हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 26 जून, 2025

11 एक जुलाई से गांव-गांव चलाया जाएगा अभियान

12 मंत्री पंवार ने आपातकाल पीड़ितों को किया सम्मानित

खबर संक्षेप

खेड़ी सुल्तान में प्रशासन का रात्रि ठहराव आज

झज्जर। वीरवार को क्षेत्र के गांव खेड़ी सुल्तान में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ग्रामीणों से सीधा संवाद करते हुए उनकी समस्याएं सुनेंगे और मौके पर समाधान सुनिश्चित करेंगे। सीटीएम रविंद्र मलिक ने बताया कि गांव के राजकीय उच्च विद्यालय परिसर में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में जिला प्रशासन के विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहेंगे।

स्वप्निल रविंद्र पाटिल डीसी झज्जर।

पेंशनर्स ऑनलाइन प्राप्त कर सकते हैं आयकर कटौती प्रमाण पत्र

झज्जर। जिला कोषाधिकारी ने बताया कि हरियाणा सरकार से सेवानिवृत्त जिन पैंशनर के वित्तीय वर्ष 2024-2025 के दौरान आयकर की कटौती हुई है या आयकर फाईल करने के लिए फार्म-16 पार्ट ए, फार्म-16 पार्ट बी, या कन्सोलिडेटेड फार्म-16 की आवश्यकता है, उन पेंशनरों को खजाना कार्यालय झज्जर में आने की आवश्यकता नहीं है। वे हरियाणा सरकार की वेबसाईट एचटीटीपीएस://ईपेंशनएचआरवाई.एनआईसी.इन से डाउनलोड फार्म-16 या कन्सोडिलेटिड फार्म-16 पर क्लिक करके अपना पैन नंबर या पीपीओ नंबर भरकर आयकर की कटौती का प्रमाण प्राप्त कर सकते हैं।

छीना झपटी करने के मामले में दो गिरफ्तार

बहादुरगढ़। दयानंद नगर में एक प्रवासी युवक से मोबाइल व रुपये छीनने की वारदात पुलिस ने सुलझा ली है। मामले में दोनों आरोपी गिरफ्तार कर लिए गए हैं। इनकी पहचान चिराग निवासी जटवाड़ा तथा उदय निवासी किला मोहल्ला के रूप में हुई है। उनसे छीना गया मोबाइल व कुछ रुपये बरामद कर लिए गए हैं। इस बारे में जानकारी देते हुए सेक्टर-9 चौकी प्रभारी योगेश ने बताया कि यूपी के सुकांत ने शिकायत दी थी कि वह यहां दयानंद नगर में रहता है। गत 20 जून की रात वह कुछ सामान लेकर अपने घर की तरफ जा रहा था। तभी पीछे से दो लड़के आए और मेरे हाथ में लिए हुए मोबाइल फोन व थैली को छीन कर भाग गए। थैली में हजारों रुपये थे।

लाइनपार क्षेत्र में फंदे पर लटका मिला युवक

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र में एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मानसिक परेशानी से तंग आकर युवक द्वारा यह कदम उठाए जाने की बात सामने आई है। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतक की पहचान करीब 25 वर्षीय रोहित के रूप में हुई है। प्रवासी मूल का रोहित यहां लाइनपार स्थित बिहारी कॉलोनी में रहता था। मंगलवार को वह फंदे पर लटका देखा गया। जब तक उसे संभाला जाता, देर हो चुकी थी। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। बुधवार को परिजनों के बयान के बाद शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया।

करनाल में आज सुनेंगे झज्जर के उपभोक्ताओं की समस्याएं

झज्जर। वीरवार को जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर करनाल में मुख्य अभियंता द्वारा राजीव गांधी विद्युत भवन, सेक्टर 12 स्थित कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक निवारण मंच की बैठक होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ करनाल करेंगे। मंच प्रत्येक मामले में रुपए एक लाख रुपये से अधिक और तीन लाख रुपये तक की राशि के विवादों की शिकायतों की सुनवाई करेगा।

स्नातक कक्षाओं में दाखिलों की पहली मेरिट लिस्ट आज जारी होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

वीरवार को विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए पहली मेरिट लिस्ट जारी की जाएगी। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि बुधवार को उच्चतर शिक्षा विभाग ने विभिन्न पाठ्यक्रमों की प्रोविजनल लिस्ट जारी कर दी लेकिन यह सूची फाइनल नहीं है और दाखिला 26 जून को जारी होने वाली फाइनल मेरिट लिस्ट के आधार पर ही होगा। नेहरू कॉलेज में 556 की प्रोविजनल लिस्टः डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए 1567 आवेदन किए गए थे। इन सीटों पर दाखिलों के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग ने अपने पोर्टल पर 556 विद्यार्थियों की प्रोविजनल लिस्ट जारी की है।

इन सीट के लिए जारी की गई प्रोविजनल लिस्ट जारी

इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 272, बीसीए की 80 सीटों के लिए 74, बीबीए की 80 सीटों के लिए 55, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 30, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 42, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों के लिए 50 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 33 विद्यार्थियों की प्रोविजनल लिस्ट जारी की गई है। उन्होंने कहा कि यदि प्रोविजनल लिस्ट के आंकड़ों की बात करें तो सभी कक्षाओं की जनरल केटेगरी की सीटों के लिए बीए की अधिकतम कट ऑफ 99.2 प्रतिशत और न्यूनतम 64.6 प्रतिशत, बीसीए की अधिकतम कट ऑफ 94.2 प्रतिशत और न्यूनतम 73.2 प्रतिशत, बीबीए की अधिकतम कट ऑफ 92.8 प्रतिशत और न्यूनतम 65.2 प्रतिशत, बीकॉम की अधिकतम कट ऑफ 91.6 प्रतिशत और न्यूनतम 58.2 प्रतिशत, बीएससी फिजिकल साइंस की अधिकतम कट ऑफ 100.4 प्रतिशत और न्यूनतम 52 प्रतिशत, बीएससी लाइफ साइंस की अधिकतम कट ऑफ 97.2 प्रतिशत और न्यूनतम 68.4 प्रतिशत तथा बीएससी गणित की अधिकतम कट ऑफ 92 प्रतिशत और न्यूनतम 82 प्रतिशत रही है। यदि अंतिम समय में कोई बड़ा परिवर्तन नहीं होता तो फाइनल मेरिट लिस्ट की कट ऑफ भी यही रहने का अनुमान है।

30 जून तक फीस भरें

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली फाइनल मेरिट लिस्ट वीरवार को जारी की जाएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 27 जून से 30 जून तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट दो जुलाई को जारी होगी, जबकि फाइनल लिस्ट तीन जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे चार जुलाई से सात जुलाई तक फीस भर सकेंगे।

9 से ओपन काउंसलिंग

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली और दूसरी मेरिट लिस्ट के दाखिलों के बाद खाली बची सीटों को भरने के लिए ओपन काउंसलिंग नौ जुलाई से शुरू होगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल दस जुलाई से दोबारा खुलेगा तथा 11 जुलाई से 17 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे। इसके बाद 18 जुलाई से 24 जुलाई तक 100 रूपये लेट फीस के अलावा 100 रूपये प्रतिदिन अतिरिक्त फीस लगेगी।

पेचवर्क और पुलिया निर्माण के लिए 97 लाख, कार्य 20 प्रतिशत भी नहीं

पैचवर्क के नाम पर हो रही खानापूर्ति, नप सचिव को शिकायत के बावजूद कार्रवाई नहीं

- लोग बोले सामग्री की गुणवत्ता पर भी ध्यान नहीं दिया जा रहा आज समाधान शिविर में रखी जाएगी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर की सड़कों पर ठेकेदार द्वारा पैचवर्क के नाम पर केवल खानापूर्ति की जा रही है। अधिकांश स्थानों पर पैचवर्क केवल दिखावा है। गुणवत्ता पर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। जिसको लेकर वार्ड नंबर 18 से पार्षद जयपाल सिंह बांगड़ नप सचिव को टेंडर रद्द करने को लेकर शिकायत भी कर चुके हैं। उसके बावजूद भी संबंधित इकाई की ओर से कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। वार्ड पार्षद जयपाल सिंह ने बताया कि करीब 97 लाख रुपये का टेंडर पेचवर्क और पुलिया निर्माण का है। लेकिन कार्य बीस प्रतिशत भी नहीं हुआ है। पैचवर्क और पुलिया निर्माण में गुणवत्ता का भी ध्यान नहीं रखा जा रहा है। जिसकी शिकायत करने के बावजूद कोई कार्रवाई नहीं होने पर वीरवार को समाधान शिविर में उपायुक्त के समक्ष शिकायत रखी जाएगी।

झज्जर। एक सड़क पर किया गया पैचवर्क, जिसमें खानापूर्ति साफ नजर आ रही है।

पार्षद करवा रहा कार्य

पैचवर्क का कार्यःखास बात यह भी है कि जिस फर्म के नाम पर टेंडर अलॉट हुआ है, उस फर्म के नाम पर एक जन प्रतिनिधि यानि वार्ड पार्षद कार्य करवा रहा है। जिसकी कार्यशैली को लेकर भी सवालिया निशान उठ रहे है। कई वार्ड के पार्षद तो खुलकर इसलिए भी सामने नहीं आ रहे, आपस में भाईचारा खराब ना हो। लेकिन अंदर खाते इसको लेकर नाराजगी जरूर जता रहे हैं।

वाहन गुजरने से परेशानी

पैचवर्क का कार्य दिन के समय किया जा रहा है। गड्ढे भरने के कुछ समय के बाद ही ऊपर से वाहन गुजर रहे हैं। गड्ढे भरे जाते हैं और ऊपर से वाहन गुजर जाते हैं तो ऐसे में पैचवर्क पूरी तरह नहीं हो पा रहा। जिसको लेकर आमजन का कहना है कि पैचवर्क का कार्य रात के समय होना चाहिए, ताकि ऊपर से वाहन न गुजर पाए और कार्य ठीक तरह से हो पाए।

