रोजगार मेले में 40 छात्रों को दिया चयन पत्र

नारनौल। जिला रोजगार कार्यालय की ओर से राजकीय महिला महाविद्यालय में रोजगार मेला का आयोजन किया। कुल 287 युवाओं ने भाग लिया। जिला रोजगार अधिकारी रणजीत सिंह रावत ने बताया कि मेले में विभिन्न कंपनियों से आए प्रतिनिधियों ने 40 छात्रों को चयन पत्र जारी कर दिए गए।

सूरज स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में छात्रों ने दिखाया दमखम

जिला स्तरीय रस्साकशी प्रतियोगिता में गर्ल्स व ब्वायज रेवाड़ी टीम का दबदबा

शुक्रवार को अंडर-14, 17 और 19 वर्ष आयु वर्ग की लड़कियों की ताइक्वांडों तथा अंडर-17 वर्ष आयु वर्ग की बास्केटबॉल प्रतियोगिताएं आयोजित होंगी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। फुटबॉल टीम अधिकारियों व कोच के साथ

खो-खो खेलते हुए खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा विभाग की ओर जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। बुधवार को अंडर-11 आयु वर्ग के गर्ल्स व ब्वायज ने रस्साकसी प्रतियोगिता में अपना दम दिखाया। इसके अलावा खो-खो व कबड्डी प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। फुटबॉल में खिलाड़ियों के ट्रायल लिए गए। बुधवार को सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। सूरज स्कूल में आयोजित रस्साकशी प्रतियोगिता में रेवाड़ी के लड़कों और लड़कियों की टीमों ने दमदार प्रदर्शन करते हुए बावल की टीम को पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। विजेता टीमों को शिक्षा विभाग की ओर से बधाई दी गई। इस मौके पर सेवानिवृत्त फुटबॉल प्रशिक्षक जसवंत सिंह, सहायक खेल अधिकारी भूपेंद्र यादव, मौलिक शिक्षा खेल अधिकारी सुनील कुमार, फुटबॉल प्रशिक्षक चरण सिंह और संदीप, खेल प्रवक्ता प्रवीन अरोड़ा, डीपीई विक्रम, प्रवक्ता रवि, पीटीआई इंद्रजीत और डीपीई केहर सिंह उपस्थित थे। सहायक खेल अधिकारी भूपेंद्र यादव ने बताया कि 22 अगस्त को अंडर-14, 17 और 19 वर्ष आयु वर्ग की लड़कियों की ताइक्वांडों तथा अंडर-17 वर्ष आयु वर्ग की बास्केटबॉल प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। उन्होंने कहा कि शिक्षा विभाग की ओर से जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन शांतिपूर्ण व निष्पक्ष किया जा रहा है।

■ शिक्षा विभाग की ओर से जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन शांतिपूर्ण व निष्पक्ष किया जा रहा है

अंडर-14 और अंडर-11 बालिका वर्ग में रेवाड़ी प्रथम

रेवाड़ी। शिक्षा विभाग के तत्वावधान में मंगलवार को जिले में विभिन्न विद्यालयों में जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिले की होनहार बालिकाओं ने खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन कर सभी का दिल जीत लिया। अंडर-14 और अंडर-11 बालिका वर्ग की कबड्डी प्रतियोगिताओं में रेवाड़ी की टीमों ने अपने जबरदस्त खेल प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। मुकाबलों में रेवाड़ी की बेटियों ने अनुशासन, खेल कौशल और टीम भावना का परिचय देते हुए प्रतिद्वंदी टीमों को कड़ी टक्कर दी। वहीं, खोल की टीम ने दोनों वर्गों में प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता में बावल और खोल क्षेत्र की टीमों ने भी उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन किया और खेल प्रेमियों को रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। इसके अलावा फुटबॉल खिलाड़ियों के भी ट्रायल लिए गए, जिसमें जिले भर से प्रतिभाशाली खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। खिलाड़ियों का मूल्यांकन प्रशिक्षकों और शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों की निगरानी में किया गया।

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद नंबरदार एसोसिएशन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

नंबरदार एसोसिएशन की बैठक में अनेक मुद्दों पर की गई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

■ बैठक में भिवानी की मनीषा की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखा गया

