हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 27 जून 2024

11 लोगों में वितरित किए पक्षियों के लिए घौंसले

12 मानसून की आहट के बीच शहर के नालों की साफ-सफाई जारी

खबर संक्षेप

जमीन पर कब्जा करने का आरोप

बहादुरगढ़। गुरुग्राम जिले के एक व्यक्ति ने पिता-पुत्र पर मारपीट करने, जमीन पर कब्जा करने व जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोप कितने सही हैं, ये अभी तफ्तीश का विषय है। शिकायत के आधार पर बादली पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत आरोपी पिता-पुत्र के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। वारदात प्रदीप के साथ हुई है। गाडोली गांव के निवासी प्रदीप का कहना है कि करीब 20 साल पहले उन्होंने गांव दरियापुर में जमीन ली थी। गत चार मई को हमने फेंसिंग कर दी लेकिन तब बादली के निवासी एक युवक व उसके पिता ने पत्थरबाजी शुरू कर दी थी। इस वजह से हमने अपना काम रोक दिया। अब इसी महीने फिर से हमने तारबंदी की तो अगले ही दिन दोनों पिता-पुत्रों ने फिर से फेंसिंग काट दी। इतना ही नहीं, हमारी जमीन पर कब्जा करके वहां रास्ता बना दिया। आरोपी हमारी जमीन पर कब्जा कर रहे हैं और हमें जान से मारने की धमकी दे रहे हैं। उधर, बादली पुलिस का कहना है कि शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर लिया है। तफ्तीश की जा रही है।

अनुग्रह राशि बढ़ाने पर आभार जताया

बहादुरगढ़। राज्य सरकार ने ड्यूटी के दौरान प्राणों की आहुति देने वाले हरियाणा के सशस्त्र बलों, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों व पुलिस कार्मिकों के परिवार के सदस्यों को दी जाने वाली अनुग्रह राशि को 50 लाख रुपये से बढ़ाकर एक करोड़ की गई है। इस कदम का अलॉइंस ऑफ ऑल एक्स पैरामिलिट्री फोर्सेस वेलफेयर एसोसिएशन ने स्वात किया है। इसके लिए अर्धसैनिक कल्याण मंत्री अभय सिंह यादव का आभार भी जताया है। एसोसिएशन के महासचिव का कहना है कि पुलवामा और गलवान के शहीदों को इससे बड़ी सच्ची श्रद्धांजलि क्या होगी। वहीं, अध्यक्ष पूर्व एडीजी एचआर सिंह ने जिला स्तर पर गठित सेना अर्धसैनिक कल्याण विभाग में पूर्व अर्ध सैनिकों की 50 प्रतिशत भागीदारी की मांग दोहराई है।

आत्महत्या को मजबूर करने वाला पति जेल भेजा

बहादुरगढ़। महिला को आत्महत्या के लिए विवश करने के मामले में पुलिस ने आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ के बाद उसे जेल भेज दिया गया है। बादली थाना प्रभारी राकेश के मुताबिक गुरुग्राम जिले के राकेश की शिकायत पर केस दर्ज हुआ था। राकेश ने बताया था कि उसकी बेटी की शादी 8 मई 2017 को पेलपा निवासी जतिन के साथ हुई थी। वह मेरी लड़की को दहेज के लिए प्रताड़ित करते थे। गत 22 जून को मेरी लड़की ने अपनी दादी के पास फोन किया और कहा कि दादी मेरे ससुराल वाले सारे मिलकर मेरे साथ मारपीट कर रहे हैं। यह मुझे मार भी सकते हैं दादी ने मेरे पिता के आते ही भेजने को कहा लेकिन जब तक अपनी बेटी को बचा पाता, इतने में मेरी बेटी के ससुर ने फोन करके सूचना दी।

रख-रखाव के अभाव में दम तोड़ रही व्यायामशालाएं, उगे झाड़-झखंड, सामान क्षतिग्रस्त

तपस्वी शर्मा ▸▸ झज्जर

आमजन को स्वस्थ व निरोग बनाए जाने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में खोली गई व्यायामशालों में अव्यवस्था व बदहाली साफ दिखाई दे रही है। जिले भर में खोली गई 126 व्यायामशालाएं रख-रखाव के अभाव में दम तोड़ रही है। व्यायामशाला में उगे झाड़-झखंड, टूटी कसरत करने की मशीनें, बदहाल शौचालय देखकर साफ पता चलता है कि यहां आने की हिम्मत कैसे कोई कर सकता है। स्थिति यह है कि सांय ढलते ही असामाजिक तत्वों का इनमें जमावड़ा लग जाता है। शराब व बीयर की खाली पड़ी बोतलें, बीड़ी, सिग्रेट के रेफर स्वयं स्थिति बयां करते है। हालांकि विभागीय स्तर पर इन व्यायामशालाओं में योग सहायकों की नियुक्ति भी की गई है। लेकिन वे सिर्फ औपचारिकता ही निभा रहे है। धरातल पर सच्चाई क्या है, न तो वे योग सहायक अपने आलाधिकारियों को बता रहे है और न ही इनकी सुध लेने की जिज्ञासा है। कुल मिलाकर सरकारी रुपयों का दुरूपयोग हो रहा है और आमजन को कोई लाभ नहीं मिल रहा है।

■ योग सहायक निभा रहे औपचारिकता, नहीं मिल रही आमजन को सुविधाएं

झज्जर। सिकंदरपुर गांव स्थित योग व व्यायामशाला।

व्यायामशाला में उगे झाड़-झखंड।।

व्यायामशाला में टूटा पड़ा जिम का सामान।

व्यायामशाला में बदहाल शौचालय।

सेल्फी खींच कर चले जाते है योग सहायक

कुछ व्यायामशालाओं में बैठे लोगों का कहना रहा कि शुरूआती समय में सब कुछ ठीक रहा। लेकिन बाद में इनकी कोई सुध नहीं ली गई। कुछ सामान मरम्मत न होने के कारण खराब हो गया तो कुछ असामाजिक तत्वों ने तोड़ दिया। योग सहायक यहां आते जरूर है लेकिन वह सेल्फी खींच कर वापिस चले जाते है। योग करवाने के प्रति उनका कोई सरोकार नहीं है। सिर्फ औपचारिकताएं ही निभाई जा रही है।

आयुष विभाग देख रहा इन व्यायामशालाओं की व्यवस्था

जिला आयुष विभाग इन व्यायामशालाओं की व्यवस्थाएं देख रहा है। डॉक्टर पवन देशवाल ने बताया कि जिले भर में 126 व्यायामशालाएं खोली गई है। जिनमें से 105 व्यायामशालाओं में योग सहायक नियुक्त किए गए है। जोकि सुबह- शाम यहां आने वाले लोगों को योग का अभ्यास करवा रहे हैं।

बाइक सवार शातिरों ने युवक से मोबाइल छीना

दयानंद नगर की गली में हुई वारदात

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

इलाके में छीना झपटी के मामले नहीं थम रहे। अब बीती रात को शहर के दयानंद नगर में वारदात हो गई। यहां एक युवक से मोबाइल छीन लिया गया। बाइक सवार दो शातिरों ने वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित की शिकायत पर सेक्टर-9 चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

वारदात जटवाड़ा के निवासी इशांत के साथ हुई है। इशांत का कहना है कि वह मंगलवार की रात को किसी काम के सिलसिले में दयानंद नगर में जा रहा था। पुराने बस अड्डे के सामने दयानंद नगर की गली में पहुंचा तो एक कॉल आ गई। वह फोन पर बात करने लगा। इसी दौरान बाइक सवार दो युवक नजदीक आए। पिछली सीट पर बैठे शख्स ने मोबाइल झपट लिया। एकाएक हुई इस वारदात से वह सहम गया। इसके बाद शोर मचाया, पीछा किया लेकिन शातिर भागने में कामयाब रहे। उधर, सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

■ सेक्टर-9 चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की

युवक की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जल्द ही वारदात सुलझाने का दावा किया जा रहा है। बता दें कि इलाके में इस तरह की वारदात लगातार बढ़ रही हैं। गत 24 जून की रात को पाहसोर में युवक से रुपये व बाइक छीनी गई थी। इससे पहले महावीर पार्क, लाइनपार, कबाड़ी मार्केट, सेक्टर-2, सरकारी अस्पताल के पास सहित अन्य जगहों पर छीना झपटी व लूटपाट की वारदात हो चुकी हैं। अधिकांश अनसुलझी हैं।

इन बढ़ती वारदातों के कारण पुलिस की परेशानी भी बढ़ी है। वहीं आम नागरिक भी खुद को सुरक्षित महसूस नहीं करते। राह चलते कहीं भी वारदात हो जाती है।

23 एमएम बरसात में डूबे नगर प्रशासन के दावे

मानसून से पहले हुई बरसात में गलियों में भरा पानी, अनेक सार्वजनिक स्थल जलमग्न

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

मानसून से पहले बुधवार को हुई बरसात ने लोगों को यहां खूब छकाया। जगह-जगह पानी भर गया और कई कालोनियों में मकानों से बाहर निकलना तक मुश्किल हो गया है। सब्जी मंडी से लेकर पुराना बस अड्डा जहां पानी से लबालब भर गया। वहीं कई सड़कों ने भी तालाब का रूप धारण कर लिया। मानसून से पहले आई इस बरसात ने प्रशासन के पानी निकासी के प्रबंधों की पोल खोल दी है। तेज बरसात आते ही शहरवासियों को गर्मी से तो राहत मिली, मगर जलनिकासी के कागजी इंतजामों ने उनकी उम्मीदों पर पानी फेर दिया।

■ विभिन्न सड़कों व गलियों में एक से डेढ़ फुट पानी जमा हो गया

पहली बरसात से शहर में जो कुछ हुआ उसका अंदाजा पहले ही लग चुका था। शहर में जाम सीवरेज, गंदगी से भरे नालों को देखते हुए लग रहा था कि बरसात का पानी निकलना इतना आसान नहीं है। शहर में हुए इस जलभराव की स्थिति से निपटने की बजाय अधिकारी बैठकों में व्यस्त रहे। बुधवार को हुई दूसरी बरसात से भी समस्या बढ़ी है। बुधवार को मूसलाधार बारिश हुई। इससे विभिन्न सड़कों व गलियों में एक से डेढ़ फुट पानी जमा हो गया। भारी बारिश से लोगों को गर्मी से काफी राहत मिली है। मगर आसमान से आई राहत ने अधिकारियों की बेरुखी के कारण आफत का रूप ले लिया। बरसात ने प्रशासन के पानी निकासी के दावों की पोल खोल कर रख दी। इनेलो नेता कपूर राठी का आरोप है कि नगर प्रशासन पूरी तरह कुंभकर्णी नींद सो रहा है और इसका खामियाजा आम जनता को भुगतना पड़ रहा है। वहीं दूसरी ओर किसान बारिश पर खुशी मना रहे हैं और धान रोपाई के कार्य में एकदम से तेजी आ गई है। किसानों का कहना है कि ऐसी बारिश की दरकार थी और इससे गन्ना, ज्वार, धान आदि फसलों को काफी फायदा पहुंचेगा।

बहादुरगढ़। बरसात के बाद तालाब बना बाग वाला मौहल्ला,बरसाती पानी से लबालब भरी महाबीर पार्क की गली,नेहरू पार्क की एक गली में जमा बरसाती पानी।

दो दुकानों में सेंध लगाकर एक लाख नकद व सामान चोरी

चौपटा बाजार में हुई वारदात, दोनों दुकानों के बीच स्थित गोदाम की छत से चोरों ने किया प्रवेश