पुलिया मिली ही नहीं

पैचवर्क तो चल ही रहा है, सूत्रों की मानें तो शहर के वार्ड नंबर एक में एक पुलिया का निर्माण करवाने की बात कही गई थी। लोगों को रोहत की उम्मीद थी लेकिन जब मौके पर जाकर देखा तो बनी हुई पुलिया कहीं नजर नहीं आई, इससे लोगों में गुस्सा पेदा हो गया और अब इस मामले में शिकायत भी समाधान शिविर में देने की बात कही जा रही है।

चेयरमैन
नियमानुसार की जाएगी कार्रवाई

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि मामला अब उनके संज्ञान में आया है। पूरे मामले की जांच करवाई जाएगी। जांच के बाद अगर कोई दोषी पाया गया तो संबंधित ठेकेदार और अधिकारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। सरकार के रुपयों का दुरुपयोग हो रहा है तो इसे सहन नहीं किया जाएगा। निष्पक्ष जांच करवाई जाएगी।

शिकायत करेंगे
सरकारी रुपयों का दुरुपयोग

लोगों का कहना है कि सरकारी रुपयों का दुरुपयोग हो रहा है। निर्माण कार्य की गुणवत्ता की ओर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। खुलेआम ऐसा सब कुछ होने के बाद भी अधिकारी आंखें मूंदे बैठे है। जिसके कारण आमजन में रोष है। जिसकी शिकायत सीएम विंडो में भी की जाएगी।

बकाया वेतन की मांग को लेकर डोर-टू-डोर कर्मचारी हड़ताल पर

झज्जर। पुराने नगर पालिका भवन में एकत्रित कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

डोर-टू-डोर कूड़ा उठान के कार्य में लगे कर्मचारियों ने बुधवार को भी अपना काम बंद रखा। डोर-टू-डोर कूड़ा उठान कार्य में लगे कर्मचारी रोहित बिड़लान, मुकेश चंदा, धर्म कांगड़ा, शिव कुमार, राजेंद्र काटीवाल, राजकुमार, रवि चंदा, जोगेंद्र, सतीश, अमन, सागर, अमित, विक्की, सन्नी, राजेश, बादल, वीरेंद्र आदि ने बताया कि उन्हें पिछले दो माह से वेतन नहीं दिया गया है। अब तीसरे माह के भी पच्चीस दिन बीत चुके हैं। ऐसे में अब आगामी एक तारीख को उन्हें तीन माह हो जाएंगे। तीन माह तक बगैर किसी वेतन के घर चलाना मुश्किल हो रहा है। वेतन न मिलने से कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने कहा कि इस मामले को लेकर वीरवार को उपायुक्त को अवगत करवाया जाएगा।

उन्होंने बताया कि अपने बकाया वेतन की मांग को लेकर उन्होंने पिछले दिनों तीन दिन की हड़ताल की थी, जिसके बाद नगर परिषद अधिकारियों के कहने व ठेकेदार द्वारा सप्ताह भीतर बकाया वेतन उनके खातों में डालने के आश्वासन पर वे फिर से काम पर लौट आए थे। लेकिन ठेकेदार द्वारा दी गई समय सीमा भी बीते शनिवार को समाप्त हो चुकी है।

दूसरे दिन भी आसमान में छाए रहे बादल

बहादुरगढ़। इलाके में बीते दो-तीन दिन से मौसम बदला हुआ है। बुधवार को भी दिनभर आसमान में बादल छाए रहे। बरसात के आसार बने रहे, लेकिन हुई नहीं। मौसम में आए इस बदलाव से तापमान में काफी गिरावट दर्ज हुई है। गत 14 जून के बाद से तापमान 40 डिग्री से नीचे हैं। मंगलवार को जहां अधिकतम तापमान 37 था तो बुधवार को 34 डिग्री दर्ज किया गया। फिलहाल तेज धूप नहीं खिल रही। बेशक तापमान में कई डिग्री की गिरावट दर्ज हुई है लेकिन उमसभरा मौसम लोगों को परेशान कर रहा है।

बादली रोड के निर्माण में लगी घटिया सामग्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

क्षेत्र में चल रहे ज्यादातर विकास कार्यों में गुणवत्ता को ताक पर रखकर निर्माण हो रहा है। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी एक के बाद एक विकास कार्य में धांधली की पोल खोल रहे हैं। अब उन्होंने बादली रोड के निर्माण में गड़बड़ी का खुलासा किया है। बहादुरगढ़ बादली रोड को नए सिरे से बनाने का काम लोक निर्माण विभाग द्वारा किया जा रहा है। गांव लुकसर व गुभाना के बीच घटिया निर्माण सामग्री के कारण सड़क बनते-बनते ही उखड़ रही है। जसबीर सैनी ने बताया कि सड़क निर्माण कार्य में भारी भ्रष्टाचार किया जा रहा है। ना तो सड़क का लेवल ठीक है और बहुत ही कम तारकोल इस्तेमाल हो रहा है। उन्होंने कहा कि सड़क बेहद ही घटिया बनाई गई है। भ्रष्ट अधिकारी सरकार की किरकिरी करवा रहे हैं। इस मामले में जल्द मुख्यमंत्री नायब सैनी से मिलकर शिकायत की जाएगी। उन्होंने फिर दावा किया कि नायब सरकार में भ्रष्टाचार बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने आमजन से भी हर विकास कार्य की गुणवत्ता का ध्यान रखने का आग्रह किया। इस अवसर पर ब्रह्मप्रकाश, राजेंद्र, बलजीत, रोमी, महेश, राजेश, जतिन, रोहित, दीपक, सुनील मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। बादली रोड के निर्माण में लगी घटिया सामग्री दिखाते जसबीर सैनी व अन्य।

पुलिस आयुक्त ने किया चौकी का शुभारंभ

झज्जर। बुधवार को जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने पुलिस चौकी मातनहेल का शुभारंभ किया। उन्होंने पुलिस चौकी परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने बताया कि मातनहेल चौकी में मातनहेल सहित थाना साल्हावास क्षेत्र के 13 गांव शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि इस चौकी के अंतर्गत मातनहेल, मालियावास, कालियावास, नौगांवा, रूढियावास, बिरोहड, मुंदसा, रेढूवास, कोयलपुर, चढ़वाना, निवादा, खापड़वास और बंबुलिया गांव शामिल किया है।

माजरा दूबलधन के भारत कादियान बने लेफ्टिनेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव माजरा दूबलधन निवासी भारत कादियान का चयन भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट पद पर हुआ है। देहरादून स्थित भारतीय सैन्य अकादमी में आयोजित पासिंग आउट परेड में भारत कादियान ने भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के रूप में कमीशन प्राप्त किया। उन्होंने अपने कोर्स के 400 जेंटलमैन कैडेट्स में से समग्र मेरिट में 10वां स्थान अर्जित करते हुए अभिभावकों व क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। भारत कादियान ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा राष्ट्रीय भारतीय सैन्य कॉलेज देहरादून से प्राप्त की। इसके पश्चात उन्होंने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी पुणे में प्रवेश लिया और ऑल इंडिया पांचवीं रैंक प्राप्त की। मई 2024 में एनडीए से उत्तीर्ण होने के बाद वे आईएमए में प्रशिक्षण के लिए चयनित हुए। भारत कादियान ने सफलता का श्रेय अपने पिता जबर सिंह कादियान व मां मधु कादियान को दिया।

xgdfhgfhf

पंचायत विकास मंत्री कृष्णलाल पंवार ने पत्रकारवार्ता में दी जानकारी

प्रदेश के 22 महाग्रामों में शहरी सुविधाएं देगी सरकार

- पंवार बोले- हर गांव में महिला सांस्कृतिक केंद्र बनेंगे
- प्रदेश भर के 2200 गांवों में तालाबों को पक्का करने और सुधारने का काम कर रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा के पंचायत विकास मंत्री कृष्ण लाल पंवार के अनुसार प्रदेश के 22 महाग्रामों में सरकार शहरी सुविधाएं देगी। हर गांव में महिला सांस्कृतिक केंद्र बनाए जाएंगे। प्रदेश भर के 2200 गांवों में तालाबों को पक्का करने और सुधारने का काम किया जा रहा है।

बुधवार को बहादुरगढ़ में पत्रकारों से बातचीत में मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा। प्रदेश के पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला पर अभी जमकर हमला बोला। पंवार का कहना है कि हरियाणा के 22 महाग्रामों को शहरी सुविधाएं देने की कवायद प्रदेश सरकार ने शुरू कर दी है। हर गांव में महिला सांस्कृतिक केंद्र बनाए जा रहे हैं। जहां महिलाएं बैठकर सत्संग कर सकेंगी। इसके साथ ही प्रदेश भर के 19 हजार तालाबों में से करीब 6 हजार तालाबों को चिह्नित किया गया है। ताकि उनका जीर्णोद्धार किया जा सके। पहले चरण में 2200 तालाबों को पक्का करने का काम किया जा रहा है। प्रदेश के हर गांव में विद्यार्थियों के लिए आधुनिक ई-लाइब्रेरी बनाई जा रही है। ताकि वहां विद्यार्थी बैठकर पढ़ाई कर सके।

प्रदेश में बढ़ते क्राइम को लेकर किए गए सवाल पर कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल ने कहा कि भूपेंद्र हुड्डा के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार के समय में क्राइम रेट बहुत ज्यादा था। जबकि नायब सरकार के समय में यह क्राइम रेट काफी कम हुआ है। पूर्व मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला द्वारा पुलिस अधिकारियों पर क्राइम फैलाने के बयान पर पंवार ने पलटवार किया। उन्होंने कहा कि दुष्यंत 7 महीने पहले तक सरकार में सांझी थे। ऐसी बयान बाजी करने से पहले उन्हें अपने अंदर झांक लेना चाहिए। पंवार ने कहा कि कांग्रेस ने बाबा साहेब का हमेशा अपमान किया। पंडित जवाहरलाल नेहरू ने बाबा साहेब के खिलाफ चुनाव प्रचार तक किया था और इंदिरा गांधी ने दिल्ली में उनका अंतिम संस्कार तक नहीं होने दिया था। जबकि भाजपा और नरेंद्र मोदी ने बाबासाहेब का सम्मान किया है।

