हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 10 जुलाई 2025

11 सब्जी मंडी में अवैध विक्रेताओं के खिलाफ धरना

12 झज्जर और गुरुग्राम के तैराकों की बढ़त बरकरार

खबर संक्षेप

कानोंदा में छत से गिरने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। उत्तर प्रदेश मूल के एक युवक की बहादुरगढ़ के गांव कानोंदा में मौत हो गई। रात के वक्त छत से गिरकर मौत होने की बात सामने आ रही है। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतक की पहचान करीब 32 वर्षीय मनीष के रूप में हुई है। मूलतः उत्तर प्रदेश के बिछिया क्षेत्र से था। कुछ समय पहले यहां मेहनत मजदूरी के लिए आया था। फिलहाल गांव कानोंदा में एक ईंट सप्लायर के पास लेबर के तौर पर काम करता था। जानकारी के अनुसार, रात को वह कमरे की छत पर जाकर सो गया था। रात करीब तीन बजे ईंट सप्लाई के लिए गाड़ी जानी थी। अन्य मजदूर जब उसे उठाने छत पर गए तो वह नजर नहीं आया। देखा तो मकान के साथ नीचे जमीन पर वह पड़ा हुआ था।

ट्रैक्टर की चपेट में आने से बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। नयागांव बाईपास पर ट्रैक्टर की चपेट में आने से बाइक सवार युवक घायल हो गया। उसे काफी चोट आई है। घायल की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने आरोपी ट्रैक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। घायल की पहचान हिमांशु के रूप में हुई है। बहादुरगढ़ के निवासी हिमांशु का कहना है कि वह लाडपुर स्थित एक निजी बैंक में काम करता है। कुछ दिन पहले वह बाइक पर सवार होकर ड्यूटी जा रहा था। जब नयागांव बाईपास के निकट पहुंचा तो ट्रक ने टक्कर मार दी। आरोपी ट्रैक्टर चालक का नाम सोनू बताया जा रहा है।

सर्प दंश से युवक गंभीर रोहतक पीजीआई रेफर

बहादुरगढ़। सदर थाने के अधीन लगते एक गांव में युवक को सांप ने काट लिया। इससे उसकी तबीयत बिगड़ गई। परिजनों ने देखा तो उसे संभाला और नागरिक अस्पताल लेकर आए। यहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया है। घटना गांव कानोंदा की है और घायल की पहचान उमेश के रूप में हुई है।

फैक्ट्री की छत से गिरकर श्रमिक की मौत

बहादुरगढ़। गांव परनाला में निजामपुर रोड स्थित एक फैक्ट्री की छत से गिरकर युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान राजेश के रूप में हुई है। बिहार मूल का राजेश मेहनत-मजदूरी करता था। जानकारी के अनुसार, दो-तीन दिन पहले ही वह निजामपुर रोड स्थित इंडस्ट्रियल एरिया में काम के लिए आया था। रात को वह संदिग्ध परिस्थितियों में छत से गिर गया। सुबह फैक्ट्री कर्मियों की नजर पड़ी तो उन्होंने उसे संभाला, लेकिन देर हो चुकी थी। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

राष्ट्रव्यापी हड़ताल का नहीं दिखा असर, सड़कों पर सरपट दौड़ती रही बसें, बिजली और पानी आपूर्ति भी रही सुचारू

■ रोडवेज कर्मचारियों ने बस स्टैंड परिसर में किया प्रदर्शन, सचिवालय पर गरजे कर्मचारी संगठन

झज्जर। विभिन्न संगठनों से जुड़े कर्मचारी प्रदर्शन करते हुए।

झज्जर। लघुसचिवालय परिसर में तैनात पुलिसबल।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को राष्ट्रव्यापी हड़ताल का कोई असर देखने को नहीं मिला। अन्य दिनों की तरह सड़कों पर रोडवेज की बसें सरपट दौड़ती दिखाई दी, वहीं बिजली व पानी आपूर्ति भी दिनभर सुचारू रही। लेकिन कर्मचारियों ने सरकार के खिलाफ धरना प्रदर्शन करते हुए जमकर नारेबाजी की। रोडवेज कर्मचारियों ने बस स्टैंड परिसर में धरना दिया और सरकार पर वायदा खिलाफी और कर्मचारियों की अनदेखी करने का आरोप लगाते हुए जमकर नारेबाजी की।