बुधवार को नंबरदार एसोसिएशन की मासिक बैठक आयोजित हुई, जिसकी अध्यक्षता एसोसिएशन के प्रधान उदयराज राव ने की। बैठक में भिवानी की मनीषा की आत्मिक शांति के लिए दो मिनट का रखा गया। इस मौके पर जिला संयोजक सतीश नंबरदार औलांत ने सरकार द्वारा इस मामले की जांच सीबीआई से कराए जाने के फैसले का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि सरकार के इस फैसले से दोषियों को जल्द से जल्द पकड़े जाने की उम्मीद जगी है, इससे बेटी के परिवार को न्याय जरूर मिलेगा। अर्जुन सिंह नंबरदार जिला उपप्रधान ने कहा कि हरियाणा सरकार की योजना के अनुसार नंबरदारों को मोबाइल दिया गया था, लेकिन जिले के कुछ नंबरदारों को मोबाइल आज तक भी नहीं मिला है, जिसके लिए नंबरदारों ने सीटीएम को ज्ञापन सौंपकर जल्द मोबाइल दिलाने की मांग की। सत्यप्रकाश सिंह नंबरदार जाटूसाना ने बताया कि नंबरदारों का 3 माह से मानदेय बकाया है, जिसके बारे में पिछले दिनों एसडीएम को ज्ञापन के माध्यम से अवगत कराया था।

ये मौजूद रहे

इस अवसर पर तहसील प्रधान जसवंत सिंह नम्बरदार, धर्म सिंह नम्बरदार लोधाना, बलवंत सिंह नम्बरदार, अन्नत पाल सिंह नम्बरदार, दयानंद नम्बरदार, विजय पाल नम्बरदार, दलीप सिंह नम्बरदार, जगदीश चन्द्र, राजरानी महिला नम्बरदार, रविन्द्र नम्बरदार, मांगेलाल नम्बरदार, रुपचंद नम्बरदार लिसाना व प्रदीप नम्बरदार सीहा उपस्थित थे।

इंदिरा गांधी विवि मीरपुर के प्रबंधन विभाग में मैनेजमेंट विद् माइंडफुलनेस विषय पर व्याख्यान

आधुनिक प्रबंधन में सजगता को शामिल कर विद्यार्थी बेहतर नेता और निर्णयकर्ता बन सकते: दिव्य प्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के प्रबंधन विभाग में मैनेजमेंट विद् माइंडफुलनेस विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। आचार्य दिव्य प्रकाश कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थे। विभाग की अध्यक्ष डा. समृद्धि ने आचार्य दिव्य प्रकाश का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि प्रबंधन विभाग ने नई शिक्षा नीति के अनुरूप सभी पाठ्यक्रम तैयार किए हैं, जिनमें भारतीय ज्ञान परंपरा को विशेष रूप से शामिल किया गया है। इसी के तहत विद्यार्थियों में उद्यमिता और भारतीय ज्ञान परंपरा की समझ विकसित करने के लिए गतिविधियां निरंतर आयोजित की जाती हैं। मुख्य वक्ता आचार्य दिव्य प्रकाश ने योग और ध्यान के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा न केवल आंतरिक शांति प्रदान करती है, बल्कि प्रबंधन के क्षेत्र में भी संतुलित और उचित निर्णय लेने की प्रेरणा देती है। आधुनिक प्रबंधन में सजगता को शामिल कर विद्यार्थी एक बेहतर नेता और निर्णयकर्ता बन सकते हैं। इस अवसर पर प्रबंधन विभाग से डा. ऋतु बजाज, डा. भारती, डा. जसविंदर सिंह, व्याख्यान के संयोजक डा. सुशांत यादव, डा. देवेश अग्रवाल, डा. कंवर सिंह और डा. सुरेंद्र कुमार उपस्थित थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सीआईए ने 19.39 ग्राम नशीला पदार्थ बरामद किया

नारनौल। सीआईए टीम ने आदर्श नगर से नशीला पदार्थ बरामद किया है और साथ ही नकदी भी बरामद की है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर आदर्श नगर में रेड की। आरोपित पुलिस टीम को देखकर मौके से भाग गया था। पुलिस पुलिस ने आरोपित के खिलाफ थाना शहर में मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। सीआईए गश्त के दौरान शहर क्षेत्र में मौजूद थी। आदर्श नगर के घर पर रेड की। इस दौरान त्रिलोक पुलिस को देखकर छत के रास्ते से भाग गया। जिसके मकान की तलाशी ली तो प्लास्टिक की डब्बी व एक खाकी गत्ता पेटी बरामद हुई। पॉलीथिन सहित 19.39 ग्राम नशीला पदार्थ बरामद किया गया।

विद्यार्थियों को इंडक्शन कार्यक्रम में विवि की गतिविधियों से कराया अवगत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के इतिहास विभाग में इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर विकास बत्रा ने कार्यक्रम की शुरूआत की तथा विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की अकादमिक गतिविधियों व पेपर से संबंधित जानकारियां दी। इतिहास विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डा. बलकार सिंह ने विद्यार्थियों विभाग के बारे में अवगत कराया। उन्होंने बताया कि आईजीयू में इतिहास विभाग की स्थापना 1989 में की गई थी। इतिहास विभाग विश्वविद्यालय के पुराने विभागों में से एक है। इससे पहले रीजनल सेंटर के रूप में यह विभाग स्थापित हुआ था, उसके पश्चात जब 2013 में स्वतंत्र रूप से विश्वविद्यालय स्थापित हुआ तब इस विभाग की यहां पर स्थापना हुई। सभी फैकल्टी मेंबर्स ने विद्यार्थियों को अकादमिक, सांस्कृतिक एवं विश्वविद्यालय परिसर से संबंधित सुविधाओं की जानकारी दी।