बहादुरगढ़। पत्रकारों से बात करते मंत्री कृष्ण लाल पंवार।

30 को होगी हरियाणा ओलंपिक संघ की एजीएम

बहादुरगढ़। हरियाणा ओलंपिक संघ के महासचिव एवं पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार ने बताया कि 30 जून को हरियाणा ओलंपिक एसोसिएशन की एजीएम होगी। बुधवार को ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने देशी ढाणी पर उनका स्वागत किया। पंवार ने बताया कि एजीएम में हरियाणा के सभी खेल संघों की गतिविधियों का रिव्यू होगा। उनके अनुसार हरियाणा के गांवों की व्यायामशालाओं और खेल स्टेडियमों का सुधारीकरण होगा। उन्होंने बताया कि 250 गांवों में इंडोर जिम खोले जा चुके हैं। प्रदेश में 2 हजार नर्सरियां खोली गई हैं। इस मौके पर पहलवान महेंद्र सिंह, सुरेश जून, चरण सिंह, सुनील खत्री, दिनेश खत्री और बलवान कादयान आदि मौजूद रहे।

रितेश दलाल ने वियतनाम में जीता ब्रॉन्ज मेडल

बहादुरगढ़। पदक विजेता रितेश दलाल पहलवान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वियतनाम में आयोजित एशियन कुश्ती चैंपियनशिप में गांव टांडाहेड़ी के निवासी रितेश दलाल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ब्रॉन्ज मेडल जीता। उसकी जीत पर परिजनों और कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है। दरअसल, वियतनाम में इन दिनों अंडर-17 एशियन कुश्ती चैंपियनशिप चल रही है। इस चैंपियनशिप में टांडाहेड़ी के निवासी रितेश दलाल ने भी जोर आजमाइश की। देश के लिए खेलते हुए रितेश ने 60 केजी ग्रीको रोमन में ब्रांज मेडल पर कब्जा जमाया। उसकी जीत पर परिजनों और कुश्ती प्रेमियों में खुशी की लहर दौड़ गई। रितेश बहादुरगढ़ स्थित छंगा अखाड़ा में अभ्यास करता है।

डॉक्टर सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लूज मोशन के साथ पेट में हो दर्द-ऐंठन

मेरी उम्र 62 वर्ष है। तमाम तरह की सावधानी और संयमित खान-पान के बावजूद हर 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन और पेट दर्द होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।
-सोनेलाल, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका खान-पान बैलेंस रहता है लेकिन कई बार सामान्य तौर पर लोग बाहर की कोई चीज खा लेते हैं या पानी पी लेते हैं, जो पेट में इंफेक्शन पैदा कर देता है, जिस वजह से ऐसी समस्या आ जाती है। आप इस बात पर भी ध्यान दें कि बाहर की कोई भी चीज खाने से परहेज करें। घर की बनी डिशेज ही खाएं। बाहर का पानी भी ना पिएं। इस तरह के बदलाव से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे पैर की अंगुलियों के बीच अकसर फफोले पड़ जाते हैं। बरसात के मौसम में ऐसा अधिक होता है। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?
-गौतम, रायपुर

आपकी परेशानी सुनकर ऐसा लग रहा है कि बारिश के मौसम में जब उमस बढ़ती है, तब इंफेक्शन होता है और फफोले पड़ जाते हैं। इसके लिए कोशिश करें कि जब बाहर से वापस घर लौटें तो पैरों को डेटॉल से अच्छी तरह साफ करें और सुखा लें। इसके अलावा इस बात पर भी ध्यान दें कि पैरों की अंगुलियों में पसीना ना रहे। जब भी पसीना आए उसे पोंछते रहें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन पर दाद निकल आए हैं। कई तरह के क्रीम और लोशन ट्राई करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। प्लीज बताएं कि ये दाद कैसे ठीक होगा?
-राजेश, बिलासपुर

दाद ऐसी जगह होता है, जहां पसीना आता है और सूख नहीं पाता। इस मौसम में गले में कई बार पसीना आता है और सूख नहीं पाता, जिससे संक्रमण हो जाता है और खुजली शुरू हो जाती है। इसके लिए बेहतर होगा कि आप पसीने को लगातार पोंछते रहें और दिन में एक बार डेटॉल से जरूर धुलें। ज्यादा दिक्कत होने पर डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई क्रीम या पावडर का इस्तेमाल करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर ही फफोले निकल आते हैं, जिससे खान-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए?
-सौरभ, मटियारी

जीभ में फफोले की समस्या कई बार पेट से जुड़ी होती है। पेट ठीक से साफ नहीं होता तो इस तरह के फफोले पड़ जाते हैं। लेकिन अगर आपका पेट रेग्युलर साफ हो रहा है, इसके बावजूद भी फफोले पड़ रहे हैं तो आपको जरूर एक बार ईएनटी के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वे चेक कर लेंगे, जिससे कारण पता चल जाएगा फिर उपचार किया जाएगा।

मेरी उम्र 55 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मेरा वजन अचानक से कम होना शुरू हो गया है। जबकि मेरी डाइट और डेली रूटीन पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?
-राजेंद्र, बलौदा बाजार

आपको सबसे पहले जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। कई बार शुगर होने पर भी वजन कम होना शुरू जाता है तो कई बार थायरॉइड की समस्या इसका कारण बनता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। आप डॉक्टर से संपर्क करके एक बार जांच करवा लें। इसके बाद ही कारण का पता चलेगा और उपचार किया जा सकेगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

मेंटल हेल्थ
डॉ. राखी आनंद
सीनियर क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट
इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

स्पेशलः पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर डे , 27 जून

पीटीएसडी एक गंभीर मानसिक स्थिति है। यह मनःस्थिति ऐसे लोगों में मिलती है, जो जीवन में किसी भयावह, दर्दनाक या दुखद घटना का शिकार हुए हों या उसके चश्मदीद गवाह बने हों। ऐसे में व्यक्ति अपना सामान्य ढंग से जीवन नहीं जी पाता है। यहां हम आपको बता रहे हैं, इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में।

पीटीएसडी समुचित उपचार के साथ अपनों का सपोर्ट भी है जरूरी

हाल ही में अहमदाबाद से लंदन जाने वाले एयर इंडिया विमान क्रैश की दुर्घटना ने देश-विदेश के लोगों को सकते में डाल दिया। जिसमें मरने वालों के परिवार न केवल शोकाकुल अवस्था का सामना कर रहे हैं बल्कि उस हादसे के चश्मदीद गवाहों के दिलो-दिमाग पर भी इसका गहरा असर पड़ा है। क्रैश के भयावह दृश्य बार-बार उनके सामने आ जाते हैं, जिसकी वजह से वो गंभीर मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। डॉक्टरों की माने तो इससे उबरने में उन्हें काफी समय लग सकता है। वैज्ञानिक भाषा में इस स्थिति को पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर (पीटीएसडी) कहा जाता है।

क्या है पीटीएसडी

पीटीएसडी के पेशेंट में दर्दनाक घटनाओं की यादें फ्लैशबैक की तरह उसके मन में बार-बार घूमती रहती हैं, डराती हैं और असहाय बना देती हैं। पीड़ित व्यक्ति दुखद घटनाओं के सदमे से बाहर नहीं निकल पाता है। इनमें से कई मरीज परिवार की सपोर्ट, समुचित देखभाल से कुछ समय बाद ठीक हो जाते हैं और सामान्य जिंदगी गुजारने लगते हैं। लेकिन कुछ मरीजों के दिलो-दिमाग में दुखद घटनाओं का फ्लैशबैक इतना ज्यादा होता रहता है कि उनका सदमे से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

प्रमुख लक्षण

पीटीएसडी के लक्षण कभी-कभी एकाएक, कभी धीरे-धीरे दिखते हैं या कम-ज्यादा होते रहते हैं। इनमें शामिल हैं-

- छोटी-छोटी बातों को लेकर हमेशा परेशान रहना, अनचाहे ही दिमाग में दुखद घटना की पुरानी बातें याद आना, बहुत ज्यादा घबराहट और डर महसूस करना, किसी भी काम को ठीक से न कर पाना, भूख-प्यास और नींद की कमी आना, बुरे सपने आना, नींद में भी घबरा कर उठ जाना, पसीने से तर-बतर होना, दिल की धड़कन तेज होना, ब्लड प्रेशर बढ़ जाना, चक्कर आना। डेली रूटीन के काम ठीक से न कर पाना। दर्दनाक घटना से जुड़ी बातों के बारे में सोचने या बात करने से बचने की कोशिश करना। व्यवहार में चिड़चिड़ापन आना, डिप्रेशन होना। सोच और मनोदशा में नकारात्मक बदलाव आना, घटना के लिए खुद को जिम्मेवार ठहराना, आत्महत्या करने के विचार आना।

रोग के प्रमुख कारण

- पहले घटी दुर्घटना से एंग्जाइटी या डिप्रेशन होने की हिस्ट्री रही हो।
- हिंसक माहौल में पलने या बचपन में यौन दुर्व्यवहार झेलने वाले बच्चे।
- शारीरिक और मानसिक प्रताड़ना, यौन उत्पीड़न या बलात्कार या अपहरण का शिकार हुए लोग।
- करीबी व्यक्ति रिलेटिव की मौत का सदमा।
- परिवार, दोस्तों या रिलेटिव्स के सपोर्ट की कमी।
- एल्कोहल और दवाओं का अत्यधिक सेवन करना।
- दुखद घटनाओं जैसे- सड़क दुर्घटना, विमान दुर्घटना, हिंसक वारदात, सैन्य संघर्ष, आतंकवादी हमला, बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि से पीड़ित या इसके साक्षी लोग।

कब करें डॉक्टर को कंसल्ट

आमतौर पर ये लोग समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर पीटीएसडी के लक्षण अधिक गंभीर होते जाएं और एक महीने से ज्यादा समय तक बने रहें, तो स्थिति गंभीर हो सकती है। मरीज को पीटीएसडी के लक्षण पता चलने पर जितना जल्दी हो सके, मनोचिकित्सक या क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक से कंसल्ट करना चाहिए। समुचित उपचार और देखभाल मिलने पर भी ऐसे मरीजों को दुखद घटनाओं की यादों से निकलने में 6 महीने से ज्यादा वक्त लग जाता है।

उपचार का तरीका

पीटीएसडी मरीज का इलाज साइकोथेरेपी से किया जाता है। इसमें शामिल हैं-

एक्सपोजर थेरेपीः इसमें मरीज को घटना जानबूझकर याद कराई जाती है। डॉक्टर काउंसलिंग में साकारात्मक बातचीत करके उसका मनोबल बढ़ाते हैं और बुरे ख्यालों से छुटकारा दिलाते हैं। ताकि उसकी तकलीफ कम हो सके।

कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपी (सीबीटी): इसमें मरीज से बातचीत कर बिहेवियर को समझा जाता है।

सपोर्टिव टॉक थेरेपीः इसमें मरीज को जिस घटना से आघात पहुंचा है, उसके बारे में बात की जाती है। नकारात्मक विचार के कारण जानकर उसे दूर करने की कोशिश की जाती है।

मेडिसिन भी हैं सहायकः स्थिति के हिसाब से मरीज की एंग्जाइटी को नियंत्रित करने के लिए मूड स्टैब्लाइज़र और सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई), एंटीसाइकोटिक्स, ट्राइसाइक्लिक एंटीड्रिप्रेसंट जैसी मेडिसिन दी जाती हैं। मरीज को ब्लड प्रेशर और घबराहट को नियंत्रित करने और बुरे सपनों के लिए भी कुद मेडिसिन दी जाती हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का रखें ध्यान

पीटीएसडी पेशेंट को अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तो के सपोर्ट, धैर्य और मदद की जरूरत होती है। ऐसे में जरूरी है कि वह अपने रिश्तेदारों, दोस्तो से मेलजोल बढ़ाए और यथासंभव उनके साथ समय बिताए। उनसे अपनी परेशानी शेयर करे ताकि उसका स्ट्रेस कम हो सके।

- नकारात्मक विचारों वाले लोगों से दूर रहें।
- रोजाना समय पर भोजन करें, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर बैलेंस डाइट लें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन करें। रिलैक्स होने के लिए मन-पसंद म्यूजिक सुनें।

अवेयरनेस
डॉ. रेश्मा टी. विश्नानी
डर्मेटोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सफेद दाग रोग का न अब तक सटीक कारण ज्ञात हुआ है न इसका स्थायी उपचार उपलब्ध है। लेकिन सही ट्रीटमेंट के जरिए इस त्वचा रोग को कंट्रोल किया जा सकता है। कल ही वर्ल्ड विटिलिगो डे था, इस मौके पर इसके बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

विटिलिगो संभव है इसका नियंत्रण

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की रंगद्रव्य कोशिकाओं (मेलेनोसाइट्स) पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो विटिलिगो एक ऐसा रोग है, जिसमें त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे दिखाई देते हैं। यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक वर्णक बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। मेलेनिन त्वचा को रंग देता है, और जब यह कम हो जाता है, तो त्वचा पर सफेद धब्बे दिखाई पड़ने लगते हैं।

क्या हैं कारणः विटिलिगो के होने का प्रमुख कारण अज्ञात है, लेकिन इसे एक ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है। विटिलिगो के कारणों के बारे में शोध-अध्ययन जारी हैं। यह ऐसा त्वचा रोग है, जिसके अनेक कारण हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारकः कुछ लोगों में विटिलिगो विकसित होने की संभावना अधिक होती है। खासकर यदि उनके परिवार में अतीत में किसी को विटिलिगो हो चुका है।

तनावः कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

पर्यावरणीय कारकः अत्यधिक धूप में रहने से भी विटिलिगो की समस्या बढ़ सकती है या जो लोग पहले से ही इस समस्या से ग्रस्त हैं, उनकी स्थिति बदतर हो सकती है। सनबर्न जैसे पर्यावरणीय कारक भी विटिलिगो को ट्रिगर कर सकते हैं।

अन्य बीमारियांः थायरॉइड संबंधी समस्या, टाइप 1 मधुमेह और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः इसके प्रमुख लक्षण यहां बताए जा रहे हैं। जब त्वचा पर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण या फिर त्वचा के किसी भाग पर रंगहीन पैच दिखाई दें, तब शीघ्र ही डर्मेटोलॉजिस्ट से परामर्श लें।

- त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं।
- आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं।
- धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं।
- त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है।

रखें ध्यानः विटिलिगो के बारे में कुछ बातों को समझना आवश्यक है।

- विटिलिगो सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर सकता है।
- यह रोग पुरुषों और महिलाओं दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है।
- विटिलिगो के कारण होने वाले सफेद धब्बे सूर्य की किरणों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसलिए धूप से बचाव करना महत्वपूर्ण है।

उपचार के तरीकेः विटिलिगो का स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचारः विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर 'टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स' या गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स दवाएं सूजन कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल विकल्प लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होते हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपीः इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएंः अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध है। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। दवाओं को नियमित लेना जरूरी है। इन दवाओं का त्वचा रोग विशेषज्ञ के परामर्श से उपयोग किया जाए तो वे विटिलिगो के बढ़ने को काफी हद तक रोक सकती हैं।

सर्जिकल विकल्पः अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। विटिलिगो के उपचार के लिए, त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना महत्वपूर्ण है,जो मरीज की स्थिति का मूल्यांकन कर उपयुक्त उपचार योजना बना सकता है। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलानोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं।

गौरतलब है कि पंच ग्राफ्टिंग विटिलिगो के उपचार की एक सर्जिकल प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के स्वस्थ हिस्से से त्वचा के छोटे-छोटे टुकड़े लेकर विटिलिगो से प्रभावित क्षेत्र में प्रत्यारोपित किए जाते हैं। इस प्रक्रिया से त्वचा के रंग को बहाल करने और विटिलिगो के धब्बों को कम करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

दूर करें गलतफहमियां

मिथः एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्यः विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।
मिथः विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्यः विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
मिथः विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्यः विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।
मिथः विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्यः विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।
मिथः विटिलिगो का कोई इलाज नहीं है।
तथ्यः फिलहाल विटिलिगो का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विकल्प मौजूद हैं जो इस बीमारी के लक्षणों को प्रबंधित या नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।
मिथः मछली और दूध एक साथ खाने से विटिलिगो होता है।
तथ्यः यह गलत धारणा है। विटिलिगो एक ऑटोइम्यून बीमारी है और इसका खाद्य पदार्थों से कोई संबंध नहीं है।

रोजाना इन चमत्कारी मुद्राएं करने से चांद की तरह चमकेगा चेहरा

अगर आप भी चाहती हैं कि आपका चेहरा हमेशा खिला-खिला और चमकदार दिखाई दे, तो यह कई मुश्किल काम नहीं है। लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, प्रदूषण, अनहेल्दी खाना और तनाव की वजह से स्किन अपना नेचुरल ग्लो खोने लगता है। हालांकि स्किन को ग्लोइंग और चमकदार बनाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। जिसका असर थोड़े समय के लिए दिखता है। लेकिन आप स्किन को अंदर से हेल्दी और चमकदार बनाने के लिए नेचुरल उपाय अपना सकते हैं। योग एक ऐसी आसान तकनीक है, जो न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सही रखता है। बल्कि इससे आपकी स्किन को भी नई जान मिलती है। इन्हीं में से एक योग मुद्रा है। बता दें कि योग मुद्राएं हाथों की विशेष आकृतियां होती हैं, जिनको रोजाना करने से बॉडी में एनर्जी का फ्लो बैलेंस होता है और स्वास्थ्य को भी कई लाभ मिलते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको 3 खास मुद्राओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको करने से आपकी स्किन पहले से ज्यादा हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

वरुण मुद्रा

वरण मुद्रा का संबंध जल तत्व से है। यह शरीर में जल तत्व को संतुलित करने का काम करती है, जोकि स्किन को नमी और हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है।

ऐसे करें वरुण मुद्रा

- इस मुद्रा को करने के लिए रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं।
- अपने मन को शांत करें और गहरी सांस लें।
- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर खुला रखें।
- हाथ की सबसे छोटी उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे से छुएं।
- वहीं बाकी की तीनों उंगलियां सीधी रखें।
- इस दौरान आंखें बंद कर लें और सांसों पर फोकस करें।
- कुछ देर इस मुद्रा में रहें, फिर सामान्य अवस्था में वापस आ जाएं।

फायदे

वरुण मुद्रा करने से शरीर में जल तत्व संतुलित बनी रहती है। इससे स्किन में नमी बनी रहती है और स्किन का रूखापन दूर होता है। यह आसान स्किन को अंदर से ग्लो देने और हाइड्रेशन के अलावा जवां बनाए रखने में भी सहायता करती है। यह आसन न सिर्फ स्किन को साफ रखती है, बल्कि बॉडी में पसीने के तौर पर टॉक्सिन्स निकालने में भी सहायता करती है, जिससे स्किन डिटॉक्स होती है। इस मुद्रा को रोजाना करने से स्किन संबंधी रोग जैसे सोरायसिस, एक्जिमा और ड्राइनेस में फायदा होता है।

अपान मुद्रा

इस मुद्रा को 'ऊर्जा मुद्रा' या 'शक्ति मुद्रा' भी कहा जाता है। अपान मुद्रा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है, जिससे स्किन नेचुरली चमकदार बनती है।

ऐसे करें अपान मुद्रा : अपान मुद्रा करने के लिए रीढ़ की हड्डी को सीधा और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। फिर अंगूठे के अगले हिस्स को बीच की उंगली और अनामिका उंगली के आगे के हिस्से से मिलाएं। वहीं इंडेक्स फिंगर और छोटी उंगली को सीधा रखें। अब आंखें बंद करके सामान्य रूप से सांस लें और कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें।

फायदे : अपान मुद्रा विशेष रूप से डाइजेशन पर काम करती है। इस आसन को करने से शरीर से गंदगी बाहर निकलती है और जब शरीर अंदर से साफ होता है। तो स्किन पर दाग-धब्बे, मुंहासे और अन्य समस्याएं कम होती है। यह आसन स्किन को साफ करने के साथ ही पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती है।

मुकुल मुद्रा

बता दें कि मुकुल मुद्रा को 'बीक हैंड मुद्रा' या 'उपचार मुद्रा' भी कहा जाता है। यह मुद्रा शरीर के सभी पांच तत्वों को बैलेंस करने का काम करती है। यह आपकी स्किन को अंदर से ग्लो और हाइड्रेटेट रखता है। वहीं यह लंबे समय तक स्किन को जवां बनाए रखने में सहायता करती है।