हरिभूमि न्यूज. झज्जर

शहर के चौपटा बाजार स्थित दो दुकानों में चोरों ने सेंध लगा कर उनमें से नकदी व सामान चुराने की वारदात को अंजाम दिया। दोनों दुकानों के बीच एक दुकान को गोदाम के तौर इस्तेमाल किए जाने के कारण उसमें अधिक नुकसान नहीं हो पाया जबकि अन्य दो दुकानों से चोरों ने करीब एक लाख तेरह हजार रुपये की नकदी व कुछ सामान चुरा लिया। इन दुकानों में से एक दुकान से जहां करीब एक लाख दस हजार रुपये चोरी हुए हैं वहीं दूसरी दुकान से गल्ले में रखी करीब तीन हजार रुपये खरीज चोरी की गई है। जबकि गोदाम से किसी प्रकार का सामान चोरी होने की शिकायत नहीं की गई। पीड़ित दुकानदार दमदमा मौहल्ला निवासी जयप्रकाश पुत्र ज्वाला प्रसाद ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने चौपटा बाजार में मैसर्ज जेपी एंड संस नाम से परचून की दुकान है। मंगलवार की रात करीब नौ बजे वह अपनी दुकान बंद करके घर चला गया था। बुधवार सुबह जब वह दुकान पर पहुंचा और ताला खोल कर देखा तो गल्ले में रखे एक लाख दस हजार रुपये गायब मिले। जब उसने दुकान का जायजा लिया तो उसे दुकान की छत पर लगाया गया लोहे का दरवाजा क्षतिग्रस्त मिला। इससे लगता है कि चोरों ने इसी दरवाजे से दाखिल होते हुए सीढ़ी के सहारे दुकान में प्रवेश किया। जब उसने चोरी की इस घटना का जिक्र अपने आस पड़ौस में किया तो पता चला कि उससे एक दुकान छोड़ कर साथ लगती हरियाणा ट्रेडिंग कंपनी नामक दुकान से भी चोरों ने छत के रास्ते दुकान के अंदर घुस कर गल्ले में रखी करीब तीन हजार रुपये की खरीज चुराई है। जयप्रकाश के अनुसार वह माल मंगवाने के लिए पेमेंट लेकर आया था जिसे वह गल्ले में ही छोड़ गया था। हरियाणा ट्रेडिंग कंपनी के संचालक आशीष गोयल ने बताया कि उनकी दुकान में सीसीटीवी लगे हुए हैं। लेकिन पिछले दिनों बाजार के एक मोबाइल शोरूम में शार्ट सर्किट के कारण हुई आगजनी की घटना को देखते हुए उन्होंने सीसीटीवी सहित बिजली संबंधित सभी स्विच ऑफ करने शुरू कर दिए थे। इसी कारण वे बुधवार को भी अपनी दुकान की एमसी गिरा कर गए थे जिस कारण चोरी की वारदात सीसीटीवी में रिकार्ड नहीं हो पाई। उसकी दुकान से कुछ घरेलू सामान व गल्ले में रखी नकदी चोरी हुई है।

इस घटना में खास बात यह है कि चोरों ने दुकानों का शटर खोलने बजाय छत की माउंटी पर लगे दरवाजे को उकसा कर अंदर प्रवेश किया। चोरों द्वारा दोनों दुकानों व गोदाम में प्रवेश के लिए एक जैसा तरीका अपनाया।

झज्जर। गोदाम वाली छत से उखाड़ी गई पत्थर की टुकड़ी,दुकानदार आशीष गोयल, दुकानदार जयप्रकाश, वारदात के बाद मौके पर पहुंचे पुलिसकर्मी व्यापार मंडल के पदाधिकारियों से मामले की जानकारी लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

पुलिस खंगाल रही सीसीटीवी फुटेज

शहर थाना प्रभारी बलेदव ने बताया कि शिकायत के आधार पर कार्यवाई करते हुए मामला दर्ज कर लिया गया है। एफएसएल टीम ने भी साक्ष्य जुटाए है। सीसीटीवी फुटेज खंगाली जा रही है। प्रयास है कि जल्द ही आरोपियों को पकड़ लिया जाएगा।

लाइपार क्षेत्र में छत से गिरकर प्रवासी की मौत

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

लाइपार क्षेत्र में संदिग्ध परिस्थितियों में छत से गिरकर प्रवासी व्यक्ति की मौत होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने मृतक के परिजनों को मामले से अवगत करा दिया है। परिजनों के बहादुरगढ़ आने पर शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा। उन्हीं के बयान के आधार पर आगामी कार्रवाई होगी।

मृतक की पहचान करीब 40 वर्षीय संतोष के रूप में हुई है। संतोष मूलतः उत्तर प्रदेश के आजमगढ़ से था। यहां कुछ समय से लाइनपार के न्यू नेताजी नगर में रह रहा था। मेहनत-मजदूरी करता था। बुधवार की सुबह मकान के साथ लगती जमीन पर उसका शव पाया गया। किसी की नजर पड़ी तो उसके परिचितों को अवगत कराया। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शव को नागरिक अस्पताल में रखवाया गया। बताया जा रहा है कि बीती रात को संतोष अपने मकान की छत पर गया था। संभवतः वहीं सोया था। दूसरी मंजिल पर दीवार नहीं है। आशंका है कि रात को नींद या नशे की हालत में वह छत से गिरा होगा। बाकी असल वजह अभी तफ्तीश का विषय है। जांच अधिकारी सचिन का कहना है कि प्रारंभिक तौर पर मामला हादसा प्रतीत होता है, बाकी जांच में सामने आएगा। संतोष शादी शुदा था और उसका परिवार गांव में रहता है। परिजनों को सूचना दे दी है, वे वहां से चल पड़े हैं। यहां बहादुरगढ़ आने के बाद उनके बयान लिए जाएंगे। उसी आधार पर पोस्टमार्टम कराकर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

■ पुलिस ने मृतक के परिजनों को मामले से अवगत करा दिया , उन्हीं के बयान के आधार पर आगामी कार्रवाई होगी

अखाड़े में लौटने पर पहलवानों का अभिनंदन किया जाएगा

जॉर्डन में छाए रोहद के निशांत और अर्जुन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

जॉर्डन में चल रही एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप में गांव रोहद के दो पहलवान निशांत व अर्जुन छाए रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए दोनों पहलवानों ने देश के लिए पदक जीते। इनकी जीत पर परिजनों, साथी पहलवानों और कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है। अखाड़े में लौटने पर इनका अभिनंदन किया जाएगा।

दरअसल, इन दिनों जॉर्डन के अमान शहर में एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप चल रही है। इस चैंपियनशिप में भारत की ओर से गांव रोहद के निशांत व अर्जुन ने भी भाग लिया। निशांत ने अंडर-17 के 71 केजी फ्री स्टाइल वर्ग में खेलते हुए जबरदस्त प्रदर्शन किया और देश के लिए रजत पदक हासिल किया। इससे पहले वह अंडर-15 एशियाई चैंपियनशिप में भी पदक जीत चुका है। वहीं अंडर-17 के 92 केजी फ्री स्टाइल में इसी गांव के अर्जुन ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीता। दोनों पहलवान होनहार हैं। इन्होंने गांव में ही स्थित श्री श्याम अखाड़े में कुश्ती की एबीसीडी सीखी थी।

अब निशांत बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े में तो अर्जुन मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अर्जुन अवॉर्डी धर्मेंद्र पहलवान के मार्गदर्शन में अभ्यास करता है। इनकी जीत पर इनके परिजन, गांव, कुश्ती प्रेमी व साथी पहलवान गदगद हैं। कोच जयवीर व धर्मेंद्र पहलवान ने बताया कि दोनों पहलवान बेहद प्रतिभाशाली हैं। राज्य, राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने के बाद अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा की चमक बिखेर रहे हैं। आने वाले समय में इनके प्रदर्शन में और निखार आएगा। यकीनन भविष्य में देश के लिए ये बड़ी प्रतियोगिताओं में काफी पदक जीतेंगे।

बहादुरगढ़। पदक विजेता पहलवान निशांत और अर्जुन।

मांडोटी में एक परिवार पर हुआ हमला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

गांव मांडोठी में रात के अंधेरे में एक परिवार पर हमला कर दिया गया। काफी लोगों ने डंडों और तेजधार हथियार से मकान के खिड़की, दरवाजों पर प्रहार किए। ईंट और पत्थर भी मकान में फेंके गए। हमले में सा स - ब हू घायल हो गई। जैसे-तैसे परिवार ने अपनी जान बचाई। सालभर पहले हुई कहासुनी को लेकर यह हमला किए जाने की बात सामने आई है। गांव के ही एक युवक व उसके साथियों पर आरोप है। मांडोठी गांव के रहने वाले संजय ने बताया कि साल भर पहले गांव के ही रहने वाले मनोज नाम के एक युवक के साथ हमारी कहासुनी हो गई थी। जिसके बाद युवक उनसे रंजिश रखने लगा। मंगलवार की देर रात के समय वह अपने दर्जनभर से अधिक साथियों के साथ गाड़ियों और मोटरसाइकिलों में सवार होकर आया। उस वक्त घर के अंदर मैं, अपनी माता और पत्नी के साथ मौजूद था। सभी बदमाशों ने घर के दरवाजों पर तेज धार हथियार से हमला कर उन्हें तोड़ने का प्रयास शुरू कर दिया और काफी देर तक घर के अंदर ईट और रोड़े भी फेंके। पुलिस मौके पर तो पहुंची लेकिन काफी समय तक मूकदर्शक ही बनी रही। बदमाश संजय और उसके परिवार को जान से मारने की धमकी देकर मौके से फरार हो गए।

■ हमले में सास-बहू घायल हो गई

बहादुरगढ़। हमले में टूटा पीड़ित परिवार के मकान का दरवाजा।

आरोपियों को गिरफ्तार करने की गुहार

पीड़ित परिवार ने पुलिस से आरोपियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने की गुहार लगाई है। उधर, मांडोठी चौकी प्रभारी अनिल कुमार का कहना है कि घायल महिला के बयान के आधार पर मामला दर्ज किया गया है। आरोपियों की पहचान भी हो चुकी है। जल्द ही उन्हें गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

एक्सरसाइज करने से मिलेगी सरवाइकल पेन से राहत

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, रोहतक

आपने यह नहीं बताया कि आपका प्रोफेशन क्या है, क्या आप लंबे समय तक कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ काम करते हैं। मौजूदा समय में तमाम लोगों को सर्वाइकल की समस्या हो रही है, इसकी मुख्य वजह लंबे समय तक एक ही पोजिशन में बैठना है। अगर ऐसा कुछ है तो आपको सबसे पहले एक्सरसाइज शुरू करनी चाहिए, इसके लिए फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें और सर्वाइकल की कुछ एक्सरसाइज सीखकर उसकी प्रैक्टिस शुरू कर दें, जिससे आपको स्थायी रूप इस दर्द से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 31 वर्ष है। मुझे कुछ खाने का मन नहीं होता है। भूख महसूस नहीं होती है, कई घंटे कुछ ना खाने पर भी पेट भरा भरा-सा लगता है। कृपया इस समस्या का उपचार बताएं।

