हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई 2025

11 राशन में मिलने वाले सरसों तेल के दामों में की गई वृद्धि का विरोध

12 निजीकरण के विरोध में बिजली कर्मचारियों ने की नारेबाजी

खबर संक्षेप

रोहतक में आज सुनीं जाएंगी बिजली की समस्याएं

झज्जर। जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर वीरवार को रोहतक स्थित मुख्य अभियंता राजीव गांधी विद्युत भवन 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 रोहतक 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।

रोहतक-दिल्ली रेल मार्ग पर मिला बुजुर्ग का शव

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली रेल मार्ग पर सांपला स्टेशन के निकट रेलवे ट्रैक पर एक बुजुर्ग का शव मिला। ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग की मौत हुई है। मौके पर मृतक की पहचान नहीं हो सकी। उसके कपड़ों से भी पहचान संबंधित कोई दस्तावेज बरामद नहीं हुआ। जांच अधिकारी राकेश कुमार ने कहा कि मृतक की उम्र करीब 65 वर्ष आंकी जा रही है। शव को पीजीआई रोहतक में रखवाया गया है।

बहुमंजिला फ्लैटों में लगे खिड़की-दरवाजे उखाड़ ले गए चोर, कॉन्ट्रेक्टर ने भी प्राधिकरण पर कर रखा केस

दस साल पहले 25 करोड़ रुपये में बने 696 फ्लैट, आवंटन के अभाव में हुए खंडहर

मलिन बस्तियों में बेहतर आवासीय सुविधाओं के अलावा सामुदायिक शौचालय, पेयजल आपूर्ति, सामुदायिक केंद्र, बिजली, सड़कों के निर्माण सहित सभी जरूरी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने का प्रावधान था।

रवींद्र राठी ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सेक्टर-5 में खंडहर बने गरीबों के लिए बनाए फ्लैट्स व चोर इस तरह निकाल ले गए फ्लैटों के खिड़की-दरवाजे। फोटो : हरिभूमि

गरीबों के उत्थान के नाम पर करोड़ों रुपये की धनराशि को बर्बाद करने का सरकारी उदाहरण आप बहादुरगढ़ में देख सकते हैं। एक दशक पहले शहर के सेक्टर-5 में गरीब परिवारों के लिए जवाहरलाल नेहरू शहरी मिशन के तहत 696 फ्लैट बनाए गए थे, लेकिन 10 साल से अधिक बीत जाने के बावजूद शासन-प्रशासन इन्हें आवंटित करने में नाकाम रहा। परिणामस्वरूप करीब 25 करोड़ की लागत से बनाए गए 696 फ्लैट अब खंडहर में तब्दील हो चुके हैं।

बता दें कि केंद्रीय आवास एवं शहरी गरीबी उन्मूलन मंत्रालय द्वारा गरीबों को बेहतर आवासीय सुविधा उपलब्ध करवाने के मद्देनजर वर्ष 2006 में जवाहरलाल नेहरू शहरी मिशन कार्यक्रम के अंतर्गत एकीकृत आवास एवं मलिन बस्ती विकास कार्यक्रम शुरू किया गया था। इसका आखिरी चरण 2012 तक चला था। हालांकि केंद्र सरकार ने बाद में इसे राजीव गांधी आवास योजना के नाम से आगे बढ़ाया था। चूंकि गांवों से गरीब लोग शहरों की तरफ पलायन करते हैं। इन गरीब लोगों को शहरों में आवासीय सुविधा उपलब्ध करवाना इस परियोजना का मुख्य लक्ष्य था। इस कार्यक्रम के तहत मलिन बस्तियों में बेहतर आवासीय सुविधाओं के अलावा सामुदायिक शौचालय, पेयजल आपूर्ति, सामुदायिक केंद्र, बिजली, सड़कों के निर्माण सहित सभी जरूरी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने का प्रावधान था।

लापरवाही की भेंट चढ़ी परियोजना

गरीब लोगों का जीवनस्तर सुधारने व उन्हें विकास की मुख्यधारा में जोड़ने के लिए यह सारी कवायद की जा रही थी, लेकिन यह परियोजना सरकारी कार्यशैली में व्याप्त घोर लापरवाही की भेंट चढ़ गई। बीते दस सालों में यह बहुमंजिला इमारत नशेड़ियों व अराजक तत्वों का ठिकाना बनी रही। यहां लगे दरवाजे व खिड़की आदि भी चोरी हो चुके हैं। इस संबंध में कई साल पहले एफआईआर भी दर्ज हुई थी। देखरेख के अभाव में यहां उगी 10 फुट से ऊंची घास शासन-प्रशासन की आशियाना स्कीम को मुंह चिढ़ा रही है। अस्थायी तौर पर बने स्लम के पुर्नवास के लिए बनाई गई योजनाओं का हश्र ऐसा होना बेहद तकलीफदायी है। शासन के साथ ही वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारियों को विकास परियोजनों के क्रियान्वयन की तरफ ध्यान देना होगा।

आर्थिक रूप से कमजोर लोगों की रिहायश के लिए सेक्टर-5 में 696 फ्लैटों का निर्माण करवाया गया था। निर्माण कार्य पूरा होने को लेकर तकनीकी शाखा से सर्टिफिकेट नहीं मिला था। कॉन्ट्रेक्टर और कार्यकारी अभियंता के बीच केस भी चल रहा है। अलॉटमेंट के लिए विज्ञापन जारी किया गया था। कुछ आवेदन प्राप्त हुए थे। इसमें शर्त है कि आवेदक का पक्का मकान नहीं होना चाहिए। इसकी जांच की जा रही है।

-विजय राठी, संपदा अधिकारी, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण

एजेंसी और प्राधिकरण में हो गया टकराव

इस योजना के अंतर्गत हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण द्वारा 10 साल पहले सेक्टर-5 में 696 फ्लैट बनाकर तैयार किए गए थे। सैनिक नगर के नजदीक करीब 24 करोड़ 90 लाख रुपए की लागत की परियोजना तैयार की गई थी, लेकिन इसके निर्माण के दौरान एजेंसी और प्राधिकरण में टकराव हो गया। कॉन्ट्रेक्टर द्वारा इसे लेकर केस भी किया गया था। यही कारण है कि प्राधिकरण की तकनीकी शाखा द्वारा इसका कंप्लीशन सर्टिफिकेट संपदा कार्यालय को नहीं दिया गया। बावजूद इसके प्राधिकरण ने इनके अलॉटमेंट के लिए विज्ञापन भी जारी किया था। इसके आधार पर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों से आवेदन भी आए थे, लेकिन आवेदक का पक्का मकान नहीं होने की शर्त के कारण आवेदनों की जांच का काम कछुए की रफ्तार से हो रहा है।

बहादुरगढ़। सड़क खोदकर पाइप बिछवाते पार्षद बलराम दलाल।

जलनिकासी के लिए झज्जर रोड पर की वैकल्पिक व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के झज्जर रोड पर स्थित सेक्टर-2 मोड़ पर जल्द ही जलभराव की समस्या से निजात मिलने वाली है। पार्षद बलराम दलाल के अनुसार यहां कुबेर एंकलेव का पानी जमा हो जाता है। इसीलिए अब झज्जर रोड क्रॉस कर पाइपलाइन के माध्यम से कुबेर एंकलेव का पानी सामने नाले में डालकी सेक्टर-13 की तरफ भेजने की वैकल्पिक व्यवस्था की जा रही है।

बता दें कि शहर के झज्जर रोड पर आईटीआई से आगे सेक्टर-2 मोड़ पर हमेशा जलभराव की शिकायतें रहती थी। शिकायतों का संज्ञान लेते हुए पार्षद बलराम दलाल उर्फ मिंटू ने समस्या के निजात के लिए अधिकारियों से गुहार लगाई थी। उनके अनुसार कुबेर एंकलेव का पानी झज्जर से बहादुरगढ़ की तरफ आकर यहां ब्लॉक हो जाता है। इसे रोकने के लिए अब कुबेर एंकलेव के सामने झज्जर रोड उखाड़कर पाइप बिछाए गए हैं। इन पाइपों के माध्यम से इस कॉलोनी का पानी सामने पावर हाउस की दीवार के साथ बने नाले में डाला जा रहा है।