ऐसे करें मुकुल मुद्रा : इस आसन को करने के लिए आसानदायक आसन में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों की चारों उंगलियों के सिरों को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। इससे एक कली जैसा आकार बन जाएगा। अब इस मुद्रा बने हाथ को शरीर के उस हिस्से पर रखना चाहिए, जहां पर उपचार की आवश्यकता हो। आप हल्के से इस मुद्रा को अपने माथे, गालों या आंखों के आसपास रख सकती हैं। आंख बंद करके गहरी सांस लें और फील करें कि इस स्थान पर ऊर्जा प्रवाह हो रही है। रोजाना इस मुद्रा को 5 मिनट के लिए करें।

फायदे : मुकुल मुद्रा का इस्तेमाल करने से तनाव कम होता है और मसल्स को भी आराम मिलता है। इससे स्किन जवां दिखती है। इस मुद्रा को करने से स्किन के दाग-धब्बों को हल्का करने और स्किन की रंगत को निखारने में सहायता करती है।

खबर संक्षेप

आईसीएआई एमएसएमई महोत्सव 27 को

बहादुरगढ़। शहर में आगामी 27 जून को आईसीएआई-एमएसएमई महोत्सव का आयोजन होने जा रहा है। एक दिन एमएसएमई के नाम थीम पर आधारित इस महोत्सव में सरकार की एमएसएमई योजनाओं सहित अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा होगी।ओमेक्स स्थित अरमान जंगली कैफे में होने जा रहे इस महोत्सव का आयोजन आईसीएआई तथा एमएसएमई स्टार्टअप कमेटी की ओर से किया जा रहा है। इसकी मेजबानी एनआईआरसी, आईसीएआई की बहादुरगढ़ ब्रांच करेगी। इस बारे में जानकारी देते हुए ब्रांच के पदाधिकारियों ने बताया कि कार्यक्रम में विधायक राजेश जून, डिप्टी एक्साइज एंड टैक्सेशन कमिश्नर सरोज देवी, सीएम महेश कुमार शर्मा बतौर मुख्य अतिथि आमंत्रित किए गए हैं। आईसीएआई, एमएसएमई कमेटी के चेयरमैन सीए ज्ञानचंद मिश्रा, वाईस चेयरमैन सीए अर्पित काबरा, बहादुरगढ़ ब्रांच के चेयरमैन सीए नीतेश जैन, सचिव सोनम, कोबी प्रधान प्रवीण गर्ग भी कार्यक्रम में मौजूद रहेंगे। प्रख्यात वक्ता सीएस डॉ. अजय गर्ग एमएसएमई नीतियों व योजनाओं की जानकारी देंगे। खुदरा-थोक विक्रेता, एमएसएमई संघ, स्टार्टअप, बैंक कर्मी, शिक्षक, छात्र, पुलिस तथा सेना के अधिकारी, कर्मचारी भी इस कार्यक्रम में भाग ले सकते हैं। कार्यक्रम का उद्देश्य एमएसएमई पारिस्थितिकी तंत्र को सशक्त बनाना है।

कपड़े के थैले उपयोग में लाएं नागरिक : नांदल

बेरी। धर्मनगरी बेरी में सिंगल यूज प्लास्टिक पर पूर्णतया प्रतिबंध लगाने की दिशा में प्रशासन सजग है। एसडीएम रेणुका नांदल ने कहा

कि क्षेत्र को पॉलीथिन मुक्त बनाना उनकी पहली प्राथमिकता है। आम उपभोक्ता और दुकानदार सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग ना करके कपड़े के थैले का प्रयोग करें जिससे वातावरण प्रदूषित नहीं होगा। सिंगल यूज प्लास्टिक का लंबे समय तक विपरीत प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि अक्सर बारिश के समय में सीवरेज व नालियों के ब्लॉकेज होने का मुख्य कारण भी सिंगल यूज प्लास्टिक ही है। जिसकी वजह से गंदा पानी सड़कों या गलियों मे भर जाता है। संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अपने अपने अधिकार क्षेत्रों में दुकानदारों और आमजन को सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करने बारे जागरूक भी करें।

जिला व ब्लॉक स्तरीय एनफोर्समेंट टीमें गठित

पटाखों के निर्माण, भंडारण, बिक्री व फोड़ने पर सरकार ने लगाया है प्रतिबंध

- प्रतिबंध पटाखों से निकलने वाली विषैली गैसों के कारण पर्यावरण को होने वाले नुकसान को ध्यान में रखते हुए लगाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की अनुपालना करते हुए राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में आने वाले जिलों में पटाखों के निर्माण, भंडारण, बिक्री व फोड़ने (ऑनलाइन विपणन प्लेटफार्म से डिलिवरी सहित) पर हरियाणा सरकार द्वारा पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है। इसे लेकर प्रशासन की ओर से जिलास्तरीय व ब्लॉक स्तरीय एनफोर्समेंट टीमें गठित की गई हैं।

बता दें कि पटाखों के निर्माण, भंडारण, बिक्री व फोड़ने को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने 17 जनवरी, 3 अप्रैल और 6 मई को आदेश दिए थे। हरियाणा सरकार ने 28 फरवरी को इस पर प्रतिबंध लगाया था। पर्यावरण, वन एवं वन्यजीव विभाग द्वारा जारी आदेश झज्जर जिले में भी लागू रहेंगे। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि यह प्रतिबंध पटाखों से निकलने वाली विषैली गैसों के कारण पर्यावरण को होने वाले नुकसान को ध्यान में रखते हुए लगाया गया है, ताकि वायु प्रदूषण को रोका जा सके और जनस्वास्थ्य की रक्षा की जा सके। उन्होंने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुपालन में पटाखों से संबंधित नियमों का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने के लिए जिला व खंड स्तर पर शिकायत निवारण समितियों का गठन किया गया है।जिला उपायुक्त ने 3 जून को जिला व ब्लॉक स्तर पर एनफोर्समेंट टीम गठित की। जिलास्तरीय टीम की अध्यक्षता जिला उपायुक्त करेंगे। एचएसपीसीबी के आरओ इसके संयोजक बनाए गए हैं। जबकि पुलिस आयुक्त, डीएमसी, दमकल उपनिदेशक, इंडस्ट्रीज के जिलाधिकारी, डीईओ, पीईएसओ प्रतिनिधि, डीआईपीआरओ, डिस्ट्रिक्ट अटॉर्नी व खनन अधिकारी को सदस्य बनाया गया है। ब्लॉक स्तरीय टीम की अध्यक्षता संबंधित एसडीएम करेंगे। एसीपी, बीडीपीओ, तहसीलदार, दमकल अधिकारी, नप ईओ, बीईओ, माइनिंग इंस्पेक्टर और एचएसपीसीबी के फील्ड अफसर इसके सदस्य होंगे। ये कमेटियां पटाखों के निर्माण, भंडारण, बिक्री या उपयोग से संबंधित शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई करेंगी। उन्होंने आमजन से अपील की है कि वे पर्यावरण संरक्षण में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें और प्रशासन द्वारा जारी प्रतिबंध का पालन करते हुए सहयोग करें।

झज्जर। भदाना गांव की चौपाल में बनाया गया विशाल रेखाचित्र। फोटो :हरिभूमि

रेखाचित्र के माध्यम से किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव भदाना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने अंतरराष्ट्रीय नशा व मादक पदार्थ निषेध दिवस की पूर्व संध्या पर एक विशाल रेखाचित्र बनाया। जिसका शीर्षक नशीले पदार्थों को छोड़िए,जीवन से नाता जोड़िए रहा। उन्होंने कहा कि आज के अधिकतर युवा बुरी संगति में आकर नशे से जुड़ जाते हैं। पहले तो ये सब एक शौक के तौर पर होता है फिर धीरे-धीरे व्यक्ति इन सब नशीले पदार्थों का आदि हो जाता है। जिससे व्यक्ति की सामाजिक प्रतिष्ठा, धन, स्वास्थ्य व मान-सम्मान खत्म हो जाता है। इसलिए हम सब को मिलकर समाज में बढ़ते नशे के कारोबार को रोकने लिए प्रशासन और पुलिस का सहयोग करना होगा।

जिले में एक जुलाई से गांव-गांव चलाया जाएगा वित्तीय समावेशन अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

केंद्र सरकार की सामाजिक सुरक्षा के लिए चलाई जा रही बीमा योजनाओं को गांव-गांव तक पहुंचाने और वित्तीय समावेशन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आगामी एक जुलाई से जिले में विशेष 'वित्त संतृप्ति अभियान' चलाया जाएगा। इस अभियान के अंतर्गत प्रत्येक गांव में चरणबद्ध तरीके से पीएम जन-धन खाते खोलने, बीमा योजनाओं से जोड़ने और अटल पेंशन योजना में नामांकन के लिए कैंप आयोजित किए जाएंगे। इस संबंध में आयोजित राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक में वित्त विभाग के सचिव सीजी रजनी कंथन की अध्यक्षता में आयोजित वीसी में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने भाग लिया। बैठक उपरांत उन्होंने सभी बैंक अधिकारियों और संबंधित विभागों को अभियान को गंभीरता से चलाने के निर्देश दिए।

झज्जर। वीसी के माध्यम से समीक्षा बैठक में भाग लेते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

घटते लिंगानुपात पर जताई चिंता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव सिवाना में स्वास्थ्य विभाग द्वारा लड़कों की अपेक्षा लड़कियों के लिंगानुपात में आई भारी गिरावट को लेकर एक जनसभा का आयोजन किया गया। जनसभा में मुख्य रूप से उपस्थित डॉक्टर वीरेंद्र ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि हमारे देश में बिना किसी भेदभाव के लड़का-लड़की को समानता का दर्जा दिया जाता है। हमारा देश और प्रदेश निरंतर प्रगतिशील बनता जा रहा है। आज लड़कियां किसी भी क्षेत्र में कम नहीं है। जमीन से लेकर आसमान तक उड़ान भरने में हमारी बेटियां सक्षम हैं। इस वर्ष गांव सिवाना की बेटी निशा जहां पहली आईएफएस अधिकारी बनीं वहीं अबकी बार हरियाणा शिक्षा बोर्ड की दसवीं कक्षा में रोमा ने प्रदेशभर में प्रथम स्थान हासिल कर गांव का नाम रोशन किया। गांव के लिंगानुपात की बात की जाए तो एक हजार लड़कों पर 694 लड़कियों का होना पाया गया जिस कारण गांव का नाम सबसे निचले पायदान पर है। ग्राम सरपंच सुरेश कुमार ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को आश्वस्त किया कि लिंगानुपात मामले में ग्राम पंचायत के माध्यम से लोगों को जागरुक किया जाएगा। कन्या भ्रूण जैसे जघन्य अपराध को रोकने के लिए स्वास्थ्य विभाग के साथ मिलकर ग्राम पंचायत द्वारा पैनी नजर रखी जाएगी। एएनएम मायावती, रजनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। जनसभा के दौरान ग्रामीणों को संबोधित करते हुए स्वास्थ्य अधिकारी।