एग्री स्टैक के माध्यम से देखने को मिलेगा किसानों की भूमि का डाटा

■ डीसी ने अधिकारियों के साथ मॉर्डन राजस्व रिकॉर्ड रूम, लंबित इंतकाल, मुख्यमंत्री की घोषणाओं की समीक्षा किया

■ अधिकारी अपडेशन का कार्य शीघ्र पूरा कराएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि एग्री स्टैक के माध्यम से किसानों की भूमि से संबंधित सारा डाटा एक क्लिक पर देखा जा सकेगा, जिसके लिए किसानों की रजिस्ट्री करना बेहद जरूरी है। इसके लिए मास्टर ट्रेनर की ओर से पटवारियों और सहायकों को प्रशिक्षित किया जाएगा। डीसी मीणा ने अधिकारियों के साथ मॉर्डन राजस्व रिकॉर्ड रूम, लंबित इंतकाल, मुख्यमंत्री की घोषणाओं की समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक से पहले गृह विभाग हरियाणा की अतिरिक्त मुख्य सचिव डा. सुमिता मिश्रा ने प्रदेशभर के जिला उपायुक्त के साथ वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से जिले में चल रही गतिविधियों के बारे में जानकारी ली।

डीसी ने बताया कि एग्री स्टैक के तहत जिला में इस प्रोजेक्ट को सभी गांवों में लागू किया जाएगा, इसके लिए 15 सितंबर तक कार्य पूरा कराने का टारगेट निर्धारित किया गया है। डीसी ने कहा कि अधिकारी अपडेशन का कार्य शीघ्र पूरा कराएं। उन्होंने मॉडर्न रेवेन्यू रिकॉर्ड रूम से संबंधित वेरिफिकेशन अपडेशन, लंबित इंतकाल को विशेष अभियान चलाकर पूरा करा कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। डीसी कहा कि लंबित इंतकाल को अपडेट करें। उन्होंने कहा कि ततीमा अपडेशन बहुत की महत्वपूर्ण कार्य है, जिसे संबंधित विभागीय अधिकारी गंभीरता से लेते हुए कार्य पूरा करें। उन्होंने कहा कि नक्शा पास करने से संबंधित कार्य निर्धारित स्थान पर अधिकृत व योग्य व्यक्ति की ओर से ही किए जाएं।

डॉ. अंबेडकर मेधावी छात्र योजना के लिए आवेदन 31 जनवरी तक

रेवाड़ी। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग की ओर से वर्ष 2025-26 की अवधि के लिए डा. भीमराव अंबेडकर मेधावी छात्र योजना के तहत अनुसूचित जाति, पिछड़ा वर्ग, विमुक्त जाति, घुमंतु, अर्ध घुमंतु एवं टपरीवास जातियों के मेधावी विद्यार्थियों के लिए सरल पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं। छात्र आगामी 31 जनवरी 2026 तक आवेदन कर सकते हैं। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि योजना के अंतर्गत अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग के छात्र व छात्राओं को उच्च शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करने के लिए छात्रवृति प्रदान की जाति है। योजना के अंतर्गत छात्र की पारिवारिक वार्षिक आय चार लाख से कम होनी आवश्यक है। कक्षा 10वीं में 60 % ग्रामीण क्षेत्र 70 % शहरी क्षेत्र प्राप्त करने पर 8 हजार रुपए की राशि प्रदान की जाती है।

ग्रामीणों का 65 दिन से लगातार धरना जारी

■ कमेटी के समर्थन में 23 को कनीना में होगी पंचायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। धरना स्थल पर मौजूद अनेक गांवों के ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सरकारी अस्पताल बनाने की मांग को लेकर अस्पताल बनाओ संघर्ष कमेटी रामगढ़ भगवानपुर का धरना बुधवार को 65वें दिन में प्रवेश कर गया। कमेटी की ओर से रोजाना गांवों में कैंडल मार्च जन जागरण अभियान चलाकर लोगों से समर्थन लिया जा रहा है। धरने में दर्जनों गांवों के ग्रामीण शामिल हो रहे है। बुधवार को धरने की अध्यक्षता राव रोशनलाल ने की। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि अनिल कुमार ने कहा कि भगवानपुर की जमीन सरकारी अस्पताल के लिए सबसे उपयुक्त है। उन्होंने कहा की सरकार जब तक मांग को पूरा नहीं करती तब तक धरना जारी रहेगा। धरना स्थल पर भिवानी टीचर मनीषा की आत्मिक शांति के लिए 2 मिनट का मौन रखा गया। बुधवार को कनीना-महेंद्रगढ़ से कृष्ण कुमार व अन्य लोगों ने अस्पताल बनाओ संघर्ष समिति का समर्थन किया और 23 अगस्त को गांव कनीना में पंचायत करने का ऐलान किया। धरने पर शेर सिंह मीरपुर, सुधीर कुमार एडवोकेट, महीपाल फदनी, इन्द्रजीत फदनी, अभय सिंह, सुदन लाल, प्रताप सिंह, भगवान सिंह, नरेश तुर्कियावास, हुकमचन्द तुर्कियावास, गजराज सुनारिया आदि मौजूद रहे।