जुलूस निकाला

वहीं सर्व कर्मचारी संघ, सीटू सहित विभिन्न कर्मचारी संगठन के पदाधिकारी व कर्मचारी अनाज मंडी परिसर में एकत्रित हुए और जलूस की शक्ल में लघुसचिवालय परिसर पहुंचे। यहां उन्होंने सरकार विरोधी जमकर नारेबाजी की और सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर उनकी मांगों को जल्द पूरा नहीं किया जाता है तो आंदोलन तेज किया जाएगा। उधर, राष्ट्रव्यापी हड़ताल के कारण पुलिस के स्तर पर सुरक्षा इंतजाम रहे। लघुसचिवालय परिसर, बस स्टैंड सहित अन्य स्थानों पर भारी संख्या में पुलिस बल तैनात रहा।

झज्जर। बस स्टैंड परिसर में नारेबाजी करते रोडवेज कर्मचारी।

रोडवेज अधिकारी रहे अलर्ट

राष्ट्रव्यापी हड़ताल के आहवान को लेकर रोडवेज विभाग के अधिकारी दिनभर अलर्ट रहे। अलसुबह से ही अधिकारी बसों को अपने गंतव्य की ओर रवाना करते हुए दिखाई दिए। लंबे रूट की बसों को अलसुबह ही निर्धारित समय पर रवाना कर दिया गया। वहीं कौशल रोजगार निगम के तहत भर्ती कर्मचारियों और किलोमीटर स्कीम के तहत चलाई जा रही बसों के अलावा प्राईवेट बसें चलने की वजह से यात्रियों को कोई परेशानी नहीं हुई। इस दौरान ट्रेनी कर्मचारी और हड़ताली कर्मचारियों के बीच विवाद भी हुआ। जिसे जल्द ही शांत करवा दिया गया।

अनाज मंडी परिसर में जुटे विभिन्न विभागों के कर्मचारी

अनाज मंडी परिसर में सर्व कर्मचारी संघ के बैनर तले विभिन्न विभागों के सैकड़ों कर्मचारी और विभिन्न संगठनों से जुड़े पदाधिकारी और कार्यकर्ता एकत्रित हुए। कर्मचारियों ने धरना प्रदर्शन किया और सरकार विरोधी जमकर नारेबाजी की। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि सरकार कर्मचारी विरोधी नीति अपनाते हुए एक लेबर कोड का नया कानून लाने जा रही है। जिसका सभी डटकर विरोध करेंगे और उसे किसी भी सूरत में लागू नहीं होने देंगे। उन्होंने कहा कि आज की उनकी हड़ताल सांकेतिक हड़ताल है। लेकिन फिर भी सरकार उनकी मांगों को पूरा नहीं करती है तो आंदोलन तेज किया जाएगा। जिसकी जिम्मेवारी सरकार की होगी। उन्होंने कहा कि उनकी प्रमुख मांगे प्रदेश के विभिन्न सरकारी विभागों में खाली पड़े रिक्त पदों पर स्थाई भर्ती, अस्थाई कर्मचारियों को पक्का करने और ठेका प्रथा बंद करना आदि है।