फोन चोरी के मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना शहर पुलिस ने मार्च माह में गंज बाजार में घर में घुसकर मोबाइल फोन चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस उसके दूसरे साथी की तलाश कर रही है।

27 मार्च को पुलिस शिकायत में गंज बाजार निवासी रमन अग्रवाल ने बताया था कि सुबह के समय दो अनजान व्यक्ति उसके घर में घुस गए। सीसीटीवी फुटेज के अनुसार वह लगभग 3 मिनट तक घर में रहे और उसकी पत्नी का मोबाइल फोन लेकर फरार हो गए।

नशे, एचआईवी व एड्स के प्रति किया जागरुक

- नशीली दवाओं के दुरुपयोग से एचआईवी एड्स जैसी घातक बीमारियां हो सकती है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में रेड रिबन क्लब, यूथ रेड क्रॉस एवं तंबाकू निषेध सेल द्वारा नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध व्यापार के खिलाफ जागरुक किया गया। अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस कार्यक्रम के दौरान एचआईवी एड्स की राष्ट्रीय हेल्पलाइन के बारे में जानकारी दी गई। प्राचार्या डॉक्टर अनीता रानी ने कहा कि नशीली दवाओं के दुरुपयोग से एचआईवी एड्स जैसी घातक बीमारियां हो सकती है। इससे संबंधित जानकारी कोई व्यक्ति या विद्यार्थी राष्ट्रीय निःशुल्क हेल्पलाइन 1097 पर फोन करके प्राप्त कर सकते हैं। प्रोफेसर ओमबीर ने कहा कि नशा से बचाव ही सही मायनों में एक देश को विकसित भारत बनाने की बुनियाद है। इस मौके पर जगदीश कुमार, रामजीत, मनजीत, सुरेंद्र सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

आपातकाल को बताया काला अध्याय

- आपातकाल की आड़ में मानवीय अधिकारों का हनन किया गया

बहादुरगढ़। भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ. पंकज जैन ने 50 साल पहले इंदिरा गांधी द्वारा लगाए गए आपातकाल को देश के इतिहास का काला अध्याय बताया। आपातकाल की आड़ में मानवीय अधिकारों का हनन किया गया। संविधान हत्या दिवस मनाकर युवा पीढ़ी को आपातकाल में हुए दमन से अवगत कराया जा रहा है।

धूम्रपान के प्रति जागरुक किया, चालान काटे

- नशा करने से व्यक्ति का स्वास्थ्य बिगड़ने के साथ-साथ उसका परिवार भी बिखर जाता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में धूम्रपान के खिलाफ जागरुकता कार्यक्रम एवं चालान अभियान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता राष्ट्रीय तंबाकू निषेध कार्यक्रम की नोडल अधिकारी व वरिष्ठ दंत चिकित्सक डॉक्टर इंदिरा धनखड़ एवं डेंटल सर्जन डॉक्टर प्रवीण द्वारा की गई। जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा द्वारा युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों बारे जागरुक किया गया। चालान अभियान के अंतर्गत जहां अस्पताल परिसर में धूम्रपान कर रहे तीन लोगों को मौके पर उनके चालान किए गए वहीं दो अन्य लोगों को भविष्य में धूम्रपान न करने की सलाह दी गई। चालान टीम में शामिल सीनियर डेंटल सर्जन डॉक्टर इंदिरा धनखड़, डेंटल सर्जन डॉक्टर प्रवीण व जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने लोगों को धूम्रपान व नशे से होने वाले स्वास्थ्य संबंधी दुष्परिणामों की जानकारी देते हुए उन्हें किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। सिविल सर्जन डॉक्टर जयमाला ने अंतर राष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस पर आमजन को दिए अपने संदेश में कहा कि नशे जैसी आदतों से हमें दूर रहना चाहिए। नशा करने से व्यक्ति का स्वास्थ्य बिगड़ने के साथ-साथ उसका परिवार भी बिखर जाता है।

झज्जर। अस्पताल परिसर में धूम्रपान करने वाले लोगों के चालान करते हुए टीम सदस्य। फोटो :हरिभूमि

नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरुक

- स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों पर प्रकाश डाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में नशीले पदार्थों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए स्लोगन लेखन गतिविधि का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की छात्राओं ने नशे के कारण, प्रकार व इसके सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों पर प्रकाश डाला। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि वर्तमान में युवा व बुजुर्गों के साथ किशोर भी नशे की लत से ग्रस्त होते जा रहे हैं। देश के कर्णधार युवा आज विभिन्न नशीले पदार्थों का सेवन करके अपने स्वास्थ्य को चौपट कर रहे हैं। साथ ही परिवार को भी आर्थिक, मानसिक व भावात्मक पीड़ा प्रदान कर रहे हैं। इसे देखते हुए नशा निषेध प्रकोष्ठ व रैडक्रॉस क्लब द्वारा स्लोगन लेखन प्रदर्शनी लगाई गई। नशा निषेध प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ मंजीत ने कहा कि हमें नशीले पदार्थों के दुष्प्रभावों के प्रति सबको जागरूक करना चाहिए। स्वस्थ जीवन शैली अपनानी चाहिए। इस अवसर पर पुस्तकालयाध्यक्ष कविता व प्राध्यापिका रितु भी उपस्थित रहीं।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में स्लोगन दिखाती वैश्य कॉलेज की छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

खुश होंगे हनुमान राम राम किए जा..

- श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, राहुल शर्मा, रवि यादव, शिवम तनेजा, हर्ष चावला, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, प्रिंस सेठी, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, सुरेश गाबा, हरीश अरोड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। योगेश रंजन ने आ लौट के आजा हनुमान, तुझें तेरे राम बुलाते है..राजेंद्र वधवा ने मझधार में है नैया राहें अंजानी है, मेरे बाबा सुनलो मेरी ये नाव पुरानी है, खुश होंगे हनुमान राम राम किए जा...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, सुभाष वर्मा, बीरबल खत्री, हर्ष , अनिल छाबड़ा, अभिजोत, अमन, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, भवित वर्मा, डिंपल, जय प्रकाश, मुकेश सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

बहुउद्देश्यीय महिला स्वास्थ्य कर्मचारी संघ की जिला प्रधान बनी मनीषा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बहुद्देश्यीय महिला स्वास्थ्य कर्मचारी संघ द्वारा शहर के महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम में बैठक का आयोजन किया गया। हरियाणा कर्मचारी महासंघ द्वारा त्रिवार्षिक चुनाव कार्यक्रम के संबंध में आयोजित इस बैठक में सर्व सम्मत्ति से मनीषा को प्रधान चुना गया। मंच संचालन मंजीत कुमारी व गायत्री द्वारा किया गया। इस दौरान महिला स्वास्थ्य कर्मचारी संघ की राज्य कार्यकारिणी सदस्या सुदेश, राज्य कमेटी सचिव कृष्णा देवी, गुरुग्राम से जिला प्रधान सुषमा व उपप्रधान निर्मला देवी विशेष तौर पर उपस्थित रहीं।

सर्वसम्मति से सुरेहती गांव निवासी मनीषा को जिला प्रधान व स्वीटी नेहरा को सचिव पद की जिम्मेवारी सौंपी गई। इनके अलावा विजय कुमारी, कमलेश, बुल्ली को उपप्रधान, पूनम को वरिष्ठ उपप्रधान, सविता राठी को मुख्य संगठनकर्ता, राजेश को सह सचिव, रजमीला व नवीन को मुख्य सलाहकार, विनोद को ऑडिटर, सरिता को कोषाध्यक्ष व निशा देवी को प्रेस प्रवक्ता पदभार सौंपा गया है। नव नियुक्त जिला प्रधान मनीषा ने संघ के आला अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनकी टीम स्वास्थ्य विभाग की महिला कर्मचारियों के हितों के लिए कार्य करेगी। नव नियुक्त पदाधिकारियों को पद एवं गोपनयीता की शपथ भी दिलाई गई।

झज्जर। पद एवं गोपनीयता की शपथ लेते हुए नवनियुक्त पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

करनाल में आज सुनी जाएंगी बिजली समस्याएं

झज्जर। वीरवार को जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर करनाल में मुख्य अभियंता द्वारा राजीव गांधी विद्युत भवन, सेक्टर 12 स्थित कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक निवारण मंच की बैठक होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ करनाल करेंगे। जोनल उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच रेगुलेशन 2.8.2 के अनुसार प्रत्येक मामले में रुपए एक लाख रुपये से अधिक और तीन लाख रुपये तक की राशि के वित्तीय विवादों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई करेगा।

युवा कार्यकर्ताओं ने किया स्वागत

बहादुरगढ़। भाजपा के पूर्व प्रदेश महामंत्री वीर कुमार यादव बुधवार को भाजयुमो जिलाध्यक्ष शेखर यादव के कार्यालय पर पहुंचे। उनके साथ जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र भी मौजूद थे। शेखर यादव ने दोनों का स्वागत किया। उन्होंने कार्यकर्ताओं से मुलाकात की और आपातकाल से संबंधित जानकारी सांझा की। साथ ही जिले में संगठन, पार्टी की विचारधारा तथा सरकार की कल्याणकारी नीतियों के प्रचार प्रसार को लेकर किए जा रहे कार्यों की जानकारी हासिल की।