इस नाले में होकर पानी सेक्टर-13 की तरफ जाएगा। उनकी मानें तो इस वैकल्पिक व्यवस्था के तहत जल निकासी सुनिश्चित होगी और यहां होने वाली जलभराव की समस्या समाप्त हो जाएगी। उन्होंने कहा कि शहर में जलभराव रोकने के लिए नगर परिषद, जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रकी विभाग समेत सभी एजेंसियों में बेहतर तालमेल होना आवश्यक है। समुचित व्यवस्था होने से लोगों को बरसात में मुसीबतों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

ट्रेन की चपेट में आने से दो लोगों की मौत

बहादुरगढ़। इलाके में ट्रेन की चपेट में आने से महिला सहित दो लोगों की मौत हो गई। महिला के शव की पोस्टमार्टम की कार्रवाई पुलिस ने शुरू करा दी है तो वहीं, मृतक व्यक्ति की पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस पहचान के प्रयास शुरू कर दी है।

पहली घटना रोहद रोहद के पास की है। यहां रोहद नगर स्टेशन के निकट ट्रैक पर महिला का शव मिला। मृतका की पहचान 37 वर्षीय कंचन देवी के रूप में हुई। बिहार के बक्सर की रहने वाली थी। फिलहाल यहां रोहद में रही थी। जानकारी के अनुसार, वह कचरा बीनने का काम करती थी। मंगलवार की देर शाम को ट्रैक से बोतल आदि उठा रही थी। इसी दौरान ट्रेन की चपेट में आने से उसकी मौत हो गई। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर जांच शुरू की। परिजनों के बयान के बाद बुधवार को शव के पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई।

वहीं, दूसरी तरफ बुधवार की सुबह यहां गांव सांखोल में बराही फाटक के नजदीक ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। सूचना पाकर जीआरपी टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। मृतक के कपड़ों से पहचान संबंधित कोई दस्तावेज नहीं मिला है। जांच अधिकारी प्रदीप कुमार ने कहा कि मृतक की उम्र करीब 65 वर्ष आंकी जा रही है। पहचान के लिए 72 घंटे के लिए शव नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं।

टेंट हाउस पर कार्यरत प्रवासी श्रमिक ने लगाया फंदा

झज्जर। इस टेंट की दुकान में कार्यरत था मृतक सुनील। फोटो : हरिभूमि

- परिजनों के देर शाम पहुंचने के कारण नहीं हो पाया पोस्टमार्टम

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

गांव भदानी में मंगलवार की रात एक टेंट की दुकान पर काम करने वाले श्रमिक ने फांसी लगाकर अपनी जान दे दी। मृतक की पहचान यूपी के बांदा जिले के गौरीकलां निवासी करीब 27 वर्षीय सुनील कुमार पुत्र रमेश के तौर पर हुई है।

सुनील पिछले करीब सात-आठ वर्षों से भदानी गांव के एक टेंट हाऊस पर कार्यरत था तथा वहीं पर रहता था। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर मृतक के साथ काम करने वाले अन्य कर्मचारियों से मामले की जानकारी ली तथा शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह पहुंचाया।

इस दौरान एफएसएल टीम ने भी घटना स्थल का दौरा कर आवश्यक साक्ष्य जुटाए। मामले के जांच अधिकारी सुनील नैन ने बताया कि मृतक के परिजनों को सूचित किया जा चुका है। उनके देर शाम पहुंचने के कारण शव का पोस्टमार्टम नहीं हो पाया। वीरवार को पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया जाएगा।

वजीरपुर गांव में व्यक्ति ने फंदा लगाकर दी जान

झज्जर। गांव वजीरपुर में एक श्रमिक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान करीब 37 वर्षीय प्रवेश पुत्र धर्मवीर के तौर पर हुई है। मामले के जांच अधिकारी जयपान सिंह ने बताया कि परिजनों के अनुसार प्रवेश शराब पीने का आदी था। वह विवाहित था और दिहाड़ी मजदूरी का कार्य करता था। उसकी पत्नी मायके गई हुई थी। सोमवार की रात वह अपने कमरे में आकर सो गया था। अगले पूरा दिन जब कमरे से बाहर निकला तो घर के अन्य सदस्यों को चिंता हुई। उसके पिता ने प्रवेश के कमरे का दरवाजा खटखटाया और कोई जवाब नहीं आया तो उन्होंने किसी तरह से दरवाजा खोला। कमरे में अंदर जाकर देखा तो प्रवेश ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली थी। इस मामले में मृतक के पिता धर्मवीर के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया है।

झज्जर। पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव को ले जाते हुए परिजन। फोटो : हरिभूमि

दिनभर बदलता रहा मौसम का मिजाज, उमस से नहीं मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार दिनभर मौसम का मिजाज बदलता रहा। कभी आसमान में बादल तो कभी चिलचिलाती धूप निकलती रही। जिसके कारण वातावरण में बनी उमस ने लोगों को खूब परेशान किया। पसीने से तर-बत्तर लोगों को अपने रोजमर्रा के कार्य निपटाने भी काफी दिक्कत हुई। बुधवार अधिकतम तापमान 34 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी मौसम परिवर्तनशील रहने का अनुमान लगा रहे है।

झज्जर। धूप से बचने के लिए छाता ओढ़कर जाते हुए बालक। फोटो : हरिभूमि

उमस भरी गर्मी से हालत खराब

बहादुरगढ़। प्री-मानसून के बाद इन दिनों आमजन को उमस भरी गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। बुधवार को अधिकतम तापमान 34 डिग्री सेल्सियस रहा, जबकि न्यूनतम 28 डिग्री रिकॉर्ड किया गया। इसके साथ ही वातावरण में उमस का स्तर 75 प्रतिशत के आसपास बना हुआ है। इसके कारण निकल रहे पसीने ने लोगों को बेहाल कर रखा है। जी हां, बेशक मानसून हरियाणा में दस्तक दे चुका है। लेकिन बहादुरगढ़ में अभी गर्मी व उमस के हालात बने हुए हैं। प्री-मानसून की मामूली बारिश के कारण मौसम के मिजाज में उच्च तापमान का स्तर जारी है। वातावरण में उमस का स्तर बढ़कर 75 प्रतिशत के स्तर तक पहुंच चुका है। इसके साथ ही गर्मी की तरह तापमान 34 डिग्री तक पहुंच चुका है। वहीं न्यूनतम तापमान 28 डिग्री दर्ज किया गया। हालांकि मौसम विभाग ने बारिश की संभावना व्यक्त की है। लेकिन फिलहाल रात के वक्त भी लोगों को भीषण उमस भरी गर्मी का अहसास हो रहा है। इसका असर लोगों के स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। अस्पतालों में पेट दर्द, उल्टी, दस्त, बुखार से पीड़ति मरीज बढ़ गए हैं। डॉक्टर दवा के साथ सावधानी बरतने की सलाह दे रहे हैं।