सूचना

मैं, अशोक कुमार सोनी पुत्र स्व. श्री मोती लाल सोनी निवासी मौहल्ला भजन का बास, रेवाड़ी, तहसील व जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र नितिन एवं पुत्रवधु बोसकी उर्फ कंचन उर्फ वर्षा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए कर रही है प्रेरित

पुलिस टीम ने विद्यार्थियों व ग्रामीणों को नशे से दूर रहने के लिए किया जागरूक

सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगाः एसपी

■ सभी को नशा न करने की शपथ भी दिलाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। स्कूल में विद्यार्थियों व ग्रामीणों को जानकारी देते पुलिसकर्मी।

पुलिस की ओर से जिले को नशा मुक्त करने के लिए युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जा रहा है। पुलिस युवाओं को शिक्षा व खेलों से जोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। पुलिस की नशा मुक्त टीम प्रतिदिन गांवों में डोर टू डोर सम्पर्क करके लोगों को जागरूक कर रही है तथा नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित करके उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। अभियान के तहत जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को गवर्नमेंट स्कूल गांव आसलवास, बखापुर व डवाना में विद्यार्थियों व ग्रामीणों को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी को नशा न करने की शपथ भी दिलाई।

नशे के कारोबारियों की सूचना दें

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। एसपी ने कहा कि पुलिस के अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं,वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है। उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें, पुलिस प्रशासन की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

सूक्ष्म वित्त योजना एवं टर्म लोन योजना में आवेदन की अंतिम तिथि आज

रेवाड़ी। प्रदेश सरकार की ओर से हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम के माध्यम से स्वरोजगार को प्रोत्साहन देने के लिए अनेक योजनाएं चलाई जा रही हैं। निगम की ओर से अनुसूचित जाति के परिवारों को स्वरोजगार के लिए सूक्ष्म वित्त योजना व टर्म लोन योजना के तहत ऋण उपलब्ध कराया जा रहा है। योजनाओं का लाभ लेने के लिए आवेदन करने की अंतिम 21 अगस्त है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि सूक्ष्म वित्त योजना के तहत अधिकतम एक लाख रूपए तक के ऋण केवल 6.5 प्रतिशत वार्षिक ब्याज पर दिया जा रहा है, जिसमें कपड़ा दुकान, चाय की दुकान, किराणा व परचून दुकान, मनिहारी की दुकान, बिजली कार्य की दुकान, ब्यूटी पार्लर-कॉस्मेटिक दुकान, कंप्यूटर दुकान, ऑटो रिपेयरिंग व ई-रिक्शा के तहत ऋण लिया जा सकता है।

ग्राम पंचायत मुरलीपुर, खण्ड जाटूसाना

निविदा सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत मुरलीपुर, खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी में पंचायत स्तर पर डोर-टू-डोर कचरे का नियमानुसार संग्रहण एवं निपटान किया जाना है। उक्त कार्य करने को इच्छुक फर्म अपनी कुटेशन सरपंच ग्राम पंचायत मुरलीपुर के पास 28.08.2025 तक जमा करवा सकती है। प्राप्त कुटेशन का अवलोकन ग्राम स्तरीय कमेटी व पंचायत की मौजूदगी में दिनांक 29.08.2025 को प्रातः 10:00 बजे किया जाएगा। बाद में कोई भी कुटेशन स्वीकार नहीं होगी। नियम व शर्तें दिनांक 29.08.2025 को प्रातः 10:00 बजे मौके पर बता दी जाएगी।

हस्ता/- सरपंच,
ग्राम पंचायत मुरलीपुर, रेवाड़ी (हरियाणा)