-अनुज, धमतरी

आप बता रहे हैं कि आपको भूख नहीं लगती, इसका सामान्य कारण पाचन क्रिया प्रभावित होना होता है, जिससे खाया गया खाना डाइजेस्ट नहीं होता है। आप सबसे पहले खान-पान में थोड़ा परिवर्तन करें। तला, भुना खाना बंद कर दें। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से तीन घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह थोड़ा परिवर्तन करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है, नहीं तो आप एक बार फिजिशियन डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 25 वर्ष है। कभी-कभी मेरे सिर के दाहिनी तरफ तेज दर्द होने लगता है। धूप में निकलने पर या गर्मी में यह प्रॉब्लम अधिक होती है। कृपया इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-राजन, रायपुर

माइग्रेन में ऐसे ही लक्षण देखे जाते हैं। तेज धूप में निकलने पर सिर दर्द हो जाता है। यह दर्द एक ओर होता है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि आप उन स्थितियों से बचें, जिससे आपका सिर दर्द शुरू होता है। आप डॉक्टर से संपर्क करके कोई मेडिसिन लिखवा लें और तेज दर्द होने पर उसे खा लिया करें।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर मैं चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। टेंशन की वजह से कई बार मेरा ब्लड-प्रेशर भी बढ़ जाता है। कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं चिंता और तनाव पर नियंत्रण रख सकूं।

-सदानंद, भोपाल

इसका सबसे बेहतर तरीका है कि उन चीजों का समाधान करें, जिससे तनाव होता है। साथ ही आप सुबह-शाम आस-पास के पार्क में सैर और योग करें, इससे तनाव कम करने में मदद मिलेगी। अगर ब्लड प्रेशर ज्यादा बढ़ रहा है तो जरूर आप चिकित्सक से संपर्क कर कोई दवा लिखवा लें और उसे नियमित ले सकते हैं।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे फेस पर अकसर कील-मुंहासे निकल आते हैं। कई क्रीम यूज कर चुका हूं। लेकिन उनसे कोई खास फायदा नहीं हुआ। इनसे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-चेतन, डोंगरगढ़

इस समस्या के लिए बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के क्रीम लगाकर आप एक्सपेरिमेंट ना करें। इससे समस्या कम होने के बजाय और बढ़ सकती है। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। आपको वे कोई मेडिसिनल क्रीम एडवाइस करेंगे, जिनका नियमित रूप में इस्तेमाल करें। इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। मैं फील्ड-जॉब करता हूं। धूप में बाहर रहने से मेरी स्किन टैन हो जाती है। कृपया बताएं कि टैनिंग और सन-बर्न से कैसे बचा जा सकता है?

-मंजीत, बिलासपुर

टैनिंग से बचने के लिए आप कोशिश करें कि कम से कम धूप में निकलें। अगर धूप में निकलना अनिवार्य है तो त्वचा का एक्सपोजर कम से कम हो, इसके लिए हाथ पैर ढंक कर रखें। साथ ही सनस्क्रीन लगा सकते हैं। इसके अलावा आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से कंसल्ट कर लें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

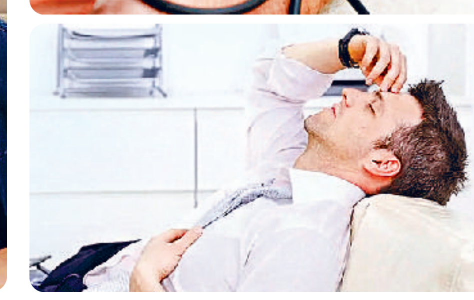
अवेयरनेस

रेखा देशराज

विशेषः विश्व मधुमेह जागृति दिवस

आमतौर पर डायबिटीज होने की मुख्य वजह गलत जीवनशैली और अनहेल्दी खान-पान को फॉलो करना होता है। यही वजह है कि हाल के वर्षों में इसकी गिरफ्त में सबसे ज्यादा यंगस्टर्स ही आ रहे हैं। आज विश्व मधुमेह जागृति दिवस के अवसर पर यंगस्टर्स को डायबिटीज के प्रति अवेयर करने, उसके लक्षणों और बचाव के तरीकों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

यंगस्टर्स में तेजी से बढ़ रही डायबिटीज की प्रॉब्लम



इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में करीब 7 करोड़ 50 लाख लोग डायबिटीज या मधुमेह से पीड़ित हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि मधुमेह से पीड़ित इन लोगों में बड़े पैमाने पर (20 से 25 फीसदी तक) युवा हैं, जिन्हें आमतौर पर पहले लाइफस्टाइल बीमारियां कम हुआ करती थीं। लेकिन वर्तमान में डायबिटीज एक ऐसी जानलेवा लाइफस्टाइल बीमारी बन गई है, जिसने पूरी दुनिया पर अपना शिकंजा कसा है। इसके चलते हर साल दुनिया भर से 67 लाख लोग असमय मौत के मुंह में समा जाते हैं। अकेले भारत में ही 6 लाख से ज्यादा लोग हर साल डायबिटीज की वजह से समय पूर्व मर जाते हैं। इसलिए हर साल 27 जून को विश्व मधुमेह जागृति दिवस मनाया जाता है, विशेषकर युवाओं को जागरूक करने के लिए।

डिस्टर्ब लाइफस्टाइल का परिणाम

मधुमेह को साइलेंट किलर डिजीज इसलिए कहते हैं, क्योंकि चुपके से होने वाली एक जानलेवा बीमारी है। इसे होने से रोक पाना तो आसान होता है, लेकिन एक बार हो जाए तो फिर उससे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल होता है। आमतौर पर मधुमेह बेतरतीब जीवनशैली का दुष्परिणाम होता है। इस दौर में युवाओं को ना सिर्फ सबसे ज्यादा मानसिक श्रम करना पड़ता है बल्कि उससे भी कहीं ज्यादा तनाव में रहना पड़ता है, क्योंकि हर तरफ जिंदगी में भागम-भाग लगी हुई है। अगर अलग-अलग क्षेत्रों के मानदंडों के हिसाब से देखें तो इस समय जहां 20वीं सदी के मध्य के दशकों के मुकाबले काम-काज के घंटे औसतन 2 से 3 बढ़ गए हैं, वहीं देखने वाली एक बात यह भी है कि आज काम-काज का तौर-तरीका बेहद जटिल और तनावपूर्ण हो चुका है। पहले जहां इंसान मैन्युअल तरीके से काम किया करता था, तो उसके काम-काज में गंभीर प्रतिस्पर्धा नहीं होती थी, लेकिन आज इंसान की सामान्य गतिविधियों में भी 50 प्रतिशत तक

तकनीक का हस्तक्षेप हो गया है, इसलिए आज काम-काज का तरीका बहुत तेज रफ्तार हो गया है, जो कि ज्यादा सजगता और लगातार ज्यादा मेहनत की मांग करता है।

मेंटल प्रेशर भी है वजह

मौजूदा दौर में लोगों के बीच जानलेवा प्रतिस्पर्धा लगातार बढ़ रही है और इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण बेहतर लाइफस्टाइल हासिल करने की होड़ है। क्योंकि इतिहास के किसी भी दौर से ज्यादा आज लोगों में उपभोक्तावादी प्रवृत्ति हावी है, इसलिए लोग ज्यादा से ज्यादा उपभोग करते हैं और ज्यादा से ज्यादा काम के बोझ से भी लदे रहते हैं। इन सब स्थितियों ने हमारी जीवनशैली को अतीत के मुकाबले ज्यादा आसान और सुविधायुक्त तो बनाया है, लेकिन ये सुविधाएं बहुत ज्यादा कीमत वसूल रही हैं। इस वजह से युवाओं में बहुत ज्यादा तनाव है, इस कारण पहले जो युवा मस्त और बेफिक्र हुआ करते थे, आज ऐसे युवा ढूंढ़ने पर भी नहीं मिलते। करियर से लेकर अच्छी नौकरी, आरामतलब लाइफ की चाहत और समय पर ईएमआई चुकाने का युवाओं पर जो भयानक दबाव है, उस दबाव को न झेल पाने के कारण हर साल भारत में हजारों नए युवा डायबिटीज के चक्रव्यूह में फंसने के लिए मजबूर हैं।

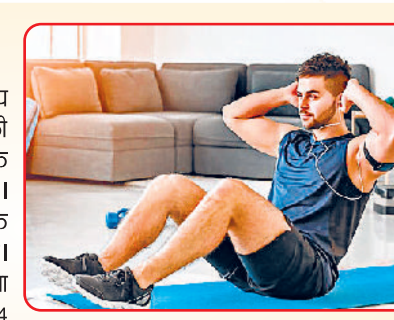
यंगस्टर्स बरतें पूरी सावधानी

जीवनशैली की ऐसी स्थितियों को देखते हुए युवाओं को विशेष रूप से इस जानलेवा बीमारी से बचने की जरूरत है। पूरी दुनिया में जो 53 करोड़ 70 लाख लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, उनमें करीब 17 करोड़ युवा हैं। भारत में करीब एक करोड़ से ज्यादा युवा अलग-अलग टाइप की डायबिटीज से पीड़ित हैं। इसलिए उन्हें अपने खान-पान से लेकर दिनचर्या तक में ज्यादा से ज्यादा सजग और अनुशासित रहना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, चाहे युवा हों या अधेड़, डायबिटीज से तभी बच सकते हैं, जब हम इससे अतिरिक्त रूप से सजग रहें और डायबिटीज के शुरुआती लक्षणों के दिखते ही सही ट्रीटमेंट शुरू कर दें।

इन लक्षणों पर रखें नजर

बहुत सारे युवाओं को यह समझना थोड़ा मुश्किल होता है कि क्या वे डायबिटीज से पीड़ित हैं? यह जानने का सबसे आसान तरीका डायबिटीज के कुछ लक्षण हैं। डायबिटीज का शुरुआती लक्षण ब्लड प्रेशर का बढ़ना है। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ सकती है। अकसर तनाव में रहने के कारण भूख भी कम लगती है और आंखों के नीचे बहुत कम उम्र में ही काले-काले धब्बे दिखने लगते हैं। कुछ लोगों को जहां डायबिटीज में कम या बिल्कुल भूख नहीं लगती, वहीं कुछ दूसरे लोगों को ज्यादा भूख लगने लगती है। बार-बार थकान लगना, प्यास बहुत लगना, अचानक आंखों के सामने अंधेरा छा जाना और आखों की रोशनी का धीरे-धीरे कम होते जाना। डायबिटीज के ये सब लक्षण हैं और इसके कारण आप तेजी से बूढ़े दिखने लगते हैं। इसके अलावा याद्दाश्त कम होने लगती है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों से अरुचि हो सकती है। *

बचाव का तरीका



युवाओं को डायबिटीज को लेकर विशेष रूप से सजग रहना चाहिए। उन्हें इसकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए और इसके शुरुआती लक्षणों पर नजर भी रखनी चाहिए। इससे बचाव का सबसे आसान तरीका है कि नियमित रूप से एक्सरसाइज की जाए। फास्ट फूड या जंक फूड्स के सेवन से बचा जाए। हर दिन युवा मोबाइल स्क्रीन पर जो 4 से 5 घंटे का वक्त बिताते हैं, उसे घटाकर एक से सवा घंटे तक लाया जाए और हर दिन भरपूर नींद ली जाए। अगर ये उपाय किए जाएं तो युवाओं का डायबिटीज से आसानी से बचाव हो सकता है। लेकिन अगर आप डायबिटीज से ग्रस्त हो ही जाएं तो ट्रीटमेंट शुरू करने में देर नहीं करनी चाहिए। इससे उसे कंट्रोल किया जा सकता है।

सेल्फ ट्रीटमेंट

डॉ. मोहित गुप्ता
कार्डियोलॉजिस्ट
जीबी पंत हॉस्पिटल, दिल्ली

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोग होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर संकल्प-सही सोच-ध्यान