भानू प्रताप की हत्या में आरोपी पत्नी का मुंहबोला भाई जेल भेजा

बहादुरगढ़। भानू प्रताप हत्याकांड में शामिल रहे दूसरे आरोपी को भी पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है। यह आरोपी भानू प्रताप की पत्नी कुसुम का मुंहबोला भाई बताया जाता है। कुसुम द्वारा दुखड़ा सुनाने पर यह उसके साथ वारदात में शामिल हुआ और भानू प्रताप को ठिकाने लगा दिया गया। दरअसल, गत 29 जून की दोपहर को श्यामजी कांप्लेक्स के साथ लगती गली में स्थित मकान में भानू प्रताप का शव मिला था। यूपी के हरदोई मूल का भानू यहां अपने परिवार सहित रहता था। इस संबंध में उसकी पत्नी पर हत्या का केस दर्ज हुआ। पुलिस ने आरोपी पत्नी को गिरफ्तार कर पूछतछ की तो वारदात का खुलासा हुआ। सामने आया है कि अक्सर भानू प्रताप और उसकी पत्नी कुसुम के बीच झगड़ा होता रहता था। रोज-रोज के झगड़े और मारपीट से कुसुम तंग आ चुकी थी। हत्या से एक दिन पहले 28 जून को भी उसके साथ काफी मारपीट की गई थी। जिसके बाद उसने पड़ोस में किराये पर रहने वाले मुंहबोले भाई मंजीत को मामले से अवगत कराया। इसके बाद दोनों ने भानू प्रताप को ठिकाने लगाने का मन बनाया। उसी रात कमरे में सो रहे भानू प्रताप का पहले मुंह दबाया गया। फिर ईंट और चाकू से उसको मौत के घाट उतार दिया गया। एक तो भानू का मुंह दबा हुआ था और कमरे में कूलर भी चल रहा था तो आसपास रहने वाले किसी पड़ोसी को आवाज नहीं सुनाई दी। पुलिस ने पहले कुसुम को गिरफ्तार कर जेल भेजा। वहीं बुधवार को आरोपी मंजीत निवासी मुकुंदपुर को भी अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। इस तरह से यह वारदात पुलिस ने सुलझा ली है। लेकिन दो मासूम बच्चों के सिर से अभिभावकों का साया उठ गया है। उनका पिता इस दुनिया में नहीं रहा और मां जेल चली गई है।

दूषित पेयजल की सप्लाई से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

लाइनपार के वार्ड-6 जौहरी नगर की कई गलियों में दूषित पेयजल की सप्लाई हो रही है। इस वजह से लोग परेशान हैं। बुधवार को भी गली नंबर 2 में दूषित पानी आया। दूषित पानी देखकर लोगों का माथा ठनक गया। जौहरी नगर के अलावा फ्रैंड्स कॉलोनी, हरि नगर के नजदीक अप्रोच कई गलियों में पिछले करीब डेढ़ साल से सीवरेज युक्त गंदा पानी सप्लाई हो रहा है। प्यास बुझाने के लिए लोगों को पानी खरीदना पड़ रहा है। लोगों का कहना है कि पिछले काफी समय से यह समस्या गहराई हुई है। सुपरवाइजर से लेकर एक्सईएन तक सभी को शिकायतें दे चुके हैं लेकिन समाधान नहीं हो रहा। अब एसई को शिकायत दी है। अगर अब भी समाधान नहीं होता है तो मुख्यमंत्री के समक्ष अपना दुखड़ा सुनाएंगे।

बहादुरगढ़। सप्लाई में आया दूषित पानी। फोटो : हरिभूमि

टमाटर 60 रुपये व धनिया की कीमत हुई दो सौ रुपये प्रति किलो

बरसात से सब्जियों के दामों में दो से तीन गुणा बढ़ी कीमतें

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

हाल ही में हुई बरसात के कारण बेशक लोगों को गर्मी से आंशिक राहत मिली है लेकिन बरसात के चलते सब्जियों के दाम बढ़ने आमजन के पसीने छूट रहे हैं। सब्जियां के दामों में पिछले तीन-चार दिनों में भारी उछाल आया है। सब्जी विक्रेता करण, नीटू भगाना, कुलदीप, गुड्डू, सुरेंद्र, प्रदीप, भोला, रवि, हरेंद्र, मंजीत आदि ने बताया कि बरसात के कारण सब्जियों की आवक कम हो गई है ऐसे में इनकी कीमतों में वृद्धि हुई है। सप्ताह भर पहले तक जो टमाटर दस से बीस रुपये कीमत में मिलता था वह आज साठ रुपये की प्रति किलोग्राम की दर से बिक रहा है। आम दिनों में सब्जी के साथ निःशुल्क दिया जाने वाला धनिया भी दो सौ रुपये प्रति किलो तक जा पहुंचा है। इसी प्रकार सलाद के रूप में उपयोग किया जाना वाला खीरा जो सब्जी मंडी में मात्र दस से बीस रुपये प्रति किलोग्राम में बेचा जा रहा था उसकी कीमत बढ़कर आज साठ रुपये प्रति किलोग्राम तक हो गई है।

सब्जी विक्रेताओं के अनुसार अधिकांश सब्जी की कीमतें जहां पहले से दो गुणा हो गई हैं अन्य सब्जियों में भी आंशिक वृद्धि दर्ज की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों की यह कीमत सब्जी मंडी की है। वहीं महिलाओं का कहना है कि सब्जियों की बढ़ती कीमत ने रसोई का बजट बिगाड़ कर रख दिया है।

झज्जर। सब्जी मंडी में लगी फड़ से खरीदारी करते हुए लोग। फोटो : हरिभूमि

सब्जी	अब के रेट	पहले के रेट
हरी मिर्च	80-100/-	20-30 /-
करेला	50-60/-	20-30 /-
बैंगन	50/-	20-30 /-
घीया	50/-	10-20 /-
शिमला मिर्च	120/-	40 /-
खीरा	60/-	20-30 /-
मटर	150/-	80/-
तौरी	60/-	10-20 /-
आलू	25/-	10-15 /-
टमाटर	60/-	20/- प्रतिकिलो ग्राम
पालक	20/-	10/- रुपये प्रति जूटी

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है
शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेकनीक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह
मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैप्पे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि हम उन चीजों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीजों को बचना चाहिए।

मशरूम : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर:** मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक:** पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीजों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

झज्जर। सीएम नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में आयोजित वीसी में शामिल डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल व अन्य अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

अधिकारी जल निकासी तैयारियों की करें समीक्षा

झज्जर। वर्षा के दौरान जलभराव की स्थिति न उत्पन्न हो, इसके लिए पुख्ता और समयबद्ध तैयारी सुनिश्चित की जाए। बरसात से पूर्व ही नालियों और ड्रेनों की सफाई पूरी कर ली जाए तथा जल निकासी से जुड़ी शिकायतों का त्वरित निस्तारण किया जाए। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा मानसून के दृष्टिगत प्रदेशभर में जलभराव की संभावनाओं से निपटने और जल निकासी की व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से आयोजित वीसी में शामिल होने के उपरांत दिशा-निर्देश देते अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए।

51 पौधे रोपित करके दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

झज्जर। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के निदेशक उमेश भूकर गोरिया ने 51 पौधों को रोपण कर लोगों में पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया है। उन्होंने कहा कि लोगों को प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेवारी समझनी होगी तभी आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ हवा व स्वच्छ वातावरण मिल पाएगा। उन्होंने अपनी इसी जिम्मेवारी को समझते हुए खानपुर खुर्द में 51 पौधे रोपित किए। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे इस मानसून में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएं।

उत्तराखंड के सीएम के समक्ष रखी मांगें

बहादुरगढ़। भाजपा नेता जसबीर सैनी ने उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से देहरादून में पूर्व मंत्री वीरेंद्र सैनी के साथ मुलाकात की। उन्होंने हरिद्वार में गंगा घाट पर महात्मा ज्योतिबा फुले के नाम से घाट बनवाने, उत्तराखंड में सरकारी विद्यालय, कॉलेज व किसी चौराहे का नाम फुले के नाम पर रखने और उत्तराखंड सरकार व संगठन में समाज के लोगों को अधिक भागीदारी देने की मांग की। सीएम की तरफ से उन्हें सकारात्मक आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर कुलदीप, अजय कुमार, नीरज, गौरव, सुभाष, महेश व सचिन आदि मौजूद रहे।

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन कार्यकर्ताओं ने किया विरोध-प्रदर्शन