ग्राम पंचायत गोपालपुर गाजी, खण्ड जाटूसाना

निविदा सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत गोपालपुर गाजी खण्ड जाटूसाना में पंचायत स्तर पर डोर-टू-डोर कचरे का नियमानुसार संग्रहण एवं निपटान किया जाना है। उक्त कार्य करने को इच्छुक फर्म अपनी कुटेशन सरपंच ग्राम पंचायत गोपालपुर गाजी के पास 27.08.2025 तक जमा करवा सकती है। प्राप्त कुटेशन का अवलोकन ग्राम स्तरीय कमेटी व पंचायत की मौजूदगी में दिनांक 28.08.2025 को प्रातः 10:00 बजे किया जाएगा। बाद में कोई भी कुटेशन स्वीकार नहीं होगी। नियम व शर्तें दिनांक 28.08.2025 को प्रातः 10:00 बजे मौके पर बता दी जाएगी।

हस्ता/- सरपंच,
ग्राम पंचायत गोपालपुर गाजी (रेवाड़ी)

प्रशासन को फिर से हादसा होने का इंतजार, मुख्य सड़कों से लेकर कॉलोनियों तक लगा गोवंश का जमावड़ा

गोशालाओं में नहीं गोवंश रखने की क्षमता, सड़कों पर लोगों के लिए आफत बन रहे हजारों गोवंश

रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर लगा गोवंश का जमावड़ा,नई अनाजमंडी सामने बीच सड़क पर खड़े गोवंश, बावल रोड पर ट्रैफिक बाधित करते गोवंश। फोटो :हरिभूमि

- सड़कों पर घूमते गोवंश दर्जनों से अधिक लोगों को अपना शिकार बनाकर घायल कर चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के सड़कों से लोगों को गोवंश से निजात दिलाने के लिए नगर परिषद की ओर से सुस्ती बरती जा रही है। गोशालाओं में जगह नहीं होने के कारण पिछले कई दिनों से एजेंसी की ओर से गोवंश पकड़े नहीं जा रहे है, जिससे सड़कों पर गोवंश की संख्या काफी बढ़ गई है। शहर के सरकुलर रोड, बावल रोड व मुख्य बाजार सहित कॉलोनियों व मोहल्लों में हजारों की संख्या में गोवंश देखे जा सकते है। सड़कों पर घूमते गोवंश के कारण लोगों में हमेशा डर बना रहता है, क्योंकि सड़कों पर घूमते गोवंश दर्जनों से अधिक लोगों को अपना शिकार बनाकर घायल कर चुके है। शहर की सड़कों पर घूमती ज्यादातार गाय गो-पालकों की है, जिन्हें दूध निकालने के बाद सड़कों पर पेट भरने के लिए छोड़ दिया जाता है, जिसके बाद ये गोवंश हिंसक बनकर लोगों को अस्पताल पहुंचाने का काम करते है। नगर परिषद के अनुसार शहर से 1200 के करीब पकड़कर गोशालाओं में छोड़े गए है, लेकिन सड़कों पर घूमते गोवंश की संख्या कुछ और ही बयां कर रही है।

हिंसक बने गोवंश लोगों को कर रहे घायल

पिछले दो माह के दौरान शहर में हिंसक बने गोवंश आधा दर्जन से अधिक लोगों पर हमला करके चोटिल कर चुके है। गायों ने मोहल्ला कुतुबपुर में पांच लोगों व सेक्टर-4 में एक युवक पर हमला करके अस्पताल पहुंचा दिया था। शक्ति नगर में लड़ते दो सांडों की लड़ाई में स्कूटी सवार एक महिला बाल-बाल बच गई थी। इससे

पहले भी गोवंश दो वर्ष में काफी लोगों को घायल कर चुके है तथा दो-तीन लोगों की जान भी ले चुके है। शहर के नाईवाली चौक, महाराणा प्रताप चौक, ब्रास मार्केट, मोती चौक, पुरानी सब्जीमंडी व अनाजमंडी सहित कॉलोनियों, सेक्टर व मोहल्लों में दिन-रात गोवंश का जमावड़ा लगा रहता है।

पशुपालकों पर नहीं कसा जा रहा शिकंजा

शहर की सड़कों पर घूमने वाली गायों में अधिकांश पशुपालकों की ही हैं। पशुपालक इनका दूध निकालने के बाद पेट भरने के लिए सड़कों पर छोड़ देते हैं। सड़कों पर खुले घूमने वाले सांड मौका मिलते ही राहगीरों पर हमला कर देते हैं। आपस में लड़ते हुए सांड कई वाहन चालकों को घायल कर चुके हैं। सड़कों पर बड़ी संख्या में घूमते गोवंश को देखकर गोशालाओं में भेजने के दावे फेल साबित हो रहे हैं। प्रशासन की ओर से पशुपालकों पर कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है।