हालांकि आज के दौर में कम ही लोग इस बात को मानते हैं लेकिन इसमें संदेह नहीं कि दृढ़ संकल्प से कोई भी कार्य सिद्ध हो सकता है। हमारा मन ही अपने संकल्पों को दृढ़ या कमजोर करता है। कई बार हमें अपने संकल्पों पर विश्वास ही नहीं होता है कि वह पूरा भी होगा। इससे हमारी संकल्प की शक्ति कमजोर पड़ जाती है। अपने संकल्पों की शक्ति को किसी भी परिस्थिति में कमजोर ना होने दें। यदि हमारे मन की स्थिति सकारात्मक है तो संकल्प जरूर पूरा होता है। बीमारियों के इलाज में भी यह बात लागू होती है।

ट्रीटमेंट में कारगर है संकल्प शक्तिः आंतरिक शक्ति यानी संकल्प से किसी भी रोग का इलाज हो सकता है। इस बात को समझना बेहद जरूरी है कि हमारी सोच ही हमें बीमार और अच्छा बनाती है। जब मरीज हमारे पास आते हैं और हम उनके अंदर हिम्मत और उल्लास भरते हैं तो वह हील करने लगता है। आज साइंस भी मान चुका है कि मजबूत मनोबल वाले मरीजों का जब इलाज किया जाता है, तब दूसरे मरीजों की अपेक्षा वे जल्दी स्वस्थ होते हैं।

ध्यान-योग बढ़ाए सकारात्मकताः सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने के लिए योग और राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करना बेहद प्रभावी है, क्योंकि यह हमारे संकल्पों को पावरफुल बनाता है। जब हमारा दृष्टिकोण पॉजिटिव और पावरफुल होगा, तब हमारा जीवन भी पॉजिटिव और पावरफुल होगा। लोग नकारात्मक दृष्टिकोण, नकारात्मक भावनाओं और परिस्थितियों को अपने मन में लंबे समय तक बैठा लेते हैं, जो हमें बहुत नुकसान पहुंचाती है। उसी तरह हमारे पुराने या निरर्थक संकल्प, नेगेटिव संकल्प हमारे अंदर सकारात्मक संकल्पों को आने ही नहीं देते हैं। इसके कारण अच्छी चीजों को देखने की हमारी शक्ति क्षीण हो जाती है। मेडिटेशन का अभ्यास हमें यह सिखाता है कि अपने दृष्टिकोण, सोच और व्यवहार को बदलें। जब हम अपने संकल्पों को बदलकर सकारात्मक करते हैं तो उससे हमारी दृष्टि, वृत्ति, कृति, संस्कृति और सृष्टि सब बदल जाती है।

रोज दोहराएं सकारात्मक संकल्पः किसी रोग की हीलिंग का काम केवल डॉक्टरों का ही नहीं है, बल्कि हीलिंग के लिए बहुत आवश्यक है कि अपने संकल्पों को बहुत पावरफुल बनाएं और उस पावरफुल संकल्पों को बनाने के लिए अपने मनोबल और सोच को भी पावरफुल बनाना बहुत आवश्यक है। रोग के लिए दवाई तो जरूर लें, लेकिन इसके साथ ही मेडिटेशन यानी ध्यान को भी अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। इसके अलावा रोज ईश्वर को आभार व्यक्त करने का अभ्यास जरूर करें। रात को सोने से पहले तीन संकल्प अवश्य करें- पहला, मैं अपने आज के कार्य को समाप्त करता हूं। दूसरा, आज का दिन बहुत परफेक्ट और अच्छा रहा। जो कुछ भी मेरे साथ हुआ, उस नेगेटिव और पॉजिटिव भावना को अपने मन में नहीं रखूंगा और हर आत्मा के पति शुक्रिया की भावना रखूंगा। तीसरा, मेरा आने वाला कल सुपर, परफेक्ट और वंडरफुल होगा। उसको मुझे पावरफुल तरीके से क्रिएट करना है।

इन संकल्पों का अभ्यास रोज पूरे दिन में करना है। रोज अपने मन की सफाई करनी है। अपने मन में पॉजिटिव और अच्छे संकल्पों को रखना है। जब भी आप कुछ खाएं तो परमात्मा की याद में खाएं, क्योंकि भोजन भी हमें हील करता है। दवाई भी परमात्मा को याद करके खाना चाहिए। इन सबसे आप शीघ्र स्वस्थ होंगे, निरोग जीवन जिएंगे। *

प्रस्तुतिःसंध्या रानी

हर्बल जोन

कई रोगों में उपयोगी जल ब्राह्मी

जल ब्राह्मी या गोटू कोला एक बारहमासी पौधा है, जो अजमोद परिवार का सदस्य है। इसमें विटामिन बी, विटामिन सी, प्रोटीन और टैनिन जैसे कई महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं। हर्बल एक्सपर्ट्स कहते हैं, अगर आप अपने स्किन का ख्याल प्राकृतिक तरीके से रखना चाहते हैं तो गोटू कोला को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

क्या है जल ब्राह्मीः इसकी पत्तियां छोटे-मोटे पंख के आकार की होती हैं और इसमें सफेद या हल्के बैंगनी रंग के फूल आते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम 'सेंटेला एशियाटिका' है। इसमें बहुत छोटे-छोटे अंडाकार फल निकलते हैं, जिनका कई औषधियों में इस्तेमाल होता है। लेकिन सबसे ज्यादा यह त्वचा को निखारने के लिए जानी जाती है। घावों को ठीक करने, मानसिक मंदता को दूर करने, कुष्ठ रोग और सोरायसिस के इलाज के लिए भी इसे यूज किया जाता है।

त्वचा का रखवालाः गोटू कोला नेचुरल एंटी-इंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह त्वचा को प्रदूषकों से होने वाले नुकसान से बचाता है। यह त्वचा की प्राकृतिक नमी को बरकरार रखता है और अत्यधिक गर्मी या सर्दी से त्वचा में आने वाली सूजन, लालिमा, रैशेज आदि को दूर करने में मदद करता है। यह त्वचा में कोलेजन को बरकरार रखता है, जिस कारण त्वचा कसी और चिकनी बनी रहती है। नियमित रूप से गोटू कोला का इस्तेमाल करने से त्वचा में झुर्रियों जैसे लक्षण बहुत कम दिखते हैं। इसके इस्तेमाल से जहां त्वचा साफ होती है, वहीं त्वचा में मौजूद नुकसानदायक टॉक्सिन भी बाहर निकल जाते हैं। गोटू कोला के एस्ट्रेंजमेंट स्वभाव के कारण ये चेहरे की त्वचा में मौजूद गैरजरूरी तेल को बाहर निकाल देता है और पोर्स को अच्छी तरह से साफ कर देता है, जिससे चेहरा बेहद निखरा-निखरा नजर आता है।

कई रोगों में कारगरः गोटू कोला में एंटीसेप्टिक गुण भी होते हैं। इसलिए इसके इस्तेमाल से त्वचा विभिन्न तरह के संक्रमणों से बची रहती है। अगर त्वचा में कहीं कोई घाव हो गया है तो गोटू कोला के नियमित इस्तेमाल से घाव बहुत जल्दी भर जाता है। यह तनाव भी कम करता हैं। जो लोग समय से पहले बूढ़े दिखने लगते हैं, उन्हें गोटू कोला का इस्तेमाल किसी हर्बल एक्सपर्ट की देख-रेख में करना चाहिए। यह शरीर में कफ को कम करता है, वात को शांत करता है और पित्त के लिए टॉनिक है। यह आर्थराइटिस में भी कारगर है और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव के चलते इसका हमारे इम्यून सिस्टम पर भी सकारात्मक असर रहता है।

बहुगुणकारी होने के बावजूद गोटू कोला का इस्तेमाल हमेशा एक्सपर्ट की देख-रेख में ही करना चाहिए। * -एफएमएन

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

देश-दुनिया के अनेक लोगों में ओवर वेट या ओबेसिटी एक बड़ी समस्या बनकर उभर रहा है। हालांकि इसे कंट्रोल करने में फिजिकल एक्टिविटी सबसे कारगर है लेकिन डाइट में बदलाव करके भी बढ़ते वेट को कंट्रोल कर सकते हैं।

खान-पान में बदलाव से कर सकते हैं वेट कंट्रोल

कई-कई घंटे सिटिंग वर्क करना, काम की अधिकता और समय की कमी के कारण दिन भर अस्त-व्यस्त रहना, अनियमित दिनचर्या, ये कुछ ऐसी हैबिट्स हैं, जिनके चलते हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसका परिणाम सबसे पहले हमारी बढ़ी हुई तोंद यानी बैली फैट के रूप में सामने आता है। यह अकारण नहीं है कि आज देश-दुनिया में हर पांचवां नौजवान औसत से ज्यादा मोटा और हर आठवें नौजवान की तोंद बाहर निकली हुई है। हालांकि मिड और ओल्ड एज में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। ओवर वेटेड या एक्स्ट्रा बैली फैट वाली फिगर हमारी पर्सनालिटी को तो बिगाड़ती ही है, यह हमारे लिए कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को भी जन्म देता है।

लापरवाही है मुख्य वजहः बॉडी वेट बढ़ना इस बात का परिचायक है कि आप अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर लापरवाही बरतते हैं। अपनी लाइफस्टाइल पर ध्यान नहीं देते हैं और जरूरी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं। इसके लिए डॉक्टर की सलाह पर वर्कआउट करने के साथ ही अपनी डाइट में भी कुछ बदलाव कर सकते हैं।

पुदीना-सौंफ-मूलीः अगर आपका बैली फैट बढ़ा हुआ है, तो आपके लिए पुदीना काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। नियमित रूप से इसकी चटनी और पुदीने से बनी चाय पीजिए। जल्द ही एक्स्ट्रा फैट से निजात मिलेगी। आपके लिए सौंफ भी काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। इसके लिए आधा चम्मच सौंफ को एक कप पानी में उबालें और फिर करीब 10 मिनट तक के लिए इसे ढंककर रख दें। इसके बाद इस पानी का सेवन करें। लगातार तीन महीने तक ऐसा करने से आपके बढ़े हुए वजन में कमी दिखने लगेगी। मूली को सलाद के रूप में खाने के अलावा इसके रस का सेवन करना भी वेट लूज करने में हेल्पफुल हो सकता है। दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद की बराबर मात्रा मिलाकर, इसे पानी के साथ पी लें। एक महीना ऐसा करने से आपके वजन में निश्चित रूप से फर्क दिखेगा।

ये भी हैं फायदेमंदः टमाटर और प्याज भी फैट कम करने में काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। इसके लिए खाने के साथ टमाटर और प्याज के सलाद पर काली मिर्च पावडर और नमक डालकर खाइए। इससे बढ़ता वजन कम होने लगेगा। करेले की सब्जी खाने से भी वजन में फर्क पड़ता है। इसके लिए कम तेल में कटे हुए करेले की सब्जी खाएं लेकिन तले हुए करेले की सब्जी ना खाएं। ग्रीन-टी भी मोटापा कम करने में सहायक है। ग्रीन-टी का सेवन तभी फायदेमंद है जब इसमें चीनी और दूध ना मिलाया जाए। लौकी का जूस वजन घटाने का एक अच्छा माध्यम है। इससे आपका पेट भी भरा रहता है और इसमें मौजूद फाइबर्स शरीर को स्वस्थ रखते हैं। जाहिर है, मोटापा तो कंट्रोल में रहता ही है। अपने वेट को लूज करने में गाजर की भी काफी उपयोगिता है। इसके लिए खाना खाने से कुछ देर पहले गाजर खाएं। गाजर का जूस भी वजन कम करने में सहायक होता है। पपीता भी फायदेमंद है। लंबे समय तक पपीते का सेवन फैट को कम करता है। मोटापा कम करने के लिए छाछ का सेवन भी काफी उपयोगी है। लेकिन लस्सी की तरह इसे ना पीएं। कहने का सार यही है कि शारीरिक मेहनत करने के साथ खान-पान में यहां बताए गए बदलाव के जरिए भी आप अपना बैली फैट कम कर सकते हैं, मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। लेकिन वेट लूज करने के लिए यहां बताई गई किसी भी डाइट को फॉलो करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