राशन में मिलने वाले सरसों के तेल के दामों में की गई वृद्धि का विरोध

झज्जर। शहर के रेवाड़ी रोड पर विरोध प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया खेत मजदूर संगठन कार्यकर्ता।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं तथा समर्थकों ने राशन पर मिलने वाले सरसों तेल के दामों में की गई बेतहाशा वृद्धि के खिलाफ प्रदर्शन किया।

इस दौरान उन्होंने सरकार विरोधी नारे भी लगाए। संगठन के जिला कमेटी सदस्य ओमबीर सिंह ने कहा कि गरीबों को मिलने वाला सरसों का तेल जो पहले 40 रुपये में मिलता था, अब सौ रुपये में मिलेगा। सरकार ने गरीबी रेखा से नीचे व अंत्योदय अन्न योजना में शामिल परिवारों को राशन डिपो पर दो लीटर सरसों के तेल की बोतल का मूल्य 40 रुपये से बढ़ा कर 100 रुपये कर दिया है।

इस फैसले से सरकार ने प्रदेश के सबसे गरीब तबके को चोट पहुंचाई है। जिला कमेटी सदस्य सतपाल सभ्रवाल ने कहा कि महंगाई ने पहले ही आम लोगों का बुरा हाल कर रखा है। खाद्य तेल की मूल्य वृद्धि ने गरीबों के मुंह का निवाला छीन लिया है। इस दौरान संसार सुरहेती, मेनपाल, आकाश, प्रवीण, मोनू, आशीष, विनोद, जोगेंद्र, मनोज, विक्की सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

मंच ने की सरसों का रेट बढ़ाने की निंदा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- मेहनतकश लोगों से मूल्य वृद्धि के खिलाफ जोरदार आवाज उठाने का आह्वान किया

मजदूर कल्याण मंच बहादुरगढ़ ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों तेल के दाम बढ़ाने की कड़ी निंदा करते हुए इसे तुरंत वापस लेने की मांग की है। यह बढ़ोतरी महंगाई की मार से जूझ रहे गरीब परिवारों की कमर तोड़ देगी। उन्होंने मेहनतकश लोगों से इस मूल्य वृद्धि के खिलाफ जोरदार आवाज उठाने का आह्वान किया है।

ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर (एआईयूटीयूसी) से संबंधित मजदूर कल्याण मंच के संयोजक लालजी ने बताया कि सरकार ने बीपीएल परिवारों को मिलने वाले सरसों के तेल को ढाई गुना महंगा कर दिया है। पहले 40 रुपए का 2 लीटर तेल मिलता था, अब इसे बढ़ाकर 100 रुपए कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार पहले ही सरकारी वितरण प्रणाली के तहत गरीब परिवारों को मिलने वाले राशन में कटौती कर चुकी है। अब तेल के दाम ढाई गुना बढ़ाकर गरीब परिवारों पर बहुत बड़ा बोझ डाल दिया है। उनके अनुसार भारी संख्या में असंगठित क्षेत्र के मजदूर बीपीएल श्रेणी में आते हैं। उन्हें दिहाड़ी मिलना भी तय नहीं होता। मनरेगा स्कीम के तहत बजट में भी भाजपा सरकार ने लगातार कटौती की है। मजदूर परिवारों के लिए यह बढ़ोतरी सहन करना बेहद मुश्किल है।

मजदूर नेता लालजी ने कहा कि एक तरफ सरकार बड़े पूंजीपतियों को लाखों करोड़ की छूट दे रही है, दूसरी तरफ गरीब परिवारों के मुंह से निवाला भी छीन रही है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने इस बढ़ोतरी को वापस नहीं लिया तो मजदूरों को संगठित करते हुए इसके खिलाफ जोरदार आंदोलन खड़ा किया जाएगा।

खेल महाकुंभ के लिए ट्रायल प्रतियोगिताएं आज से

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

- कबड्डी का ट्रायल चार जुलाई को सुबह नौ बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम झज्जर में होगा

आगामी 11 जुलाई से 13 जुलाई और 15 जुलाई से 17 जुलाई तक आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ के अंतर्गत जिला स्तर पर विभिन्न खेलों की ट्रायल प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। जिला खेल अधिकारी सत्येन्द्र कुमार ने बताया कि ट्रायल तीन जुलाई से सात जुलाई तक जिले के विभिन्न स्थानों पर आयोजित होंगे। उन्होंने बताया कि एथलेटिक्स की ट्रायल प्रतियोगिता तीन जुलाई को सुबह नौ बजे राजीव गांधी खेल परिसर शेरिया में आयोजित की जाएगी। वहीं चार जुलाई को राजीव गांधी खेल परिसर खरहर में और एचएल सिटी बहादुरगढ़ में चार जुलाई को सुबह नौ बजे शुरू होगा। वहीं कबड्डी का ट्रायल चार जुलाई को सुबह नौ बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम झज्जर में होगा। जूडो का ट्रायल पांच जुलाई को सुबह नौ बजे इंजीनियरिंग स्टेडियम बहादुरगढ़ में होगा। हैंडबॉल की ट्रायल प्रतियोगिता डॉक्टर भीमराव अंबेडकर स्टेडियम बहादुरगढ़ में तीन जुलाई को सुबह नौ बजे शुरू होगी। वहीं बॉक्सिंग की ट्रायल भी इसी स्टेडियम में तीन जुलाई को सायं चार बजे से शुरू होगी। फुटबॉल की ट्रायल प्रतियोगिताएं डाबोदा कलां स्टेडियम में आयोजित होंगी। लड़कों की ट्रायल तीन जुलाई को दोपहर तीन बजे और लड़कियों की ट्रायल चार जुलाई को दोपहर तीन बजे से शुरू होगी।

ताइक्वांडो का ट्रायल तीन को

वॉलीबॉल की ट्रायल प्रतियोगिता राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डीघल में तीन जुलाई को दोपहर तीन बजे लड़कियों के लिए और चार जुलाई को दोपहर तीन बजे लड़कों के लिए आयोजित की जाएगी। इसके अलावा ताइक्वांडो की ट्रायल तीन जुलाई को सायं पांच बजे राजीव गांधी खेल परिसर भापड़ौदा में आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि क्रिकेट की ट्रायल प्रतियोगिता नेहरू कॉलेज के मैदान में तीन जुलाई को सायं चार बजे आयोजित की जाएगी। शूटिंग का ट्रायल ओलंपियन शूटिंग अकादमी झज्जर में सात जुलाई को सुबह नौ बजे आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कुश्ती की ट्रायल प्रतियोगिता तीन जुलाई को जयभारत अखाड़ा में आयोजित होगी। टेबल टेनिस की ट्रायल प्रतियोगिता महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम में तीन जुलाई को आयोजित की जाएगी। लड़कियों के लिए ट्रायल सुबह नौ बजे और लड़कों के लिए ट्रायल सुबह दस बजे से शुरू होंगे। वहीं बास्केटबॉल की ट्रायल प्रतियोगिता तीन जुलाई को सुबह दस बजे राजीव गांधी खेल परिसर झज्जर में आयोजित की जाएगी। लॉन टेनिस की ट्रायल चार जुलाई को दोपहर तीन बजे लड़कियों के लिए तथा दोपहर तीन बजे लड़कों के लिए भी आयोजित की जाएगी।

गृह विज्ञान विभाग का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। निरीक्षण के लिए बादली कॉलेज पहुंची टीम का स्वागत करते प्रिंसिपल। फोटो: हरिभूमि

बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में सत्र 2025-26 के लिए गृह विज्ञान विभाग का बुधवार को निरीक्षण किया गया। प्राचार्य आनंद काद्याण ने बताया कि ऑनलाइन फॉर्म भरने से वंचित विद्यार्थी 9 जुलाई को दोबारा पोर्टल ओपन होने पर फॉर्म भरकर 10 जुलाई को अपने सभी आवश्यक दस्तावेजों के साथ महाविद्यालय पहुंचकर दाखिला ले सकते हैं।