बैठक में सिर्फ दिए जा रहे आदेश, अमल नहीं

शहर में गोवंश की समस्या को लेकर डीसी अभिषेक मीणा ने नगर परिषद व अन्य विभागों के अधिकारियों को समस्या से निजात दिलाने के आदेश दे चुके है, लेकिन ये आदेश बैठक तक ही सीमित रह जाते है। शहर में अभी भी दो हजार के करीब गोवंश सड़कों पर घूम रहे है, जबकि गोशालाओं में इन्हें रखने की क्षमता नहीं है। नगर परिषद की ओर से गोवंश पकड़ने के लिए रॉयल एंटरप्राइजेज फर्म को ठेका दिया हुआ है।

फसलों में कीट व अन्य रोगों के प्रकोप का किया सर्वेक्षण

रेवाड़ी। भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय एवं राज्य कृषि विभाग की संयुक्त टीम ने बुधवार खोल ब्लॉक के गांवों में कपास एवं अन्य फसलों में कीट एवं अन्य रोगों के प्रकोप का संयुक्त सर्वेक्षण किया। टीम में राज्य कृषि विभाग से डा. मनोज कुमार वर्मा सहायक वनस्पति संरक्षक अधिकारी, कुरड़ा राम खंड कृषि अधिकारी, डा. मनोज कुमार व केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के रीजनल सेंट्रल इंटीग्रेटेड पेस्ट मैनेजमेंट सेंटर फरीदाबाद से डा. वंदना पांडेय रीजनल इंचार्ज एवं उपनिदेशक, डा. लक्ष्मी कांत सहायक वनस्पति संरक्षक अधिकारी, डा. सूरज बरनवाल सहायक वनस्पति संरक्षक अधिकारी व डा. केपी शर्मा सहायक वनस्पति संरक्षक अधिकारी शामिल थे। सर्वेक्षण के दौरान टीम ने जिले में कपास व बाजरा में कीट और अन्य रोगों का प्रकोप आर्थिक हानि स्तर से कम पाया। उन्होंने किसानों को सलाह दी कि लगातार फसल की निगरानी करें तथा फसल के 60 दिन के हो जाने पर 5 प्रतिशत एनएसकेई का छिड़काव करें। उन्होंने बताया कि फूल अवस्था में 10 प्रतिशत नुकसान की स्थिति तथा टिंडे विकास की अवस्था में 20 टिंडों में कम से कम 2 टिंडों में गुलाबी सुंडी का बाहरी सुराख हो तो वह आर्थिक हानि स्तर का माना जाएगा। उन्होंने कहा कि फसल के बिजाई के 45 दिनों के बाद 2 फेरोमोन ट्रैप प्रति एकड़ लगाए तथा रोजाना निगरानी करे। उन्होंने बताया कि कीटों की संख्या 8 कीट प्रति ट्रैप लगातार 3 दिन तक आने पर ही कीट को आर्थिक हानि स्तर का माना जाता है।

वृद्धाश्रम में वरिष्ठ नागरिकों के लिए जागरूकता कार्यक्रम व स्वास्थ्य जांच शिविर का हुआ आयोजन

- वरिष्ठ नागरिकों की रक्तचाप शुगर स्तर, हृदय संबंधी जांच और अन्य स्वास्थ्य जांच कर आवश्यक दवाइयां वितरित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से बुधवार को वृद्धाश्रम में वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम एवं निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव अमित वर्मा ने वरिष्ठ नागरिकों को विधिक अधिकारों, कल्याणकारी योजनाओं तथा विधिक सेवाओं से संबंधित जानकारी दी। उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों का अभिभावक एवं भरण-पोषण अधिनियम, 2007 के प्रावधानों की जानकारी देते हुए बताया कि इस अधिनियम के माध्यम से वरिष्ठ नागरिक अपने बच्चों अथवा अभिभावकों से भरण-पोषण एवं देखभाल की मांग कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त उन्हें निःशुल्क विधिक सहायता सेवाओं, सरकारी योजनाओं, पेंशन, स्वास्थ्य सुविधाओं एवं शोषण-उपेक्षा से संरक्षण से जुड़े प्रावधानों के बारे में भी जागरूक किया गया। वृद्धाश्रम में वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर का भी आयोजन किया गया। इसमें वरिष्ठ नागरिकों की रक्तचाप, शुगर स्तर, हृदय संबंधी जांच और अन्य स्वास्थ्य जांच कर आवश्यक दवाइयां भी वितरित की गईं। वरिष्ठ नागरिकों ने कार्यक्रम में अपनी समस्याएं, अनुभव और सुझाव साझा किए। इस मौके पर समाज कल्याण अधिकारी रेणुबाला भी मौजूद रही।