खबर संक्षेप

मकान से नकदी व आभूषण चोरी

बहादुरगढ़। गांव माजरी में स्थित एक मकान में रहस्यमयी परिस्थितियों में चोरी हो गई। अलमारी से 40 हजार रुपये की नकदी व सोने-चांदी के आभूषणों पर हाथ साफ किया गया है। पुलिस को दी शिकायत में मीना का कहना है कि गत 21 जून को उसके पति ने बेडरूम की अलमारी में रुपये रखे थे। गत 24 जून को किसी काम के लिए रुपयों की जरूरत पड़ी तो अलमारी खोली। देखा तो अलमारी में रुपये नहीं थे। फिर अपने पति को मामले से अवगत कराया। इसके बाद फिर 25 जून को पति घर पर आए तो अलमारी फिर से चेक की। जांच करने पर 40 हजार की नकदी, सोने का मंगलसूत्र, बालियां, सोने की अंगूठी, गले का हार, कड़े, चेन आदि आभूषण गायब थे।

डीसी ने अधिकारियों के साथ की समीक्षात्मक बैठक

झज्जर। समाधान शिविर की शिकायतों का त्वरित व प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जाए और विभाग तय समय में एक्शन टेकन रिपोर्ट भेजना सुनिश्चित करें। शिकायत के समाधान में देरी किसी भी स्तर पर सहन नहीं होगी व लापरवाही करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। यह बात डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में अधिकारियों की बैठक में समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों की समीक्षा करते हुए कही।

हमें अच्छे बनाने चाहिए विचार

बहादुरगढ़। आर्य हरिओम दलाल के अनुसार महर्षि स्वामी दयानंद ने ईश्वर के दिए हुए संविधान अर्थात वेदवाणी को ही आगे बढ़ाया और भारत में फैले हुए अंध विश्वास व अंधकार से मुक्ति दिलाई। बुधवार को सेक्टर-6 में आयोजित गोष्ठी में उन्होंने कहा कि आज हम जिसे मानते हैं, उसे जानते नहीं और जिसे जानते हैं, उसे मानते नहीं हैं। हमें मानने से पहले उसे जानना चाहिए। हमें अपने विचार अच्छे बनाने चाहिए।

गाड़ी सवार को पीटा और धमकी दी

बहादुरगढ़। गांव आसौदा में एक गाड़ी सवार पर हमला कर दिया गया। न केवल मारपीट की गई बल्कि उसकी गाड़ी के शीशे भी तोड़ दिए गए। वारदात कुलदीप के साथ हुई है। कुलदीप का कहना है कि मंगलवार की शाम को वह अपनी गाड़ी में सवार होकर घर से खेतों की तरफ जा रहा था। जब गांव में बूस्टर के पास पहुंचा तो वहां चौराहे पर दो बाइक खड़ी थी। उन पर चार लोग सवार थे। जब मैं वहां से गाड़ी निकालने लगा तो उन्होंने गाली दी। फिर मैंने गाड़ी रोक दी। साथी जसविंदर ने उन लोगों को साइड में कर दिया। इसी बीच उन चारों में से दो लोग हमारे नजदीक आए। एक ने मेरी गाड़ी का शीशा तोड़ दिया और दूसरे ने खिड़की खोलकर मेरे साथ मारपीट की। फिर धमकी देकर भाग गए।

आवास नवीनीकरण योजना के आवेदनों की समीक्षा

झज्जर। बडॉक्टर बीआर अंबेडकर आवास नवीनीकरण योजना के आवेदनों की समीक्षा बैठक हुई। एडीसी सलोनी शर्मा ने आवेदनों के सत्यापन में तेजी लाने के निर्देश दिए।

दोपहर बारह बजे से सायं चार बजे तक कर्मियों ने लगाए सरकार विरोधी नारे

मांगों को लेकर रोडवेज कर्मियों ने की सांकेतिक भूख हड़ताल

सहमति के बाद मांगों को लागू नहीं किए जाने के कारण कर्मचारियों में रोष

झज्जर। सांकेतिक भूख हड़ताल के दौरान सरकार विरोधी नारे लगाते हुए रोडवेज कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अपनी लंबित मांगों को पूरा कराने के लिए बुधवार को हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सदस्यों द्वारा स्थानीय शहीद मेजर अमित देशवाल सामान्य बस अड्डा परिसर में सांकेतिक भूख हड़ताल की गई। यूनियन के राज्य उपप्रधान प्रवीण डीघल व महिपाल दूबलधन के नेतृत्व में आयोजित इस भूख हड़ताल की अध्यक्षता झज्जर डिपो प्रधान विजय माजरा व विक्रम दादनपुर ने की। प्रवीण डीघल ने अपने संबोधन में कहा कि रोडवेज कर्मचारियों की विभिन्न मांगों पर सहमति बनने के बाद सरकार द्वारा परिपत्र जारी करने का आश्वासन दिया गया लेकिन अभी तक उनकी पूरी हुई मांगों को लागू नहीं किया गया जिस कारण कर्मचारियों में रोष है। चालक व परिचालकों को दिए जा रहे अवकाशों में जहां कटौती की जा रही है वहीं उनसे चौदह से पन्द्रह घंटे तक काम लिया जा रहा है। उनकी प्रमुख मांगों में वर्ष 2016 के कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, 1995 से लगे चालकों को ज्वाइनिंग डेट से पक्का किया जाए, 2015 के बाद का बकाया बोनस दिया जाना आदि शामिल है। विजय माजरा ने बताया कि आमजन की परेशानी को ध्यान में रखते हुए उन्होंने सांकेतिक भूख हड़ताल में केवल यूनियन के पदाधिकारियों को शामिल करते हुए केवल चार घंटे की सांकेतिक भूख हड़ताल रखी है। इस दौरान कर्मचारियों ने बारह बजे से लेकर दोपहर बाद चार बजे तक बैठकर सरकार विरोधी नारे लगाते हुए अपनी लंबित मांगों को पूरा किए जाने की आवाज उठाई।

उन्होंने कहा कि यदि शीघ्र उनकी मांगें पूरी नहीं हुई तो वे आगामी 29 जून को रोहतक में होने वाली सांझा मोर्चा की मीटिंग में भाग लेंगे। इस मौके पर योगेश, करतार, दीपू, रविंद्र, बाबूलाल, दलजीत, मनोज, संदीप सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। नागरिक अस्पताल परिसर में धरना देते हुए एनएचएम कर्मचारी।

एनएचएम कर्मचारियों ने तीसरे दिन भी रखा एक घंटे तक वर्क सस्पेंड

झज्जर। लंबित मांगों को लेकर विरोध जता रहे एनएचएम कर्मचारियों ने बुधवार को तीसरे दिन भी एक घंटे का वर्क सस्पेंड रखते हुए सरकार विरोधी नारे लगा कर अपनी आवाज उठाई। एनएचएम कर्मचारी संगठन जिला प्रवक्ता संदीप कुमार जांगड़ा ने बताया कि पूर्व घोषित कार्यक्रम अनुसार पहले दिन जहां कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर विरोध दर्ज कराया वहीं लगातार तीन दिनों से आपातकालीन सेवाओं को छोड़कर एक घंटे के लिए वर्क सस्पेंड का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस विरोध प्रदर्शन में प्रदेश भर के करीब सौलह हजार कर्मचारी भाग ले रहे हैं। उनका यह वर्क सस्पेंड वीरवार को भी जारी रहेगा। कर्मचारियों ने कहा कि यदि सरकार ने समय रहते उनकी समस्याओं का समाधान नहीं किया तो वे आंदोलन में और अधिक तेजी लाएंगे। एनएचएम कर्मचारी संगठन के जिला प्रधान अरुण वर्मा ने बताया कि 21 जून को हुई वार्ता में बनी सहमति उपरांत 7वें वेतन आयोग की फाइल बीते सोमवार को फिर से अनुमोदन के लिए वित विभाग में भेजी गई थी, परंतु वित्त विभाग ने अपना अड़ियल रवैया अपनाते हुए मुख्यमंत्री की अनुमोदना को दरकिनार कर दिया। जिसके कारण कर्मचारियों में रोष बना हुआ है और कर्मचारी आंदोलन करने को मजबूर है।

फोटोफाईल26जेजेआरपी8

झज्जर। मीटिंग में मौजूद मेंटर्स को संबोधित करते हुए जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुभाष भारद्वाज। फोटो : हरिभूमि

मेंटर्स को किया नामांकन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित

- 85 प्रतिशत विद्यार्थियों को निपुण बनाने का लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

निपुण भारत मिशन के अंतर्गत चलाए जा रहे बुनियादी साक्षरता कार्यक्रम, संख्या ज्ञान की जिला परियोजना क्रियान्वन यूनिट तथा सक्षम की मासिक मीटिंग संयुक्त रूप से शहीद रमेश कुमार राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हुई। मीटिंग का शुभारंभ करते हुए एफएलएन समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने निपुण कक्षाओं में मेंटर्स द्वारा की गई विजिट संबंधी आंकड़े दिखाए तथा विभाग द्वारा विद्यालयों की निपुण कक्षाओं की प्रगति देखने के लिए जारी किए गए निपुण डैशबोर्ड के सतत प्रयोग का आह्वान किया। एंडलाइन सर्वे की जानकारी देते हुए उन्होंने बताया गया कि इस वर्ष के अंत तक 85 प्रतिशत विद्यार्थियों को निपुण बनाने का लक्ष्य विभाग द्वारा निर्धारित किया गया है। प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के लिए पुस्तकों के वितरण संबंधी जानकारी को भी सभी के साथ सांझा किया गया। जिले में पिछले साल की तुलना में विद्यार्थियों के नामांकन की स्थिति का विश्लेषण बताते हुए उन्होंने मेंटर्स को नामांकन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया। सक्षम के अंतर्गत की जाने वाली विजिट तथा अन्य कार्यक्रमों संबंधी आंकड़े डॉक्टर जितेंद्र देशवाल द्वारा प्रस्तुत किए गए।

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुभाष भारद्वाज ने मौजूदा मेंटर्स से आह्वान किया कि वे अपनी विजिट समय से पूरी करें तथा उड़ान कार्यक्रम के दौरान अधिक से अधिक विद्यालयों में जाने की कोशिश करें। इस मौके पर पंचकुला से स्टेट टीम सदस्या अनन्या कपूर, संपर्क से अमित, खंड शिक्षा अधिकारी रूपेंद्र नांदल, रतिंद्र सिंह, डॉक्टर विजयबाला, खंड संसाधन संयोजक शेर सिंह, हरिओम, मनोज भाटिया सहित अन्य भी मौजूद रहे।