प्राचार्य आनंद काद्याण की मौजूदगी में यह निरीक्षण हुआ। आईएचटीएम रोहतक के प्रोफेसर आशीष दहिया, राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय रोहतक की डॉ. रितु मान व वैश्य कॉलेज आफ एजुकेशन रोहतक से डॉ निधि कक्कड़ निरीक्षण के लिए बादली महाविद्यालय में पहुंचे। राजकीय महिला महाविद्यालय की सहायक प्रोफेसर सिकंदरा देवी, डॉ. पूनम, डॉ. मंजू, डॉ. शर्मिला, डॉ. निशा मलिक और डॉ. विजय सिंह भी इस दौरान मौजूद रहे। सभी ने गृह विज्ञान विषय में रोजगार की संभावनाओं पर भी चर्चा की।

अनदेखी के कारण सेक्टर-6 में उखड़ गया पेड़

- सड़क किनारे लगे वर्षों पुराने पेड़ को बचाने की दिशा में नहीं की गई ठोस पहल

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सेक्टर-6 की सड़क पर उखड़ा पड़ा शीशम का हरा-भरा पेड़।

शहर के सेक्टर-6 में एक दशकों पुराना शीशम का पेड़ जड़ से उखड़कर सड़क पर गिर गया। जिसे लेकर क्षेत्र के पर्यावरण प्रेमियों में रोष व्याप्त है। उनका मानना है कि इस हरे पेड़ को बचाया जा सकता था, लेकिन नगर परिषद की अनदेखी के कारण नाले की वजह से हरा पेड़ उखड़ गया। बता दें कि विश्व पर्यावरण दिवस समेत अन्य खास मौकों पर पौधे लगाने और फोटो खिंचवाने की बाढ़ आ जाती है। लोग पौधे लगाने और पर्यावरण संरक्षण की शपथ लेते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि पर्यावरण दिवस जैसे दिन तक ही सारे कार्यक्रम सिमट कर रह जाते हैं। इसका जीता जागता उदाहरण है बहादुरगढ़ के सेक्टर-6 में उखड़ा हरा-भरा शीशम का पेड़। इसके साथ नाला बना हुआ था। जिसके कारण लगातार पेड़ झुक रहा था। नगर परिषद के साथ ही स्थानीय लोगों ने भी इसे अनदेखा कर दिया। इसे संरक्षित करने के लिए कोई पहल नहीं की गई। आखिरकार सेक्टर-6 में शीशम का पेड़ जड़ से उखड़ कर गिर गया। पर्यावरण प्रेमी प्रदीप रेढू ने बताया कि एक तरफ तो सरकार पूरे देश व प्रदेश में पौधरोपण अभियान चलाकर धरती को हरा भरा बनाने की मुहिम चला रही है, वहीं प्रशासनिक लापरवाही की वजह से हरे पेड़ या तो जड़ से उखड़ रहे हैं या फिर उन्हें साजिशन काटा जा रहा है। उन्होंने कहा कि नालों व सड़कों के बीच में कई पेड़ ऐसी स्थिति में पहुंच गए हैं। समय रहते इनका संरक्षण करने की जरूरत है। पेड़ों के आसपास पक्का करके भी उनके जीवन को सीमित कर दिया जा रहा है। जबकि संजीदगी बरतकर हम ऐसे पेड़ों को बचा सकते हैं।

एनीमिया का पता लगाने के लिए स्वास्थ्य विभाग की टीम ने की लोगों की रक्त जांच

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। आंगनवाड़ी केंद्र में नौनिहालों की रक्त जांच करते हुए स्वास्थ्यकर्मी।

एनीमिया मुक्त हरियाणा कार्यक्रम के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग द्वारा जुलाई माह को एलिमिनेशन माह के रूप में मनाया जा रहा है। अभियान के दूसरे दिन भी स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा जिले के नागरिक अस्पताल सहित विभिन्न पीएचसी, सीएचसी पर एनीमिया का पता लगाने के लिए लोगों की रक्त जांच की गई वहीं स्वस्थ्य कर्मियों द्वारा लोगों को पौष्टिक आहार लेने व उचित खान-पान बारे भी जागरुक किया गया।

अभियान के दौरान रक्त जांच उपरांत एनीमिया से ग्रसित लोगों को आयरन व फोलिक एसिड की गोलियां वितरित की जाएंगी। उसके उपरांत उचित समय पर फिर से टेस्ट करके यह भी पता किया जाएगा कि उनमें एनीमिया ठीक हुआ या नहीं। अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा स्कूलों व आंगनवाड़ी केंद्रों में जाकर भी विद्यार्थियों की रक्तजांच की जा रही है। इसी को लेकर एडीसी जगनिवास ने डिस्ट्रिक्ट टास्क फोर्स की टीम की मीटिंग लेत हुए सभी विभागों को निर्देश दिए कि वे एनीमिया उन्मूलन माह के दौरान निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए परस्पर सहयोग के साथ कार्य करें। महिला एवं बाल विकास, शिक्षा, पंचायत, और शहरी स्थानीय निकाय विभागों को भी निर्देशित करते हुए कहा कि वे अपने-अपने स्तर पर पोषण, टेस्टिंग, जागरूकता और फॉलोअप गतिविधियों को गंभीरता से लागू करें।

झज्जर। पाठशाला परिसर में पौधरोपण के दौरान ट्रस्ट सदस्यों के साथ उपस्थित शिक्षक एवं अतिथि।

पौधरोपण कार्यक्रम के अंतर्गत पाठशाला परिसर में लगाए 74 पौधे

झज्जर। ग्लोबल ईको प्रोटेक्शन ट्रस्ट द्वारा बुधवार को राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला दुजाना में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। ट्रस्ट प्रधान श्यामफूल भारद्वाज अधिवक्ता ने बताया कि पौधारोपण कार्यक्रम के अंतर्गत मुख्याध्यापिका सुनीता शर्मा, मुख्याध्यापक सोनू खन्ना, मंजीत पीटीआई, सरिता आदि स्टॉफ सदस्यों के मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित मनीष नंबरदार, नरेंद्र वत्स, मनोज अहलावत, रोहित, जयपाल, पप्पु पंच, सीआईटीयू नेता सरोज दुजाना आदि ने पाठशाला परिसर में 74 पौधे रोपित किए। इस दौरान मनीष नंबरदार ने पेड़ों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए लोगों को पौधारोपण के लिए प्रेरित किया।

ट्रेन में अकेली मिली बालिका को पुलिस ने संभाला

- बेटी को पाकर परिजनों की भी जान में जान आई

बहादुरगढ़। ट्रेन में मिली बच्ची को उसके परिजनों के हवाले करती पुलिस।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

ट्रेन में अकेली मिली एक बालिका को पुलिस ने संभाला और सुरक्षित परिजनों के हवाले कर दिया। बेटी को पाकर परिजनों की भी जान में जान आई और उन्होंने जीआरपी का धन्यवाद किया। घटना मंगलवार रात की है। दरअसल, फरक्का एक्सप्रेस गाड़ी यहां बहादुरगढ़ स्टेशन आकर रुकी थी। इस दौरान एएसआई राकेश टीम सहित जांच कर रहे थे। जांच के दौरान कुछ यात्रियों ने बताया कि गाड़ी में एक लड़की अकेली है और परेशान है। इस पर टीम ने तुरंत बच्ची को संभाला और उससे पूछताछ की। पूछताछ में सामने आया कि रायबरेली यूपी की यह 11 वर्षीय लड़की जोया अपने परिवार के साथ हिसार से अपने गांव लौट रही थी। रोहतक में इसका परिजनों से साथ छूट गया। इसके बाद बहादुरगढ़ जीआरपी ने रोहतक जीआरपी को संपर्क किया। जैसे तैसे अभिभावक तलाश कर लड़की उनको सौंप दी गई। थाना प्रभारी विनोद कुमार ने बताया कि रोहतक स्टेशन पर लड़की ट्रेन में सवार हो गई थी और उसका परिवार सामान रख रहा था। इसी दौरान गाड़ी चल पड़ी। प्रयासों के बाद लड़की उसके चाचा, चाची को सौंप दी है। आमजन से यही अपील है कि अपने बच्चों का ख्याल रखें। उन्हें अकेला न छोड़े।