रेवाड़ी। वरिष्ठ नागरिकों को जानकारी देते सीजेएम अमित वर्मा। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम 'देश की शान है वीर बेटियां' का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रेरणादायक कार्यक्रम 'देश की शान है वीर बेटियां' का आयोजन किया गया। इस मौके पर संस्था के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि आज हरियाणा के खिलाड़ियों ने पूरे देश में अपना डंका बजा रखा है। कुरुक्षेत्र की रानी रामपाल ने हॉकी की टीम का नेतृत्व करते हुए पूरे विश्व में भारत का गौरव बढ़ाया। पंचकूला की रहने वाली बेटी अर्शिया गोस्वामी ने मात्र 6 वर्ष की आयु में भारत्तोलन में 45 किलो वजन उठाकर देश का गौरव बढ़ाया। रोहतक की बेटी मानुषी छिल्लर मिस वर्ल्ड का खिताब जीतकर पूरे देश की बेटियों के लिए प्रेरणा स्रोत बनी। जिले की बेटियां भी शिक्षा, खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में बढ़ चढ़कर योगदान दे रही है। संस्था की महिला प्रधान शशि जुनेजा ने छात्राओं को समय प्रबंधन के उपयोगी टिप्स दिए। स्कूल की प्राचार्या मोनिका यादव ने अतिथियों का स्वागत किया। मंच संचालन शिक्षिका योगिता यादव ने किया। संस्था की ओर से छात्राओं को उपयोगी साहित्य तथा स्कूल स्टाफ को शहीद भगत सिंह, अब्दुल कलाम आजाद, भारत माता व सुभाष चंद्र बोस के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में महेंद्र सिंह पीटीआई, बबली देवी, मनीषा, विजय सिंह, लता, पूनम, संतोष, निशा, रेणुका व मधुबाला मौजूद थे।

शिक्षा, खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में योगदान दे रही बेटियां : कपूर

रेवाड़ी। शिक्षकों व छात्राओं का सम्मान करते हुए संस्था के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

एंटी रैगिंग सप्ताह का आयोजन

रेवाड़ी। अहीर कॉलेज में एंटी रैगिंग सप्ताह का आयोजन किया गया। नोडल ऑफिसर डा. मुक्ता अरोड़ा के नेतृत्व में एंटी रैगिंग सप्ताह के तहत अनेक कार्यक्रम व प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम इंडक्शन कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सस्था के वातावरण, नियम व एंटी रैगिंग विषय से संबंधित कानून व नियमों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को बिना किसी डर व उत्पीड़न के सुरक्षित वातावरण प्रदान करना था। विद्यार्थियों ने निबंध लेखन प्रतियोगिता में एंटी रैगिंग पर अपने विचार प्रस्तुत किए। निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रिया सैनी प्रथम, मीनाक्षी ने द्वितीय व मानसी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में राधिका ने प्रथम, मीनाक्षी ने द्वितीय तथा मुस्कान ने तृतीय स्थान हासिल किया। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में मानसी प्रथम, सिद्धार्थ द्वितीय तथा हनी तृतीय स्थान पर रहे।

आईजीयू के हिंदी विभाग में नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन

जीवन में आगे बढ़ने के लिए पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान का होना भी आवश्यक : करण सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के हिंदी विभाग में नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि प्रोफेसर करण सिंह अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग ने किया। इस मौके पर प्रोफेसर ने जीवन के छोटे-छोटे उदाहरण देकर नियमित शिक्षा व दूरस्थ शिक्षा में अंतर समझाया। उन्होंने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान का होना भी परम आवश्यक है। हम अपने नैतिक मूल्यों, कर्तव्यों, संस्कारों का ध्यान रखें। सर्वोत्तम शिक्षा केवल पुस्तकों से नहीं, अपितु जीवन के हर अनुभव से प्राप्त होती है। विभागाध्यक्ष डा. मंजु पुरी ने मुख्य अतिथि का अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी जीवन तपस्या का जीवन है। हमें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास, संकल्प और कठिन परिश्रम के साथ आगे बढ़ना होगा। हमारा आत्मविश्वास मजबूत होगा तो हम जीवन में असंभव को भी संभव कर सकते हैं। आज समाज में नैतिक मूल्य, परंपराओं का पतन हो रहा है। हिंदी हमारी मातृभाषा है, राष्ट्रभाषा है। साहित्य के विद्यार्थी का यह पहला उद्देश्य बन जाता है कि वह अपने सर्वांगीण विकास के साथ-साथ अपनी संस्कृति, मूल्यों और परंपराओं का भी संवर्धन करें। डा. अर्चना ने विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की कार्य प्रणाली एवं विभाग की कार्य प्रणाली से अवगत करवाया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जीवन में प्रत्येक चीज हमें कुछ न कुछ सिखाती