नशा युवाओं को कर रही बीमार : एसीपी

- आजकल छोटे-छोटे बच्चे भी कई तरह के नशों का प्रयोग कर रहे

झज्जर। बस स्टैंड परिसर में आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को जिला पुलिस द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के तहत बस स्टैंड परिसर में युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया। एसीपी शमशेर सिंह ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि नशा एक ऐसी बीमारी है जो कि युवा पीढ़ी को लगातार अपनी चपेट में लेकर उसे कई तरह से बीमार कर रही है। शराब, सिगरेट, तंबाकू एवं ड्रग्स जैसे जहरीले पदार्थों का सेवन कर युवा वर्ग का एक बड़ा हिस्सा नशे का शिकार हो रहा है। आजकल छोटे-छोटे बच्चे भी कई तरह के नशों का प्रयोग कर रहे हैं। जोकि स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक होते हैं। नशे की लत पढ़ने पर व्यक्ति मादक पदार्थों के सेवन के लिए किसी भी हद तक जा सकता है, वह नशे के लिए चोरी, लूटपाट, छीना झपटी जैसी वारदातों को अंजाम देने लग जाते हैं।

उन्होंने युवाओं को शिक्षा पर ध्यान देने और अपने माता-पिता का सम्मान करने की अपील की।

लोगों में वितरित किए पक्षियों के लिए घौंसले

- पहले ही पक्षियों की बहुत सी प्रजातियां विलुप्त हो चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। पक्षियों के बचाव के लिए लोगों में घौंसला वितरण करते हुए पूनम देशवाल।

दिनों-दिन बढ़ती हुई आबादी के चलते हम जंगलों को काट कर बस्तियां बसाते चले गए। ऊपर से लोगों ने मकानों की बालकनियों में जालियां लगानी शुरू कर दी ताकि पक्षी वहां ना बैठ सके। परिणामस्वरूप पक्षियों के रहने व प्रजनन में समस्याएं आने लगी। भीषण गर्मी के कारण सूखते जा रहे जलाशयों के चलते बेजुबान पक्षियों को प्यास बुझाने के लिए मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। यह बात समाजसेवी पूनम देशवाल ने लोगों को पक्षियों के लिए बनाए गए कृत्रिम घौंसले भेंट करते हुए कही। उन्होंने आमजन से अपील की कि वे अपने घरों, दफ्तरों आदि की छतों पर पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था करें। यदि संभव हो तो उनके रहने की व्यवस्था भी करें ताकि वे प्रजनन कर सकें। पक्षी का घोंसला जमीन पर एक साधारण गड्ढा या एक विस्तृत लटकता हुआ गुंबद हो सकता है, जो सभी अंडों और बच्चों को मौसम और शिकारियों द्वारा पहचाने जाने से बचाते हैं। उन्होंने इस दौरान बीस से अधिक घौंसले लोगों में वितरित किए। उन्होंने बताई की उनकी टीम विभिन्न स्थानों पर मिट्टी के बर्तनों में नियमित पानी रखने व लोगों को जागरुक करने का कार्य भी करती है। उन्होंने कहा कि पहले ही पक्षियों की बहुत सी प्रजातियां विलुप्त हो चुकी हैं यदि अभी से प्रयास नहीं किया गया तो शेष पक्षी भी एक दिन लुप्त हो जाएंगे।

डोर टू डोर मतदाता सूचियों को ठीक करेंगे बीएलओ

झज्जर। राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक लेते हुए डीसी कैप्टन शक्ति सिंह।

- राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक लेते हुए जरूरी निर्देश दिए

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह ने मतदान केंद्रों के रेशनेलाइजेशन और फोटोयुक्त मतदाता सूचियों के संबंध में सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक लेते हुए जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग ने एक जुलाई 2024 को अर्हता तिथि मानते हुए फोटोयुक्त मतदाता सूची का द्वितीय विशेष संक्षिप्त संशोधन का कार्यक्रम जारी किया है। उन्होंने कहा कि पारदर्शी वोटर लिस्ट ही पारदर्शी चुनाव का आधार है। उन्होंने कहा कि जिलेभर में बीएलओ आगामी 24 जुलाई 2024 तक घर-घर जाकर मतदाता सूचियों की त्रुटि ठीक करेंगे। इससे पूर्व अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी हेमा शर्मा ने वीसी के माध्यम से मतदाता सूची को लेकर गंभीरता के साथ अभियान चलाने व लंबित आवेदनों को जल्द से जल्द पूरा करने के निर्देश दिए।

नशे की लत छोड़ने व स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए किया प्रेरित

- युवा पीढ़ी अपने देश की सभ्यता व संस्कृति से दूर हो रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। नशे के प्रति आमजन को जागरुक करते हुए चिकित्सा अधिकारी।

अंतर्राष्ट्रीय नशा निषेध दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एमएस डॉक्टर नरेश दहिया ने अपने संबोधन में कहा कि नशा स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए जो लोग नशे के लत का शिकार हैं वे नशे को छोड़ कर अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दें।

इसके अलावा अन्य लोगों को भी जागरुक करें। पंचकर्म चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर ज्योति ने बताया कि आयुर्वेद में भी नशे को छुड़ाने के लिए दवा उपलब्ध रहती है और उसके लिए मरीजों को ज्यादा से ज्यादा इसका इलाज लेना चाहिए। नर्सिंग ऑफिसर कविता ने कहा कि आज की युवा पीढ़ी अपने देश की सभ्यता व संस्कृति से दूर होती जा रही है। कई युवाओं द्वारा नशे को शौक के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है तथा बाद में वे उस नशे की लत का शिकार हो जाते हैं। इस दौरान लोगों को नशे से दूर रहने संबंधी शपथ भी दिलाई। इस मौके पर नर्सिंग अधिकारी सुदेश, योग सहायक बबली, दीपक, नवीन व प्रकाश धनखड़ सहित अन्य भी मौजूद रहे।

आप कार्यकर्ताओं ने बदलाव जनसंवाद को लेकर की चर्चा

झज्जर। बैठक के दौरान उपस्थित आप कार्यकर्ता।

झज्जर। आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं ने प्रदेश संगठन मंत्री अश्वनी दुल्हेड़ा की अध्यक्षता में बदलाव जनसंवाद को लेकर बैठक की। इस दौरान उन्होंने बदलेंगे हरियाणा का हाल, अब लाएंगे केजरीवाल अभियान को सफल बनाने के लिए कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि हरियाणा की जनता ने एक बार सभी पार्टियों को मौका दिया। लेकिन उन्होंने हरियाणा के लोगों के लिए कुछ नहीं किया। इस बार जनता को हरियाणा के लिए वोट करना है। इस दौरान जिलाध्यक्ष हरीश कुमार, सुरेंद्र नागल, मास्टर रणबीर गुलिया, कुलदीप छिकारा, उमराव बेरी, अभिता द्विजा, सुनीता गुलिया, महिंद्र दहिया, जसवंत, राजबाला, उर्मिला, माया, चंद्रमोहन, दलेल दरियापुर, एडवोकेट सुनील शर्मा, जोगिंद्र तंवर, प्रकाश माछरौली, शैलेश, वेद, नवीन दलाल, मुंशी राम सैनी, राजेश प्रजापत, हरीश तंवर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

आईटीआई के विद्यार्थियों को किया जागरुक

- प्रश्नोत्तरी में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम में मौजूद स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आईटीआई गुढ़ा में स्वास्थ्य विभाग द्वारा नशा विरोधी जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उप सिविल सर्जन डॉक्टर सुनीता तंवर ने विद्यार्थियों से कहा कि उन्हें नशे के प्रति जागरुक होना पडेग़ा। नशे से दूर रहकर ही युवा स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं। एड्स कार्यक्रम नोडल अधिकारी डॉक्टर कुनाल कादियान ने बताया कि कार्यक्रम में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन कर विद्यार्थियों को नशे के प्रति चेतावनी, दुष्प्रभाव, नशे से होने वाली बीमारियां, एचआईवी एड्स, टीबी मुक्त भारत अभियान कार्यक्रम एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं बारे जागरूक किया गया। प्रश्नोत्तरी में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में एचआईवी एड्स काउंसलर राजेंद्र महाजन व अंजू सुहाग द्वारा मौजूद विद्यार्थियों को नशा एवं एचआईवी एड्स जैसी घातक बीमारी के प्रति जागरुक कर शपथ ग्रहण भी करवाई गई। इस मौके पर अनुदेशक रमेश कुमार, इंस्ट्रक्टर पवन कुमार दहिया, राजकुमार अहलावत, धनवीर, देव, सुभाष, मीनाक्षी आदि भी मौजूद रहे।

ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रोसेस की निःशुल्क सुविधा

एडमिशन के लिए युवाओं को मिले 5 अतिरिक्त दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

डॉ. राजवंती शर्मा

अल्का गुलाटी

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने कॉलेजों में एडमिशन के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन को अनिवार्य कर रखा है। पहले इसके लिए अंतिम तिथि 25 जून थी, लेकिन अब युवाओं को 5 अतिरिक्त दिन देते हुए अंतिम तिथि 30 जून तक बढ़ा दी गई है। हालांकि आर्ट्स और कम्प्यूटर को लेकर युवाओं में क्रेज साफ तौर पर देखा जा सकता है।

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि विभिन्न स्नातक संकायों में दाखिले के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि 25 जून से बढ़ाकर 30 जून कर दी गई है। आवेदनों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन की प्रक्रिया भी 30 जून तक जारी रहेगी। महाविद्यालय द्वारा छात्राओं को यह ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रोसेस की निःशुल्क सुविधा प्रदान की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि महाविद्यालय में बीए प्रोग्राम में 160, बीकॉम में 160, बीसीए में 180 व बीएससी फिजीकल साइंस में 60 सीटें हैं। उनके अनुसार रजिस्ट्रेशन के बाद तिथि अनुसार मेरिट लिस्ट में छात्राओं का नाम आने पर दाखिले की प्रक्रिया शुरू होगी। प्रोविजनल लिस्ट 2 जुलाई व फाइनल लिस्ट 3 जुलाई को जारी होगी। दूसरी प्रोविजनल लिस्ट 9 जुलाई व फाइनल लिस्ट 10 जुलाई को जारी होगी। राजकीय महिला महाविद्यालय की प्राचार्या अल्का गुलाटी के अनुसार कॉलेज में बीएससी फिजीकल साइंस की पहले 20 सीटें थी, जिन्हें अब बढ़ाकर 80 कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि बीए की 280 सीटों के लिए 322, बीकॉम की 120 सीटों के लिए 46, बीएससी लाइफ साइंस की 20 सीटों के लिए 63 और बीएससी फिजिकल साइंस की 80 सीटों के लिए 34 आवेदन प्राप्त हुए हैं। गुलाटी के अनुसार दाखिले के लिए अपनी 10वीं की मार्कशीट, 12वीं की रिजल्ट शीट, परिवार पहचान पत्र, जाति प्रमाण पत्र, फोटो, डोमिसाइल सर्टिफिकेट इत्यादि डाक्यूमेंट्स के आधार पर 30 जून तक ऑनलाइन पंजीकरण करा सकती हैं। इसके आधार पर ही कॉलेज में एडमिशन होगा।

खबर संक्षेप

झज्जर। थाना परिसर में पौधरोपण करते थाना प्रभारी नरेश कुमार।

यातायात पुलिस थाना परिसर में किया पौधरोपण

झज्जर। बुधवार को यातायात पुलिस थाना परिसर में पौधारोपण करते हुए थाना प्रभारी नरेश कुमार ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए ताकि हमारा वातावरण स्वस्थ रहे। उन्होंने कहा कि पेड़ पौधों का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम दो पौधे जरूर लगाने चाहिए। उन्होंने कहा कि अपने घर-परिवार में किसी भी शुभ कार्यक्रम के अवसर पर पौधारोपण जरूर करें।