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

संसार है एक नदिया दुख-सुख दो किनारे है..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में 258 वां 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। वहीं योगेश रंजन ने मेरा सुखी रहे परिवार माता कृपा करों..मेरी झोली छोटी पड़ गई रे इतना दिया मेरी माता...राजेंद्र वधवा ने संसार है एक नदिया दुख-सुख दो किनारे है ना जाने कहा जाएं हम बहते धारे है..दिनेश दुजाना ने बरसाने में बंगला देखा बंगला राधा रानी का, कितना पावन प्रेम बरसता ठाकुर और ठकुरानी का..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, सुभाष वर्मा, बीरबल खत्री, हर्ष कौशिक, अनिल छाबड़ा, अभिजोत, अमन सुखीजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, भवित वर्मा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, मुकेश सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

आईटीआई दाखिले की पहली कट ऑफ लिस्ट आज होगी जारी

झज्जर। विभिन्न औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में सत्र 2024-25 के लिए दाखिला प्रक्रिया के तहत पहली कट ऑफ मेरिट लिस्ट वीरवार को जारी की जाएगी। पहली कट ऑफ जारी होने के बाद आईटीआई संस्थानों में दाखिले की प्रक्रिया शुरु हो जाएगी। आईटीआई गुढ़ा के प्राचार्य एवं नोडल अधिकारी जीतपाल ने बताया कि जिन विद्यार्थियों ने आईटीआई दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन किया है, वे तीन जुलाई को विभाग की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर अपनी मेरिट स्थिति देख सकते हैं। इसके बाद कट ऑफ में शामिल अभ्यर्थियों को निर्धारित दस्तावेज सत्यापन एवं संस्थान में रिपोर्टिंग करनी होगी। उन्होंने बताया कि दाखिला पूरी तरह ऑनलाइन प्रक्रिया के माध्यम से किया जा रहा है। विभाग द्वारा दूसरी और तीसरी कट ऑफ सूचियां भी तय समय पर जारी की जाएंगी।

नशे व झगड़ों के कारण खुद ही एक-दूसरे का खून बहाने से नहीं हिचकते

प्रवासियों की संख्या के साथ वारदात भी बढ़ रही

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इलाके में प्रवासियों की संख्या बढ़ रही है। संख्या बढ़ने के चलते इनके साथ आपराधिक वारदात भी बढ़ रही हैं। मेहनत, मजदूरी के लिए आने वाले ये लोग नशे तथा झगड़ों के कारण खुद ही एक-दूसरे का खून बहाने से भी नहीं हिचकते।

- हर साल पांच से छह हत्याएं प्रवासियों की हो रही

इस बात का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि यहां हर साल लगभग पांच से छह हत्याएं प्रवासियों की हो रही हैं। गत 28 जून की रात को श्यामजी कांप्लेक्स के नजदीक प्रवासी भानू प्रताप की हत्या की गई।

घरेलू झगड़ों से तंग आकर उसकी पत्नी ने ही अपने एक परिचित के साथ मिलकर उसे मौत के घाट उतारा। कुछ समय पहले ही बैंक कॉलोनी में प्रवासी युवक सचिन की हत्या की गई थी।

उसे भी झगड़े के दौरान उसके साथियों ने मारा था। इनके अलावा सिटी थाने के सामने, छोटूराम नगर, पटेल नगर, इस्सरहेड़ी, सांखोल, जाखोदा, लाइनपार के विकास नगर, शंकर गार्डन सहित अन्य जगहों पर पिछले डेढ़ दो साल में हत्या की कई वारदात हुई हैं।

नशा और घरेलू कलह बड़ी वजह

अधिकांश मामलों में वजह हत्या और घरेलू झगड़ा ही रही। इनके अलावा मार्च माह में तो उत्तराखंड के एक व्यापारी ने यहां पत्नी व तीन बच्चों की हत्या कर दी थी। इसके बाद मकान में बलास्ट कर दिया। केवल हत्याएं ही नहीं बल्कि प्रवासियों के साथ लूटपाट, मारपीट के मामले भी आए दिन होते हैं। इसके अलावा बहादुरगढ़ के थानों में आए दिन दर्ज होने वाले गुमशुदगी के मुकदमे आधे से अधिक प्रवासियों से जुड़े हैं। इस वजह से पुलिस को मामले सुलझाने के लिए यूपी, बिहार तक की दौड़ लगानी पड़ती है।

प्रवासियों की वेरिफिकेशन जरूरी

दरअसल, पुलिस की ओर से लगातार मकान, दुकान मालिकों से ये अपील की जा रही है कि अपने किरायेदार की पहले वेरिफिकेशन जरूर कराएं। कुछ लोग बेशक जागरूक हुए हैं लेकिन ज्यादातर लोग अब भी किराये के लालच में बिना कोई दस्तावेज चेक किए किसी को भी किराये पर रख लेते हैं। कुल लोगों ने तो थोड़ी सी जमीन में कई कई कमरे बनाकर कमाई का जरिया बना लिया है। बीते समय में हुई विभिन्न वारदातों में शामिल रहे कई आरोपी ऐसे रहे, जिनकी यहां वेरिफिकेशन नहीं हुई।

सूचना

मैं, निर्मला देवी पत्नी श्री सुरेश कुमार दलाल निवासी मकान नंबर-86P, सेक्टर-13, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड (P.P.O. No. 193200700176, Date Of discharge 31-05-2007) में मेरा नाम गलती से निर्मल देवी और जन्मतिथि 05.05.1962 दर्ज है। जबकि मेरा सही नाम निर्मला देवी और जन्मतिथि 25.05.1963 है। मेरे पति सुरेश कुमार दलाल के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम निर्मला देवी और जन्मतिथि 25.05.1963 दर्ज किया जाए।

नीलामी सूचना

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, भदानी, जिला झज्जर

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदानी में 57 पेड़ों की नीलामी दिनांक 5 जुलाई 2025 को प्रातः दस बजे की जाएगी। वन उप संरक्षक द्वारा जिसकी अनुमानित राशि 24548 रूपये तय की गई है। बोली के इच्छुक व्यक्ति अथवा फर्म 10,000 रूपये की सिक्योरिटी राशि जमा करा कर नीलामी में भाग ले सकते हैं। अन्य नियम व शर्तें मौके पर सुना दी जाएंगी। SMC/ प्राचार्य

खबर संक्षेप

बोर्ड परीक्षाओं को लेकर धारा-163 के आदेश जारी

झज्जर। हरियाणा शिक्षा बोर्ड भिवानी की आगामी परीक्षाओं को शांतिपूर्ण व नकल रहित आयोजित करवाने के लिए जिलाधीश स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने जिले में भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 के तहत धारा 163 लागू करने के आदेश जारी किए हैं। चार जुलाई से 14 जुलाई के मध्य हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा सीनियर सेकेंडरी एकेडमिक परीक्षाएं आयोजित की जाएंगी।

अनुसूचित जाति के युवाओं को मिलेगा मुफ्त प्रशिक्षण

झज्जर। युवाओं को रोजगारोन्मुख और कुशल बनाने के उद्देश्य से सीआईपीईटी मुरथल द्वारा आवासीय कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम विशेष रूप से अनुसूचित जाति से संबंधित युवाओं के लिए संचालित किया जा रहा है। जिला कल्याण अधिकारी श्वेता शर्मा ने बताया कि उक्त संस्थान द्वारा मशीन ऑपरेटर-इंजेक्शन मोल्डिंग, मशीन ऑपरेटर-प्लास्टिक प्रोसेसिंग, मशीन ऑपरेटर- प्लास्टिक एक्सट्रूजन और मशीन ऑपरेटर- ब्लो मोल्डिंग जैसे व्यावसायिक कोर्सों के तहत प्रशिक्षण दिया जाएगा।