लोकतंत्र को कुचलने वालों को कृष्ण लाल पंवार ने दिखाया आइना

कैबिनेट मंत्री ने जिलास्तरीय कार्यक्रम में आपातकाल के पीड़ितों को किया सम्मानित

आपातकाल की 50वीं बरसी पर बुधवार को 'संविधान हत्या दिवस' के अंतर्गत हरिगार्डन में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने आपातकाल को भारतीय लोकतंत्र पर सबसे बड़ा हमला बताते हुए कांग्रेस को आईना दिखाया। उन्होंने कहा कि उस समय संविधान को ताक पर रखकर सत्ता के लिए लोकतंत्र को रौंद दिया गया था। उन्होंने आपातकाल के समय जेलों में अमानवीय यातनाएं सहने वाले सेनानियों को नमन किया। कार्यक्रम में उपस्थित असंख्य लोगों ने संवैधानिक मूल्यों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखाई।

दरअसल, आपातकाल की 50वीं बरसी पर बुधवार को 'संविधान हत्या दिवस' के अंतरगत हरिगार्डन में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान लोकतंत्र के सेनानियों और परिजनों को भी सम्मानित किया गया। उन्होंने मनोहरलाल गांधी के सुपुत्र यशपाल गांधी, राम लाल हितैषी के सुपुत्र डॉ रवींद्र हितैषी, उदय सिंह दलाल के सुपुत्र जय सिंह दलाल, राम लाल के सुपुत्र तरुण मदान, ईश्वरदास के सुपुत्र करण इलाहाबादी, ओंकार प्रसाद सिंघल के सुपुत्र कृष्ण सिंहल, मोतीलाल के सुपुत्र प्रवीण, सत्यप्रकाश शर्मा के सुपुत्र नरेश शर्मा, निर्मल सिंह उर्फ श्रवण कुमार, दीपा, धर्मबीर, राजेंद्र शर्मा, नरेंद्र वत्स दुजाना को सम्मानित किया। बहादुरगढ़ पहुंचने पर प्रशासन की ओर से एसडीएम नसीब कुमार ने कैबिनेट मंत्री का स्वागत किया। कार्यक्रम में जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र सिंह, वीर कुमार यादव, जिलाध्यक्ष विकास बाल्मिकी, भाजपा नेता दिनेश कौशिक, संजय कबलाना, जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना, नप चेयरपर्सन सरोज राठी, डॉ. पंकज जैन, धर्मबीर वर्मा, रामकंवार सैनी व दिनेश शेखावत आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम के दौरान मंचासीन केबिनेट मंत्री व अन्य भाजपाई। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में प्रदर्शनी का अवलोकन करते मंत्री कृष्ण लाल पंवार। फोटो : हरिभूमि

लोकतंत्र केवल चुनाव जीतने या सरकार बनाने तक सीमित नहीं

कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि लोकतंत्र केवल चुनाव जीतने या सरकार बनाने तक सीमित नहीं है, यह एक जीवन शैली और मूल्य प्रणाली है। भाजपा सरकार संविधान के मूल तत्वों को आत्मसात करते हुए इसे और मजबूत करने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि 1975 में लगाए गए आपातकाल के दौरान अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के साथ भारत के नागरिकों के मौलिक अधिकारों को भी कुचल डाला था। उस समय अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने वाले लाखों लोगों को जेलों में बंद कर दिया गया था। आपातकाल के दौर में 'भारत माता की जय' कहना भी गुनाह समझा जाता था और 'एक परिवार' को ही देश का मालिक बताया जाता था। बाबा साहेब का अपमान कांग्रेस के राज में हुआ। गैर कांग्रेसी सरकार ने बाबा साहेब को भारत रत्न दिया। हरियाणा में भाजपा की सरकार ने संत महापुरुषों की जयंती राजकीय स्तर पर मनानी शुरू की है। मोदी सरकार ने भारत को वैश्विक स्तर पर मजबूत करने के साथ-साथ संविधान के मूल मूल्यों की पुनर्स्थापना की है।

बहादुरगढ़। मंत्री कृष्ण लाल पंवार का स्वागत करते प्रदीप राठी व अन्य।

सांखोल में किया पंवार का स्वागत

बहादुरगढ़। प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार बुधवार को गांव सांखोल में पहुंचे। यहां प्रदीप राठी ने उनका स्वागत किया और गांवों के विकास को लेकर चर्चा की। इस अवसर पर अजीत राठी, सुमेर राठी, संदीप राठी, जयभगवान उर्फ भोली राठी, चरण सिंह राठी, सरपंच राकेश राठी सराय, सरपंच मोनू दुल्हेड़ा, सरपंच नवीन देसलपुर, सक्षम, संदीप, राजू व नीरज आदि मौजूद रहे।

30 जून को होगी हरियाणा ओलंपिक संघ की एजीएम

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

हरियाणा ओलंपिक संघ के महासचिव एवं पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार ने बताया कि 30 जून को हरियाणा ओलंपिक एसोसिएशन की एजीएम होगी। बुधवार को ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने देशी ढाणी पर उनका स्वागत किया। पंवार ने बताया कि एजीएम में हरियाणा के सभी खेल संघों की गतिविधियों का रिव्यू होगा। उनके अनुसार हरियाणा के गांवों की व्यायामशालाओं और खेल स्टेडियमों का सुधारीकरण होगा। उन्होंने बताया कि 250 गांवों में इंडोर जिम खोले जा चुके हैं। प्रदेश में 2 हजार नर्सरियां खोली गई हैं। इस मौके पर पहलवान महेंद्र सिंह, सुरेश जून, चरण सिंह, सुनील खत्री, दिनेश खत्री और बलवान कादयान आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। सेन समाज सेवा समिति के नवनिर्वाचित पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

चरण सिंह बने सेन समिति के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

सेन समाज सेवा समिति की मीटिंग में नई कमेटी की घोषणा की गई है। जिसमें चरण सिंह सेन को प्रधान बनाया गया है। नरेश कारोर को सचिव तथा कोषाध्यक्ष बिशन सैन को बनाया गया है। इसके साथ ही हरिकिशन को उप प्रधान, नारायण सैन को सह सचिव व राम नारायण को प्रबंधक बनाया गया।

संरक्षक संजय सैन को बनाने के साथ ही कुलदीप, उमेद कुलासी, सुनील कैला, दीपक, मोहित, जतिन, विक्रांत व हरिओम को कार्यकारिणी में शामिल किया गया है।

कुश्ती के गढ़ से उभरता क्रिकेट का सितारा लक्ष्य

मनीष कुमार ⏭ बहादुरगढ़

कुश्ती के गढ़ कहे जाने वाले झज्जर जिले से क्रिकेट खेल के भी उम्दा खिलाड़ी निखरकर सामने आए रहे हैं। इन्हीं प्रतिभाओं में से एक हैं लक्ष्य दलाल। लक्ष्य रणजी सहित कई बड़ी प्रतियोगिताओं में बेहतरीन प्रदर्शन कर चुका है। फिलहाल हरियाणा में चल रही पटौदी ट्रॉफी में धमाल मचा रहा है। अपने पिछले मैच में ही उसने शतक जड़कर झज्जर की टीम को पानीपत पर जीत दिलाई।

करीब 27 वर्षीय लक्ष्य दलाल बहादुरगढ़ के गांव टांडाहेड़ी से है। बचपन में गली में क्रिकेट खेलकर लक्ष्य ने शुरुआत की। चूंकि परिवार भी क्रिकेट का शौकीन है तो उन्होंने अपने बेटे लक्ष्य का साथ दिया। उसे एकेडमी में डाला, जहां से उसके प्रदर्शन में लगातार निखार आने लगा। ऑलराउंडर लक्ष्य सीधे हाथ से बल्लेबाजी करता है और ऑफब्रेक बोलिंग भी कर लेता है। फिलहाल लक्ष्य पटौदी ट्रॉफी में झज्जर की तरफ से खेल रहा है। पिछले ही मैच में उसने शानदार शतक जड़ा था। इससे पहले हुए मुकाबलों में भी लक्ष्य ने शानदार प्रदर्शन किया है।

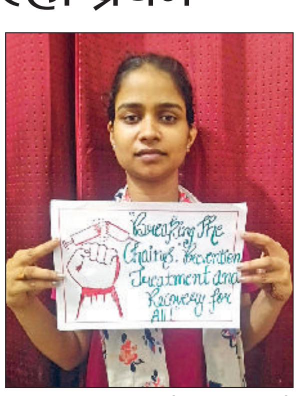
लक्ष्य दिल्ली और हरियाणा की तरफ से खेल चुका है। फिलहाल हरियाणा रणजी टीम का अभिन्न हिस्सा है। वर्ष 2017 में सैय्यद मुश्ताकक अली ट्रॉफी से उसने घरेलू डेब्यू किया था। वर्ष 2024-25 रणजी ट्राफी में हरियाणा की तरफ से ओपनिंग करते हुए एमपी के खिलाफ शतक लगाया। वहीं क्वार्टर फाइनल में मुंबई के खिलाफ अर्धशतक जड़ा। अंडर-25 स्टेट ए ट्रॉफी में कप्तानी कर चुका है। इसके अलावा सीके नायडू ट्रॉफी, वीनू मांकड़ ट्रॉफी, कूच बिहार तथा विजय मर्चेंट ट्रॉफी प्रतियोगिता में हिस्सा ले चुका है।

बीसीसीआई के अंडर 16 नॉर्थ जोन कैंप, विजय ट्रॉफी सहित अन्य इवेंट में भी भाग लिया है। इनके अलावा नॉर्थ वेस्ट इंटर तथा ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी की विजेता टीम का कप्तान रह चुका है। लक्ष्य का सपना राष्ट्रीय टीम में शामिल होकर देश के लिए खेलना है। इसके लिए वह लगातार पसीना बहा रहा है। परिजनों और ग्रामीणों का मानना है कि एक दिन वह बड़ी प्रतियोगिता में देश का प्रतिनिधित्व करेगा।

बहादुरगढ़। शतक लगाने के बाद दर्शकों का अभिवादन करता लक्ष्य। फोटो : हरिभूमि

ऑनलाइन पोस्टर प्रतियोगिता में तमन्ना रही प्रथम

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस के अवसर पर ऑनलाइन पोस्टर प्रतियोगिता हुई। इसके माध्यम से नशे की रोकथाम, उपचार और पुनर्वास के महत्व को उजागर किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर तमन्ना, द्वितीय स्थान पर प्रिया सिंह व तृतीय स्थान पर अस्तुति रही। सांत्वना पुरस्कार सरिता और मानसी को प्रदान किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं को नशा उन्मूलन की दिशा में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया गया।