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई समन्वयक डा. अनीता और डा. संदीप ने राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यशैली की जानकारी दी। कार्यक्रम संयोजक डा. जागीर नागर ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, इसके लिए हमें कठोर परिश्रम के साथ-साथ अच्छाई और सच्चाई के पथ पर आगे बढ़ना होगा। डा. शकुंतला ने कहा कि जीवन में प्रत्येक चीज हमें कुछ न कुछ सिखाती है। डा. शकुंतला और डा. अर्चना के निर्देशन में विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय पुस्तकालय का भ्रमण किया। इस अवसर पर हिंदी विभाग के सभी छात्र एवं प्राध्यापक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। बिजली कर्मचारियों को फायर सेफ्टी उपायों की जानकारी देते फायर ऑपरेटर। फोटो :हरिभूमि

बिजली कर्मचारियों को दी फायर सेफ्टी उपायों की जानकारी

कोसली। भैरमपुर गांव स्थित 33 केवी पावर हाउस में फायर सेफ्टी-डे का आयोजन किया गया। डीएचबीवीएन के कार्यकारी अभियन्ता अनिश कुमार की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में फायर आपरेटर ललित कुमार ने कर्मचारियों को विस्तार से फायर सेफ्टी उपायों की जानकारी दी। इस अवसर पर विक्रम सिंह, कनिष्ठ अभियंता महेन्द्र सिंह, अजय, सुनील, दीपक, सुरेश कुमार, जयसिंह, अनिल व जयप्रकाश प्रधान सहित कोसली सब-डिवीजन के सभी कर्मचारी मौजूद रहे।

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 :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

कथा धारुहेड़ा के सेक्टर-6 स्थित श्रीराम कुटी के पास चल रही श्रीमद् भागवत कथा में राजा परीक्षित की कथा का प्रसंग सुनाया

श्रृंगी ऋषि ने राजा परीक्षित को दिया श्राप, भागवत कथा सुनकर पाया मोक्ष

- धार्मिक संगठनों के कार्यकर्ताओं सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

धारुहेड़ा के सेक्टर-6 स्थित श्रीराम कुटी के पास चल रही श्रीमद् भागवत कथा के तीसरे दिन राजा परीक्षित की कथा का प्रसंग सुनाया गया। व्यास पीठ से स्वामी प्रेमानंद गिरि महाराज ने कहा कि एक बार राजा परीक्षित शिकार खेलने गए थे। भूख-प्यास से व्याकुल राजा शमीक ऋषि के आश्रम में पहुंच गए। उस समय ऋषि ध्यान मुद्रा में थे। राजा ने ऋषि पानी मांगा, लेकिन ऋषि ध्यान में लीन थे, इसलिए उन्होंने राजा की पुकार नहीं सुनीं। राजा ने क्रोधित होकर पास पड़े एक मरे हुए सांप को ऋषि के गले में डाल दिया और वहां से चले गए। थोड़ी देर बाद ऋषि पुत्र श्रृंगी ऋषि आश्रम में आए और अपने पिता के गले में मरा हुआ सांप को देखकर क्रोधित हो गए और हाथ में जल लेकर श्राप दिया कि जिस व्यक्ति ने इस सर्प को मेरे पिता के गले में डाला है। उसे तक्षक सर्प आज से सातवें दिन डंस लेगा और उसकी मृत्यु हो जाएगी। इस बीच में ऋषि का भी ध्यान हट गया। उन्होंने सब कुछ सुनकर दिव्य दृष्टि से देखा तो पता चला कि राजा परीक्षित ने सांप उनके गले में डाला था। उन्होंने पुत्र को डांटते हुए कहा कि तुम ने यह क्या किया। राजा तो भगवान स्वरूप है। ऐसे राजा को भयंकर श्राप दे दिया। यह सुनकर श्रृंगी ऋषि को दुःखी हो गए, लेकिन अब श्राप तो वापस नहीं आ सकता। राजा के पास एक शिष्य को भेजा और श्राप ग्रस्त होने का दिया। राजा जब महल में पहुंचे तो प्यास से व्याकुल मन ही मन बहुत दुःखी हुए कि अपने पाप का पश्चताप कैसे करू। उन्होंने सोचा कि सुबह आश्रम जाकर ऋषि से क्षमा मांग लूंगा। उसी समय आश्रम के आए शिष्य से सूचना मिली कि ऋषि पुत्र श्रृंगी ऋषि ने उन्हें श्राप दे दिया है कि सातवें दिन तक्षक नाग के डंसने से उनकी मृत्यु होगी। श्राप की सूचना सुनने के बाद राजा ने अपने पुत्र जनमेजय को राजपाठ सौंप दिया और शुकदेव मुनि से श्रीमद् भागवत कथा सुनने के लिए चले गए। मुनि ने राजा को सात दिन तक कथा सुनाई, जिससे राजा को मोक्ष मिला और तभी से भागवत कथा सुनने की परंपरा शुरू हुई। धार्मिक संगठनों के कार्यकर्ताओं सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

रेवाड़ी। श्रृद्धालुओं को कथा सुनाते हुए महाराज। फोटो : हरिभूमि