सब-यूनिट स्तर पर बहादुरगढ़ में गेट मीटिंग का आयोजन

निजीकरण के विरोध में बिजली कर्मचारियों ने की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

उत्तर प्रदेश सरकार ने पूर्वांचल व दक्षिणांचल डिस्कॉम को निजी हाथों में सौंपने का फैसला लिया है। इस फैसले के विरोध में बुधवार को सब-यूनिट स्तर पर बहादुरगढ़ में गेट मीटिंग का आयोजन किया गया। नारेबाजी करके कर्मचारियों ने सरकार के फैसले का विरोध किया और उप्र बिजली कर्मचारियों को समर्थन दिया। गेट मीटिंग में यूनिट प्रधान, सब यूनिट प्रधान, सेक्रेट्री आदि मौजूद रहे। केंद्रीय कमेटी के सदस्य रवींद्र दलाल ने कहा कि सरकार के इस फैसले के लागू होने से 50 हजार से ज्यादा कर्मचारियों और इंजीनियर की छंटनी होना लाजिमी है और दूसरी तरफ बिजली के रेट में भी बढ़ोतरी होगी। उप्र सरकार के फैसले के खिलाफ लगभग चार महीने से वहां के कर्मचारी व इंजीनियर लगातार आंदोलन कर रहे हैं। गत 24 जून को लखनऊ में पंचायत भी हुई थी। पंचायत में फैसला लिया गया कि जिस दिन प्रबंधन द्वारा निजीकरण के टेंडर आमंत्रित किए जाएंगे, कर्मचारी व इंजीनियर उस दिन सामूहिक जेल भरो आंदोलन करेंगे और गिरफ्तारियां देंगे।

बहादुरगढ़। यूपी के बिजली कर्मचारियों के समर्थन में प्रदर्शन करते स्थानीय कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

आंदोलन को लेकर हौसलें बुलंद

पंचायत के इस फैसले से बौखलाई उप्र सरकार व निगम प्रबंधन के निर्देश पर विद्युत कर्मचारी संयुक्त संघर्ष समिति उत्तर प्रदेश के तीन वरिष्ठ पदाधिकारियों के खिलाफ विजिलेंस ने आय से अधिक संपत्ति मामले में एफआईआर दर्ज कराई है। लेकिन इसके बावजूद उप्र के बिजली कर्मचारी व इंजीनियर के हौसले बुलंद हैं और वह निजीकरण के खिलाफ मजबूती से आंदोलन चलाए हुए हैं। इस संघर्ष में सभी कर्मचारी एक हैं। हम उत्तर प्रदेश में निजीकरण की घोर निंदा करते हैं। सरकार निजीकरण की नीति को खत्म कर कर्मचारियों की भलाई में नीति बनाए।

स्नातक कक्षाओं के दाखिलों की दूसरी मेरिट लिस्ट आज होगी जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए दूसरी मेरिट लिस्ट आज 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 दूसरी प्रोविजनल लिस्ट जारी कर दी लेकिन यह सूची फाइनल नहीं है और दाखिला तीन जुलाई को जारी होने वाली फाइनल मेरिट लिस्ट के आधार पर ही होगा।

डॉक्टर अमित भारद्वाज,

नेहरू कॉलेज में 106 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 106 विद्यार्थियों की प्रोविजनल लिस्ट जारी की है। यदि अंतिम समय में कोई बड़ा परिवर्तन नहीं होता तो फाइनल मेरिट लिस्ट की कट ऑफ भी यही रहने का अनुमान है।

बहादुरगढ़। डॉक्टर और सीए को सम्मानित करते पदाधिकारी।

कार्यक्रम में सीए और डॉक्टर्स का सम्मान

बहादुरगढ़। सीए-डे और डॉक्टर-डे के उपलक्ष्य में बहादुरगढ़ लायंस क्लब की ओर से ओमेक्स में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। क्लब प्रधान हेमंत सलूजा की अगुवाई में आयोजित इस कार्यक्रम में इलाके प्रतिष्ठित डॉक्टर व चार्टेड अकाउंटेंट को उनके उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। क्लब की ओर से दस डॉक्टर्स व पांच सीए को सम्मानित किया गया। क्लब के पूर्व जिला गवर्नर दीपक टुटेजा ने बतौर मुख्य अतिथि कार्यक्रम में शिरकत की। सूबे सिंह, हरिप्रकाश, सनी मलिक, स्वर्णजीत बत्रा, गुलशन शर्मा, देवेन, संजीव, संजय गुप्ता और मुकेश बंसल आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

सिल्ट उठान में देरी बन रही परेशानी

बहादुरगढ़। नगर परिषद द्वारा बरसात से पहले शहर के नालों की सफाई करवाई जा रही है। नालों से निकलने वाली गंदगी का बराही रोड पर सड़क किनारे पड़े रहना लोगों के लिए परेशानी का कारण बन रहा है। बता दें कि शहर में इन दिनों बरसात से पहले ही नालों की सफाई के प्रयास किए जा रहे हैं। नागरिकों का कहना है कि सफाई के दौरान निकली सिल्ट को कर्मचारियों ने सड़क पर ही छोड़ दिया। सिल्ट सड़क पर पसरी होने से लोगों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। बराही रोड निवासी बबीता दहिया ने बताया कि एक तरफ मानसून सिर पर है, दूसरी तरफ सफाई के बाद निकलने वाली सिल्ट को रोड पर निकाल कर रख दिया है।

पुलिस की मुहिम लाई रंग, पांच गांवों में नहीं बिकता किसी भी तरह का नशा

झज्जर। नशे के खिलाफ पुलिस प्रशासन की मुहिम रंग ला रही है। जिले के पांच गांवों छबीली, खखाना, ऊटलौधा, खाजपुर और कोयलपुर के सरपंचों ने पुलिस को आश्वासन दिया है कि उनके गांव में किसी भी प्रकार का नशा नहीं बिकता अगर भविष्य में कोई नशा बेचने की कोशिश भी करता है तो उसकी जानकारी पुलिस को दी जाएगी। जिसको लेकर जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने ग्राम पंचायतों को बधाई देते हुए उनका उत्साहवर्द्धन किया। उन्होंने सभी ग्राम पंचायतों से अपील करते हुए कहा कि अपने गांव को नशा मुक्त बनाने में अपना पूरा योगदान दें। क्योंकि नशीले पदार्थ का जो व्यक्ति प्रयोग करता है उसको और उसके परिवार को बहुत दर्द झेलना पड़ता है। इसलिए आप सभी पुलिस की इस मुहिम में जुड़कर युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव के बारें में समझाए। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा भी नशीले पदार्थ पर प्रतिबंध लगा रखा है और अगर कोई व्यक्ति नशीला पदार्थ बेचते हुए पाया जाता है तो पुलिस द्वारा कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि पुलिस की विभिन्न टीमें सार्वजनिक संस्थानों, शिक्षण संस्थानों और डोर टू डोर जाकर आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक कर रही है।