वाहन चालकों को नियमों के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस के उपलक्ष्य में केएमपी पर बने यातायात थाना प्रबंधक महेश कुमार द्वारा वाहन चालकों को यातायात के नियमों के प्रति जागरूक किया गया। उन्होंने कहा कि ज्यादातर दुर्घटनाएं नशे के कारण होती हैं, क्योंकि नशा करने के बाद वाहन चालक अपना मानसिक संतुलन को बैठता है। इस कारण वह कोई दुर्घटना कर बैठता है, जिससे जान व माल दोनों की हानि होती है। इसलिए हमें यातायात के नियमों का पालन करना चाहिए। वाहन चलाते समय वाहन से वाहन की उचित दूरी होनी चाहिए ताकि इमरजेंसी ब्रेक लगाने पर किसी प्रकार की दुर्घटना ना हो। वाहन को हमेशा अपनी लाइन में चलाना चाहिए। रात के समय लाइट और इंडिकेटर का प्रयोग जरूर करना चाहिए। यातायात के नियमों का पालन करें और वाहन चलाते समय किसी भी प्रकार के नशे का प्रयोग न करें।

हर साल बारिश में खुद को ठगा सा महसूस करते हैं शहर के लोग

मानसून की आहट के बीच शहर के नालों की साफ-सफाई जारी

हर साल करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद जनता को नालों की दुर्गंध और जलभराव से नहीं मिल रही निजात

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

जख्म को नासूर बनाने और फिर उस पर मरहम लगाने का दिखावा करना नगर परिषद की फितरत बन चुकी है। शहर के नालों की सफाई के मामले में नगर परिषद का रवैया कुछ ऐसा ही है। सालभर नालों में गंदगी जमा होती रहती है। फिर बरसात के मौसम में इनकी सफाई का काम दिखाकर इमेज चमकाने की कवायद होती है। इन दिनों शहर में ऐसा ही चल रहा है।

जी हां, नगर परिषद बहादुरगढ़ के अनुबंधित कर्मचारी नगर के विभिन्न स्थानों पर अब साफ सफाई करते नजर आ रहे हैं।

बहादुरगढ़। शहर में नालों की सफाई में जुटे कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सफाई शाखा प्रभारी सुनील हुड्डा के नेतृत्व में कर्मचारी बरसात के पहले ही जलभराव से निपटने के लिए सफाई अभियान को पूरा करने में जुटे हैं। आपको याद होगा कि बीते साल भी बरसात में नालों की सफाई की पोल खुल गई थी। जरा सी बारिश में ही शहर जलमग्न हो गया था।

नाले उफान पर आ गए थे। इस बार फिर मानसून की आहट के बीच नगर परिषद ने नालों की सफाई की खानापूर्ति शुरू की है। जबकि यह काम प्री मानसून की बारिश से पहले ही हो जाना चाहिए था। स्थिति यह है कि अब दिखावे के लिए नालों की सफाई की जा रही है। हालांकि मानसून की बरसात के आने तक सफाई पूरी हो पाना संभव नहीं दिख रहा है। ऐसे में शहर के लोगों को एकबार फिर उफनते नाले, सड़कों और गली-मोहल्लों में भरे पानी से दो-चार होना पड़ेगा। पार्षद जितेंद्र राठी का कहना है कि शहर में इन दिनों नालों की सफाई के नाम पर महज खानापूर्ति की जा रही है। नालों से ऊपर-ऊपर की गंदगी को निकाल कर नाले के किनारे पर ही डाला जा रहा है। सही तरीके से सफाई नहीं होने से नाले अब भी अवरुद्ध ही हैं। जनता की जेब से करोड़ों रुपए खर्च होने के बावजूद जनता को नालों की दुर्गंध और जलभराव से निजात नहीं मिल पा रही है। हर साल बारिश में शहर के लोग खुद को ठगा सा महसूस करते हैं।

नियमित सफाई न होने के कारण अभी से अवरुद्ध हो रहे नाले, सड़कों पर फैल रहा गंदा पानी

झज्जर। बरसात का मौसम सिर पर है और नियमित साफ-सफाई के अभाव में अभी से नाले अवरुद्ध होने से शुरू हो गए हैं। ऐसे में बरसाती दिनों में लोगों को और अधिक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। शहर के भट्टी गेट क्षेत्र में जहां अवरुद्ध नाले के कारण स्कूल के सामने सड़क पर गंदा पानी फैला रहता है वहीं मेन बाजार में थाना वाले पीर से लेकर नेताजी सुभाष चौक वाले अंडर ग्राउंड नालों की भी कुछ ऐसी ही स्थिति है। भट्टी गेट निवासी अनिल, राजेश, कृष्ण खन्ना, रघुबीर, सुनील आदि ने बताया कि पहले के दिनों में नाला ओवरफ्लो होने की समस्या आती रही है। अभी कुछ दिनों पहले ही सफाई कर्मचारियों द्वारा नाले की सफाई की गई थी जिसके बाद कुछ दिनों के लिए स्थिति सामान्य हुई लेकिन अब फिर से गंदा पानी सड़क पर फैलने लगा है। अभी ग्रीष्मकालीन अवकाश के चलते स्कूल बंद है। स्कूली दिनों में विद्यार्थियों को गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ता है। इसी प्रकार मेन बाजार स्थित थाने वाले पीर के नजदीक दुकानदार राज सिंह, गुलशन आदि ने बताया कि उनके यहां नेताजी सुभाष चौक तक अंडर ग्राउंड नाले बनाए गए थे। साफ-सफाई के अभाव में नाले रुक गए है। जिस कारण गंदे पानी की निकासी नहीं हो पाती।

झज्जर। भट्टी गेट में नाला अवरुद्ध होने से सड़क पर फैला गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

उल्टा चश्मा

रवींद्र राठी

आए 5 हजार, मिले डेढ़ हजार

हाल ही में संपन्न हुए लोकसभा चुनाव के दौरान एक राजनीतिक दल द्वारा भेजे गए चुनावी खर्च में भी भ्रष्टाचार और गबन की चर्चा पूरे जिले में चल रही है। आरोप कुछ पदाधिकारियों पर लग रहे हैं। जबकि असल गोलमाल करने वालों तक अभी जांच की आंच नहीं पहुंची है। सूत्रों के अनुसार पार्टी द्वारा एजेंटों के लिए मुख्यालय से प्रति बूथ 5 हजार रुपए भेजे गए थे। लेकिन एक नेताजी ने इनमें से 2-2 हजार रुपए निकाल लिए। इसके बाद छुटभैये नेताओं ने उस तीन हजार रुपए में से भी कहीं हजार तो कहीं डेढ़ हजार रुपए निकाल लिए।

मेहनत करने वालों को मत भूलना

लोकसभा चुनाव में भारी जीत हासिल करने के बाद सांसद दीपेंद्र हुड्डा कुछ दिन पहले कार्यकर्ताओं और जनता का धन्यवाद करने बहादुरगढ़ आए थे। चुनाव प्रचार के दौरान दीपेंद्र ने जिस तरह भाजपा से गलबहियां करने वाली काली भेड़ों को नजरअंदाज किया, उसी तरीके से कार्यक्रम में भी उन्हें अपने से दूर रखा। लेकिन शहर में लगे होर्डिंग्स को लेकर नेता कानाफूसी करते दिखे। एक पूर्व चेयरमैन ने तो मंच से कह भी दिया कि एमपी साहब चुनाव जीतने के बाद चेहरे दिखाने वालों के चक्कर में जमीन पर मेहनत करने वालों को मत भूल जाना।

चुनाव में थी 20 रुपये की चाय

लोकसभा चुनाव के दौरान एक सियासी दल के कुबेर द्वारा हर विधानसभा में दो-दो पदाधिकारियों को पार्टी की दैनिक गतिविधियों के लिए निर्धारित रकम दी गई थी। लेकिन कुछ नेताओं ने बड़ी बेदर्दी से पार्टी के धन को लुटाया। चुनाव प्रचार के दौरान खाने-पीने की खराब गुणवत्ता के वीडियो भी वायरल हुए थे। लेकिन असलियत तो इससे भी खराब है। पार्टी के इन कथित समर्पित सिपाहियों द्वारा भोजन की थाली का 250 रुपए का बिल बनाया गया। इतना ही नहीं एक-एक चाय के लिए 20-20 रुपए का बिल बनाकर मोटी रकम डकार ली गई।

काम कोई करे, नाम इनका हो

शहर में एक नई जमात इन दिनों बढ़वार पर है। यूं तो अपने आपको समाजसेवी बताते हैं, लेकिन हर छोटी चीज का श्रेय इन्हें चाहिए। ऐसे लोगों का एक ही काम है, सारा दिन इंटरनेट पर एक्टिव रहना और सबके काम में उंगली करना। कभी किसी पर आक्षेप लगाना और थोड़ी ही देर बाद उनका ही यशोगान करना, ऐसे लोगों की फितरत बन चुका है। दरअसल, इन्हें हर काम में अपना नाम चाहिए। इनकी रूचि सिस्टम को सुधारने से अधिक प्रसिद्धि पाने में होती है। इसीलिए समाज को सुधारने वाले सच्चे शख्स अब इनसे दूरी बनाने लगे हैं।

विवादों में घिरी गली ने ली बलि

शहर की सियासत में एक गली बीते कई महीनों से चर्चा का विषय बनी हुई है। इस गली के निर्माण का मामला अधिकारियों के दफ्तरों से लेकर अदालत तक पहुंचा। वर्तमान और भूतपूर्व नेता के साथ ही उनके गांव का एक अन्य शख्स भी इस विवाद में उलझा रहा। लोग कहने लगे थे कि यह गली किसी ना किसी की बलि लेकर मानेगी। इस बीच लोगों द्वारा लगाई जा रही अटकलें सही साबित हुई और हृदयघात के कारण ठेकेदार की मौत हो गई। अब अधिकारियों ने विवाद के बीच ही इस गली का निर्माण शुरू कर दिया है।

तू कौन कसम खिलाने वाला

चुनाव में मिली हार के बाद एक सियायी दल द्वारा पराजय के कारणों पर मंथन के लिए बैठक बुलाई गई। इस बैठक में नामचीन नेता शामिल थे। मंथन के दौरान बाहर से आए बड़े नेताजी ने कहा कि लोकसभा चुनाव वाली गलतियां विधानसभा चुनाव में दोहराने की गुंजाइश नहीं है। मौके की ताक में बैठे स्थानीय नेता ने सुझाया कि सभी से लोटे में नमक डलवाओ कि जिसे टिकट मिलेगी, सब उसकी मदद करेंगे। बस फिर क्या था घर से ही विरोध के स्वर मुखर हो गए। सवाल उठा कि तुम कौन होते हो कसम खिलाने या नमक डलवाने वाले?