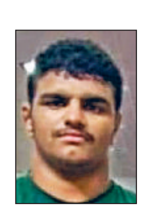


बहादुरगढ़। नशा विरोधी पोस्टर दिखाती बीएड छात्रा। फोटो : हरिभूमि

राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में छाए रोहद के तीन पहलवान

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

कुश्ती के क्षेत्र में गांव रोहद से लगातार प्रतिभाएं निकलकर सामने आ रही हैं। गांव के कई पहलवान राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर परचम लहरा रहे हैं। हाल ही में इस गांव के तीन पहलवानों ने पंचकूला में आयोजित राज्य स्तरीय अखाड़ा प्रतियोगिता में जिले की ओर से खेलते हुए मेडल जीते। तीनों विजेताओं को ग्रामीणों ने जीत की बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पंचकूला स्थित ताऊ देवीलाल स्टेडियम में गत 20 से 23 जून तक यह राज्य स्तरीय प्रतियोगिता हुई थी। तमाम जिलों से चयनित पहलवानों ने इसमें भाग लिया। प्रतियोगिता में रोहद गांव के तीन पहलवानों ने जबरदस्त प्रदर्शन किया। हेवीवेट पहलवान रजत रुहल ने हरियाणा केसरी का खिताब जीता तो वहीं, इसी गांव के अनुज रुहल ने 110 केजी ग्रीको रोमन में गोल्ड मेडल जीता। जबकि गांव रोहद की ही स्वाति रुहल ने 65 केजी में गोल्ड मेडल पर कब्जा जमाया। रजत और अनुज मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अभ्यास करते हैं तो वहीं, स्वाति आसौदा स्थित सर छोटूराम अखाड़े में प्रशिक्षण ले रही हैं। ये तीनों पहलवान पहले भी कई मेडल जीतकर अपने गांव व इलाके का मान बढ़ा चुके हैं। ग्रामीणों ने तीनों पहलवानों का अभिनंदन किया। ग्रामीणों ने कहा कि तीनों बेहद प्रतिभाशाली पहलवान हैं। राज्य स्तरीय टूर्नामेंट में एक ही गांव के तीन बच्चों का मेडल जीतना, बड़ी बात है। हमें अपने बच्चों पर नाज है।



पहलवान रजत

अनुज रुहल

स्वाति रुहल

पुलिस ने विद्यार्थियों को नशे के विरुद्ध शपथ दिलाई

- राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में कार्यक्रम का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर में स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में बुधवार को एक कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में पुलिस इंस्पेक्टर सतीश कुमार और उनकी टीम ने विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक किया। नशे के विरुद्ध शपथ भी दिलाई गई।

इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने कहा कि बढ़ती उम्र में अक्सर बच्चे बहकावे में आकर नशे की तरफ आकर्षित हो जाते हैं और अपने जीवन को अंधकार की तरफ ले जाते हैं। नशे से जहां आपका मानसिक व शारीरिक संतुलन खराब होता है, वहीं पूरे परिवार को सामाजिक हानि होती है।

यह उम्र पढ़ाई, लिखाई और खेलकूद की है, अब आप जितनी मेहनत करोगे आने वाले समय में आपको उतना ही ज्यादा इसका लाभ मिलेगा। अगर आप अब अपने मार्ग से भटक कर गलत दिशा की तरफ चले जाओगे तो आने वाले समय में आपको इसका भारी नुकसान भुगतना पड़ेगा। इसलिए नशे जैसी बीमारी से दूर रहें। पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद में भी बढ़ चढ़कर भाग लें। अपने माता-पिता, समाज और देश का नाम रोशन करें। विद्यार्थियों को नशा न करने की शपथ भी दिलाई गई। एसआई सत्यप्रकाश ने भी बच्चों को जागरूक किया और कहा कि आपके आसपास कहीं नशे का सामान बेचा जाता है तो उसकी सूचना पुलिस को दें।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को शपथ दिलाते पुलिस अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

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

मेधावी छात्र संशोधित योजना के चार सौ आवेदन अधूरे

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा अनुसूचित जाति, पिछड़ा वर्ग तथा विमुक्त जातियों के छात्रों के कल्याण के लिए छात्रवृति योजना चलाई जा रही है। उन्होंने बताया कि डॉक्टर बीआर अंबेडकर मेधावी छात्र संशोधित योजना के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए ऑनलाइन आवेदन 1 अगस्त 2024 से 28 फरवरी 2025 तक आमंत्रित किए गए थे। उन्होंने बताया कि कल्याण अधिकारी कार्यालय द्वारा की गई समीक्षा में पाया गया कि कुल आवेदनों में से लगभग चार सौ अभ्यर्थियों के आवेदन पत्र अधूरे हैं। विभाग द्वारा छात्रों को सूचित किया गया है कि वे अपने अधूरे आवेदन पत्रों को विभाग की वेबसाइट पर जाकर 30 जून तक शीघ्र पूरा करें। ऐसा न करने पर उनके आवेदन पत्र को अस्वीकार कर दिया जाएगा।

अंतरराष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस पर विशेषः नशा उन्मूलन के लिए सामूहिक प्रयास जरूरी

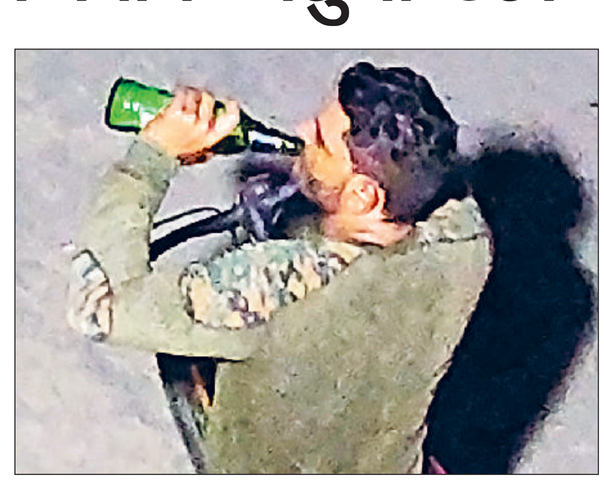
मौत के नजदीक पहुंचा रही नशे की बढ़ती प्रवृत्ति

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इस आधुनिक दौर में नशे का सेवन फैशन बन गया है। किसी के लिए यह शौक, तो किसी के लिए आदत बन गई है। यह फैशन धीरे-धीरे युवा पीढ़ी को मौत के समीप पहुंचा रहा है। नशा किसी भी रूप में ठीक नहीं है। चिकित्सकों से लेकर बुद्धिजीवी तक हर कोई नशे से दूर रहने की सलाह देते हैं। नशा व्यक्ति, परिवार व समाज के साथ राष्ट्र के लिए बेहद नुकसानदायक है। यही समझाने के लिए हर साल 26 जून को अंतरराष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस मनाया जाता है।

बता दें कि नशेड़ियों की आदत छुड़वाने और उन्हें फिर से मुख्य धारा में लाने के लिए सरकार भी प्रयासरत है। लेकिन क्षेत्र में सुलफा, शराब और सिगरेट जैसे सॉफ्ट नशे का सेवन करने वालों की संख्या घटने का नाम नहीं ले रही है। चरस, ब्राउनशुगर, हेरोइन जैसा हार्ड नशा भी बढ़ रहा है।

नशे की जड़ें बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में फैल रही है। क्षेत्र में इन दिनों किशोरों से लेकर छोटे बच्चों में नशे की लत चिंता का विषय बनता जा रहा है। बाजार में सहज उपलब्ध खांसी की दवाई से लेकर नेल पॉलिश उतारने के केमिकल का नशे के रूप में धड़ल्ले से उपयोग हो रहा है। बाल उम्र में बच्चों को यूं नशे की लत में पड़ जाना भविष्य के लिए काफी खतरनाक है।



बहादुरगढ़। सड़क पर ही बोतल मुंह पर लगाकर शराब पीता एक युवक।

विशेषज्ञों की राय

- डॉ. सुखपाल धारीवाल के अनुसार नशे का सेवन कर युवा अपनी सेहत बिगाड़ लेते हैं। नशे के सेवन से दिमाग की कोशिकाओं पर असर पड़ता है, जो एकबार क्षतिग्रस्त होने के बाद दोबारा नहीं बन पाती हैं। नशे में डूबा इंसान अच्छे-बुरे की पहचान खो देता है। देश का भविष्य नशे में डूब कर अपना बहुमूल्य कीमती समय बर्बाद करते हैं, तो समाज अंदर से खोखला होने लगता है।
- डॉ. सुनीता छिल्लर के अनुसार कई छात्र पढ़ाई-लिखाई और कैरियर बनाने के समय से ही नशे के आदी हो जाते हैं। इससे उनका कैरियर दांव पर लग जाता है। क्योंकि नशे की लत का शिकार होने के बाद पढ़ाई में ध्यान लगा पाना कठिन होता है। इससे घर-परिवार और समाज की उम्मीदों पर पानी फिर जाता है।
- डॉ. राजीव राठी के अनुसार लोग शुरू में जिज्ञासावश शराब, सिगरेट या किसी अन्य प्रकार के नशे का सेवन करते हैं। फिर कुछ लोग इसे शौक से पीते हैं। यह धीरे-धीरे उनकी आदत में शामिल हो जाता है और वे चाहकर भी इस आदत से छुटकारा नहीं पा सकते हैं। इससे पैसे और समय दोनों की बर्बादी होती है। उन्हें कई तरह की आर्थिक और सामाजिक मुश्किलों का सामना करना पड़ता है।
- डॉ. राकेश सांगवान के अनुसार नशे के अभ्यस्त लोगों की लत परिवारों के टूटन का कारण बन जाती है। नशे का आदी व्यक्ति अपने घर-परिवार के प्रति उत्तरदायी नहीं रह पाता है। जिस व्यक्ति को नशा करने की आदत हो जाती है, वह कई प्रकार की बीमारियों का शिकार हो जाता है। इससे उसकी उम्र छोटी हो जाती है और कई सारी मुश्किलों का सामना उसके परिवार को करना पड़ता है।