डॉक्टर राजश्री सिंह, जिला पुलिस आयुक्त

आईटीआई में प्रथम चरण के दाखिले आज से

बहादुरगढ़। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में सत्र 2025-26 के लिए प्रथम चरण के दाखिले वीरवार 3 जुलाई से शुरू होंगे। दाखिले के लिए 6 जून से 27 जून तक ऑनलाइन आवेदन किए गए थे। बहादुरगढ़ आईटीआई में 29 ट्रेड्स की सीटों पर एडमिशन के लिए कुल 1428 छात्रों ने पोर्टल पर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया है। प्रिंसिपल गीता आर सिंह के अनुसार आईटीआई के विभिन्न ट्रेड्स की सीटों पर कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग हरियाणा द्वारा वरीयता सूची वीरवार 3 जुलाई को ऑनलाइन पोर्टल पर डाली जाएगी। जिसमें छात्रों की सीट उनकी वरीयता एवं उनके द्वारा अप्लाई की गई ट्रेडों के आधार पर होगी। उन्होंने दाखिलों के कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए संबंधित कमेटी का गठन किया।

सामाजिक कार्यों में सम्मिलित विद्यार्थी सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव छारा स्थित ग्रामीण वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में मुस्कान दलाल फाउंडेशन की ओर से सामाजिक कार्यों में उत्कृष्ट भूमिका निभाने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। स्वच्छता अभियान, पौधारोपण, रक्तदान शिविरों में सहभागिता, सामाजिक जागरूकता अभियानों जैसे कार्यों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रशस्ति पत्र व स्मृति चिह्न भेंट किए गए। फाउंडेशन के अध्यक्ष मास्टर प्रदीप दलाल ने कहा कि शिक्षा तभी सार्थक होती है, जब विद्यार्थी समाज के लिए भी योगदान करें। समाज के लिए सकारात्मक बदलाव लाने की सोच रखने वाले बच्चों को आगे बढ़ाना ही हमारा प्रयास है। स्कूल की वाइस प्रिंसिपल सविता दलाल ने कहा कि फाउंडेशन का यह प्रोत्साहन विद्यार्थियों में नई ऊर्जा का संचार करता है। यह सिर्फ एक सम्मान नहीं, बल्कि भविष्य के लिए जिम्मेदारी का संदेश है। स्कूल संचालिका इंदिरा देवी ने कहा कि फाउंडेशन ने ग्रामीण शिक्षा और सामाजिक चेतना को जोड़ने का जो कार्य किया है, वह प्रशंसनीय है। सूबेदार मेजर राकेश दलाल ने कहा कि विद्यार्थी देश का भविष्य हैं। अगर वे अभी से सामाजिक जिम्मेदारियों को समझेंगे तो आने वाला भारत और भी सशक्त होगा। इस अवसर पर अशोक नंबरदार, पंचायत सदस्य मास्टर अनिल दलाल, रवींद्र दलाल, राजेश, राकेश सहित कई शिक्षक व अभिभावक मौजूद रहे।

■ गांव छारा के ग्रामीण स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में सम्मानित होने वाले मेधावी विद्यार्थी।

बहादुरगढ़। रेलवे स्टेशन पर लोगों को जागरूक करती पुलिस।

लोगों को साइबर ठगी के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। साइबर ठगी की वारदात लगातार बढ़ रही हैं। वारदातों पर अंकुश लगाने और लोगों को जागरूक करने के लिए पुलिस की ओर से अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत जीआरपी बहादुरगढ़ ने रेलवे स्टेशन परिसर में जागरूकता कार्यक्रम किया। इस दौरान लोगों को साइबर ठगी के बारे में विस्तार से जानकारी दी और बचाव के तरीके समझाए गए। एसएचओ विनोद के मार्गदर्शन में आयोजित इस कार्यक्रम में एएसआई उर्मिला, लोकेश कुमार, एचसी सुमन, दलबीर सिंह आदि मौजूद थे। अधिकारियों ने कहा कि आजकल हर कोई शख्स मोबाइल और इंटरनेट का इस्तेमाल कर रहा है। बच्चों की पढ़ाई से लेकर नौकरी और शोपिंग आदि इंटरनेट के जरिये होने लगी है। इसलिए साइबर ठग भी आए दिन तरह तरह की तरकीब लगाकर लोगों को ठगने का प्रयास करते हैं। इसलिए इंटरनेट का इस्तेमाल करते वक्त सचेत रहने की जरूरत है। प्रलोभन देते मैसेज, पोस्ट को नजरंदाज करें। किसी को भी अपना ओटीपी, बैंक खाते व इंटरनेट मीडिया अकाउंट की जानकारी न दें। जागरूक और सतर्क रहकर ही इन वारदातों से बचा जा सकता है।

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द
डॉ. रघुबीर सिंह Acu. M.D.
MOB. 8949456862
फोन पर सम्पर्क करने का समय: प्रातः 8 बजे से सायं 6 बजे तक
शूगर पुराना नजला का इलाज बिना दवा चीनी मशीन द्वारा
विज्ञापन

झज्जर : हर शुक्रवार को मिलें
श्रीकृष्ण भवन धर्मशाला
सब्जी मण्डी के सामने, गुड़गांव रोड़, सिलानी गेट
समय : प्रातः 8:00 से 11 :00 बजे तक

रोहतकः हर शुक्रवार को मिलें
ईवान होटल (कर्ण होटल)
समय : दोपहर 1:00 बजे से सायं 4:00 बजे
निकट मानसरोवर पार्क लाईन, दिल्ली रोड

न्यूरों से संबंधित सभी बीमारियों का एक्यूपंचर द्वारा उपचार
साइटिका सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, माइग्रेन, कंधे का दर्द, कमर के हिस्से से पर तक होने वाला दर्द, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाथों की उंगलियों का कम काम करना, हाथ में लगातार रहने वाला दर्द एवं अन्य लाईलाज न्यूरों की विभिन्न बीमारियों का सफल उपचार।

दमा, एलर्जी, जोड़ों का दर्द, शुगर, नजला का ईलाज एक्यूपेंचर द्वारा किया जाता है।

आज भारत में करोड़ों लोग अस्थमा रोग के शिकार है। अस्थमा का उचित उपचार न करने के कारणप हर वर्ष हजारों लोगों की मृत्यु भी हो जाती है। अस्थमा रोग किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है। अस्थता / दमा यह एक एलर्जी रोग है जिसका समय पर उपचार न करने से रोगी व्यक्ति की हालत गंभीर हो सकती है। अस्थमा का रोकथाम करने के लिए रोगी व्यक्ति को दिए, जाने वाले उपचार की जानकारी और महत्व पता होना जरूरी है।
- श्वसनी दमा फेफड़ों की ऐसी समस्या है, जिससे श्वास नली में बाधा आती है।
- अलग अलग बच्चों में अस्थमा के लक्ष्ण अलग होते है और ये लक्षण एक ही बच्चें में बदलते भी रहते है।
- अस्थमा में श्वास नली पूरी तरह बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो सकती है।
- अस्थमा सांस संबंधी रोग है जिसमें व्यक्ति को सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होती है। दवाओं के जरिये इसे नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन ठीक नहीं किया जा सकता है। हमारे इलाज से रोगी को पूर्णतः ठीक किया जाता है।

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

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

❖ क्या आपका चलना-फिरना, उठना-बैठना, सीढ़िया चढ़ना-उतरना या आपके घुटनों की ग्रीस खत्म हो गई है?
❖ क्या आपके घुटने टेढ़े-मेढ़े हो गए है?
❖ क्या डॉटरों ने आपको ऑप्रेशन करवाने की सलाह दी है? ऑप्रेशन से पहले एक बार अपने घुटने हमारे अस्पताल में जरूर आकर दिखाए। आपको ऑप्रेशन करवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी बिना ऑप्रेशन आपके घुटने बिल्कुल सीधे और ठीक हो जायेंगे। कुछ ही दिनों में आराम आना शुरू हो जाएगा।

गठिया रोग (पुराने से पुराना)
घुटनों का दर्द
हिप ज्वाईंट पेन
सर्वाइकल स्पॉडिलोसिस
कमर दर्द
शुगर व बी.पी.

कृप्या ध्यानपूर्वक पढ़े

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

विज्ञापन कभी कभी प्रकाशित होता है। विज्ञापन की कटिंग साथ लाएं।

आइये जाने क्या है एलर्जी

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