आर्मी बॉयज में मुक्केबाज दीक्षांत का चयन

झज्जर। जिले के मुक्केबाज दीक्षांत का चयन आर्मी बॉयज पुणे में हुआ है। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि पुणे के आर्मी स्पोर्ट्स सेंटर में बीती 22 जून से 25 जून तक चली भर्ती में धौड़ निवासी सतपाल के पुत्र दीक्षांत का चयन हुआ है। इस भर्ती में देशभर से करीब तीन हजार मुक्केबाजों ने भाग लिया। उन्होंने बताया कि दीक्षांत पिछले करीब दो वर्षों से स्थानीय महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम में नियमित अभ्यास कर रहा है। इससे पहले वह जहां हरियाणा चैंपियन का खिताब जीत चुका है वहीं राज्य और राष्ट्र स्तर पर भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुका है। उन्होंने होनहार खिलाड़ी दीक्षांत के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

झज्जर। कोच हितेश के साथ आर्मी बॉयज दीक्षांत।

अग्रवाल कॉलोनी में संपन्न हुआ समर कैंप

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अग्रवाल कॉलोनी सेवा केंद्र में आयोजित समर कैंप संपन्न हो गया। इसमें बच्चों ने विभिन्न क्रियाकलापों के माध्यम से जीवन को मूल्यवान बनाने के तरीके सीखे। कैंप का उद्देश्य बच्चों में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करना था। कैंप में आचार्य बीके लवकेश भाई ने बच्चों को शारीरिक एक्सरसाइज कराई। उन्होंने नियमित व्यायाम के महत्व को समझाया। प्रीति बहन और कांता बहन ने बच्चों के लिए आध्यात्मिक मूल्यों की क्लास लगाकर नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों के महत्व पर प्रकाश डाला। मुख्य संचालिका बीके अंजलि दीदी ने बताया कि संस्कारित बच्चे ही देश के उज्जवल भविष्य का निर्माण करते हैं। उनके अंदर नैतिक और आध्यात्मिक मूल्य भरने से ही वे सही मार्ग पर चल सकते हैं और समाज के लिए प्रेरणादायक बन सकते हैं। कैंप में बच्चों ने विभिन्न खेलों, कला और शिल्प, संगीत, नृत्य, और योगा जैसी गतिविधियों में भाग लिया। इन गतिविधियों ने बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ाया और उनके व्यक्तित्व विकास में योगदान दिया।

बहादुरगढ़। कैंप में बच्चों को नैतिक शिक्षा देतीं ब्रह्माकुमारी। फोटो : हरिभूमि

कंपनी के कर्मचारियों को नशे के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। नशा मुक्ति अभियान के तहत बुधवार को एमआईई की एक कंपनी में कार्यक्रम किया गया। यातायात थाने में तैनात उप निरीक्षक देवेंद्र हुड्डा ने कहा कि किसी भी राष्ट्र का भविष्य और देश की तरक्की देश के युवाओं पर टिकी होती है। युवा पीढ़ी अगर गलत रास्ते पर चल पड़े तो नश्चिति तौर पर उनका भविष्य अंधकार में चला जाता है। नशा नाश का द्वार है। जो व्यक्ति नशा करता है वो धीरे-धीरे अपने आप को पतन की और ले जाता है। नशे की लत व्यक्ति, परिवार तथा समाज की तरक्की के लिए खतरा बनता जा रहा है। यदि हम एक बेहतर समाज व समृद्ध देश बनाने का सपना देख रहें हैं तो युवाओं और भावी पीढ़ी को नशे की लत से बचाना होगा। यह तभी संभव हो सकता है, जब हम नशे के आदी नवयुवकों को नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करें।

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

स्वयंसेविकाओं ने किया जागरूक

बहादुरगढ़। अपने पड़ोस में लोगों को जागरुक करती एक स्वयंसेविका। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने गांव सांखोल व नूना माजरा में घर घर जाकर स्लोगन के माध्यम से आमजन को नशे के दुरुपयोग के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ड्रग्स का सेवन या ड्रग्स की लत एक मनोश्चिकित्सीय, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक समस्या है। यह पूरे विश्व के युवाओं को प्रभावित करती है। हम अपनेपन व प्यार से युवाओं को इस लत का शिकार होने से बचा सकते हैं। प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने कहा कि नशे की लत एक व्यक्ति की मनोदशा और व्यवहार को प्रभावित करती हैं। मादक पदार्थों का उपयोग हमारे स्वास्थ्य, सुरक्षा, शांति और विकास को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। हमें इनके सेवन से आमजन को रोकना होगा।

नशे से दूर रहें और अच्छा खान-पान लें

- अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस पर ट्रक यूनियन में जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राष्ट्रीय मेंटल हेल्थ कार्यक्रम स्वास्थ्य विभाग द्वारा अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस के उपलक्ष में ट्रक यूनियन में नशा विरोधी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में सिविल सर्जन डॉ. ब्रह्मदीप सिंह ने उपस्थित ट्रक ड्राइवरों, युवाओं और महिलाओं को जागरुक किया। साथ ही नशा नहीं करने के लिए शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम में सांस्कृतिक कार्यक्रम में बच्चों द्वारा कविता, नृत्य व नाटक के माध्यम से जागरूक किया गया। इन बच्चों को स्वास्थ्य विभाग द्वारा सम्मानित किया गया। सीएमओ डॉ. ब्रह्मदीप सिंह ने कहा कि पीड़ित धीरे-धीरे नशे की चंगुल में फंस जाता है। हमें मिलजुल कर नशे के खिलाफ अभियान में शामिल होना होगा। हमें नशे से दूर रहना होगा और अच्छे खान-पान का प्रयोग करना होगा। ताकि हम स्वस्थ रहे और अपने समाज को आगे बढ़ा सके। उप सिविल सर्जन डॉ. नीरज आहूजा ने बताया कि राष्ट्रीय मेंटल हेल्थ कार्यक्रम द्वारा ट्रक यूनियन में सोसाइटी फॉर ऑल राउंड ह्यूमन डेवलपमेंट संस्था के सहयोग से नशे की प्रति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का संचालन जिला अर्श काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा द्वारा किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में पीएसडब्ल्यू पूनम और कार्यक्रम नर्सिंग ऑफिसर सुनीता ने नशे से होने वाली बीमारियां के बारे में बताया। कार्यक्रम में एचआईवी एड्स व टीबी की जांच की गई। इस मौके पर एएसएमओ डॉ सुशील, टीबीएमओ डॉ दिव्यांश, डीएमईओ मुस्कान, संस्था प्रधान देवेंद्र गौड़, ब्रह्म सेवा समिति के दिनेश, भाविप के मास्टर संजीव शर्मा, एड्स काउंसलर ममता व एलटी यजवंती आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। बच्चों को सम्मानित करते सीएमओ डॉ. ब्रह्मदीप सिंह। फोटो : हरिभूमि

मधुमेह से बचने के लिए जागृति जरूरी

- मजबूत इच्छाशक्ति के बल पर ही पाया जा सकता है मधुमेह रोग से छुटकारा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इन दिनों में मधुमेह से ग्रसित होने वाले मरीजों की संख्या में भारी उछाल आया है। यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि अधिकांश लोग मधुमेह से ग्रसित होने के पश्चात ही जान पाते है कि यह कितनी घातक एवं जानलेवा हो सकती है। चिकित्सकों के अनुसार यदि हम जल्दी ही जागृत नहीं हुए तो इससे प्रभावित लोगों कि संख्या में गुणात्मक वृद्धि जारी रहेगी। मधुमेह से बचाव के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच, खान पान आदतों में सुधार, शारीरिक कसरत के महत्व, पैदल चलने, व्यायाम एवं समय पर अपने डॉक्टर से परामर्श लेने की सख्त जरूरत है।

ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के डॉ. बीएन मिश्रा के अनुसार मधुमेह रोग से बचाव के लिए आम जनता को जागरूक करने के लिए व्यापक प्रबंध किए जाने चाहिए। शारीरिक व्यायाम में कमी और बढ़ते वजन के फलस्वरूप अधिकाधिक लोग देश में मधुमेह के शिकार होते जा रहे हैं। हालांकि मजबूत इच्छाशक्ति के बल पर ही इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है। उन्होंने बताया कि सामान्य तौर पर किसी स्वस्थ व्यक्ति का रक्त शर्करा खाली पेट जांच कराने पर 110 मिलिग्राम से कम होना चाहिए और 75 ग्राम ग्लूकोज पीने के दो घंटे बाद 140 से कम होना चाहिए। यदि यह खाली पेट 126 या उससे अधिक और ग्लूकोज पीने के 2 घंटे बाद 200 या उससे अधिक हो तो उस व्यक्ति को मधुमेह रोग है। प्री-डायबिटीक को हम मधुमेह के घोषित मानक के तत्काल पहले की अवस्था को कहते हैं।

डॉ. बीएन मिश्रा

डायबिटीस के दुष्प्रभाव

आंकड़ों पर नजर डालें तो मधुमेह रोगियों में मृत्यु दर दोगुनी अधिक है, हृदय आघात की संभावना दो से चार गुनी अधिक है। मधुमेह रोगियों में आंख के रैटिना में खराबी आ जाती है। पैरों में सूनापन आने के कारण, पैरों में घाव, गैंग्रीन एवं पैरों को कटने की दर में वृद्धि हुई है। मधुमेह रोगियों के गुर्दे में खराबी आ जाती है उन्हे 'डायालिसिस' और गुर्दा प्रत्यारोपण की आवश्यकता पड़ने लगती है।

हर स्तर पर हो प्रयास

इस भयंकर रोग को रोकने के लिए आज के युवाओं को जागृत करना होगा, क्योंकि कुछ वर्ष बाद अधिकांश नए रोगी इसी वर्ग से सामने आने की आशंका है। आज के बच्चों एवं युवाओं को हमें नियमित व्यायाम, उचित भोजन चयन, एवं जीवन शैली के प्रति न केवल जागरूक करना होगा बल्कि निगरानी भी रखनी होगी। इसके लिए पारिवारिक, शिक्षण संस्थाओं, कार्यालय आदि हर स्तर पर प्रयास करने होंगे।

सेक्टरों में बढ़ी घास : सांपों का भय और मच्छरों की समस्या

बहादुरगढ़। शहर के सेक्टरों में सड़क के किनारे उगी घास से हर कोई परेशान है। लगातार बढ़ रही घास ने झुंड की भांति बड़ा रूप ले लिया है, लेकिन नगर प्रशासन के पास यहां की सफाई करने के लिए समय नही है। हशविप्रा की आवासीय बस्तियों में रहने वालों को डर लगने लगा है कि कहीं सांप या कोई बिच्छू न आ जाए। इस घास से बदबू आती है और मच्छरों की भी समस्या है। हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण द्वारा आबाद किए गए सेक्टर कहने को तो शहर की सबसे पॉश कॉलोनियों में शुमार होते हैं। लेकिन यहां रहने वाले लोग मूलभूत सुविधाओं से वंचित हैं। स्थानीय निवासियों ने कई बार प्रशासन का ध्यान आकर्षित करवाया, लेकिन उनकी सुनने वाला कोई भी नहीं है। राजकुमार अरोड़ा, सतबीर सिंह, विजय कुमार, मुकेश कौशिक व प्रदीप आदि ने बताया कि बरसात के मौसम में इस घास के कारण जहां सांप, बिच्छू, कीड़े-मकौड़े व अन्य जहरीले जन्तुओं का भय बना रहता है। वहीं आने-जाने वाले राहगीर भी बेहद परेशान हैं। समस्याओं को लेकर हमने कई बार जिम्मेदारों को ध्यान आकर्षित करवाया, पर अधिकारी समाधान करवाना तो दूर समस्या को देखने तक नहीं आते हैं। हशविप्रा के अधिकारी इसे नगर परिषद का काम बताते हैं और नगर परिषद वाले इसे हशविप्रा का जिम्मा बताकर अपना पल्ला झाड़ लेते हैं। अंततः आमजन को परेशानी से गुजरना पड़ रहा है।