बहादुरगढ़ में धरने-प्रदर्शन कर किसानों, कर्मियों ने उठाई आवाज

बहादुरगढ़। देवीलाल पार्क में चल रहा कर्मचारियों का धरना।

बहादुरगढ़। केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर बुधवार को देशभर में हड़ताल की गई। बहादुरगढ़ में इसका मिला जुला असर देखने को मिला। कुछ विभागों में काम सुचारू रहा तो कई विभागों के कर्मचारियों ने धरना प्रदर्शन कर मांगें उठाई। बुधवार की सुबह बहादुरगढ़ के बस अड्डा परिसर में स्थिति सामान्य थी। वहां हड़ताल का असर देखने को नहीं मिला। वहीं अलग-अलग संगठनों से जुड़े बिजली कर्मियों ने मांगों को लेकर प्रदर्शन किए। इसी तरह देवीलाल पार्क में आशा वर्कर, मिड डे मील वर्कर, आशा वर्कर, बिजली निगम, सिंचाई विभाग, नगर परिषद सहित कई विभागों के कर्मचारी धरने प्रदर्शन में शामिल हुए। मांगों को लेकर कर्मचारी नेता जमकर गरजे। हालातों को देखते हुए यहां काफी संख्या में पुलिस कर्मी तैनात रहे। इस दौरान श्रमिक विरोधी चार लेबर कोड रद्द करने, न्यूनतम वेतन 28 हाजर करने, कच्चे कर्मियों को पक्का करने, ठेका प्रथा बंद करने, आंगनबाड़ी-आशा वर्कर- मिड डे मिल वर्करों को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने, उन्हें सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने, मनरेगा मजदूरों को सालभर में 200 दिन 800 रुपये दैनिक दिहाड़ी देने, सरकारी विभागों में रिक्त पड़े पदों को भरने की मांग की।

ये बोले कर्मचारी

वहीं, इस हड़ताल को संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर जिले के कई किसान संगठनों ने भी समर्थन दिया। किसान व खेत मजदूरों की समस्याओं को लेकर अनाज मंडी से लघु सचिवालय तक विरोध प्रदर्शन किया गया। एसकेएम घटक दलों के नेताओं ने कहा कि देश की जनता सरकार की जनविरोधी नीतियों से त्रस्त है। किसान और कर्मचारी वर्ग भी इनकी कॉर्पोरेट परस्त नीतियों से परेशान है। कर्मचारी नेता बिजेंद्र सैनी, बंसीलाल, सतीश, ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण, फूल कुमार मातनहेल, किसान सभा के जिला अध्यक्ष दिलबाग सिंह, सुरेंद्र सिंह, रमेश जाखड़, भारतीय किसान यूनियन (नयन) के कैप्टन सतबीर सिंह आदि ने कहा कि सरकार ऐसी नीतियां लागू कर रही हैं, जिनसे कर्मचारियों, किसानों और आम नागरिकों को नुकसान है।

तबीयत बिगड़ने से महिला की मौत

बहादुरगढ़। बादली थाना क्षेत्र के अधीन लगते एक गांव में संदिग्ध परिस्थितियों में तबीयत बिगड़ने से बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। एक क्लीनिक से दवा लेने के बाद उसकी तबीयत बिगड़ने की बात सामने आई है। हालांकि इसमें कितनी सच्चाई है, ये पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद पता चल सकेगा। पुलिस ने नागरिक अस्पताल में शव रखवा दिया है। परिजनों के बयान के बाद पोस्टमार्टम होगा और उसी आधार पर पुलिस मामले में आगामी कार्रवाई करेगी।

■ गलत दवा से मौत की आशंका, पोस्टमार्टम रिपोर्ट से होगा खुलासा

62 साल की थी दिल्ली की रहने वाली चंपा रानी

मृतका की पहचान करीब 62 वर्षीय चंपा रानी के रूप में हुई है। वह दिल्ली की रहने वाली थी। पिछले कुछ दिनों से बादली थाना क्षेत्र के एक गांव में अपनी बेटी के पास आई हुई थी। अस्पताल में मौजूद इंद्रजीत ने बताया कि काफी दिनों से मां मेरी बहन के घर गई हुई थी। मां की तबीयत ठीक नहीं थी तो गांव में किसी चिकित्सक से दवा ली। इसके बाद तबीयत अधिक बिगड़ गई और जान चली गई। उन्हें शंका है कि गलत दवा के कारण हमारी मां की हालत बिगड़ी थी। वहीं, पुत्रवधु नेहा ने बताया कि सुबह उसकी सासू मां से बात हुई थी तब ठीक थी, लेकिन अचानक उनको क्या हुआ, उन्हें भी नहीं पता। इसी कारण उन्होंने पोस्टमार्टम करवाने का निर्णय लिया है, ताकि सच्चाई का पता चल सके।

ये बोले पुलिस अधिकारी

उधर, बादली पुलिस का कहना है कि परिजनों के बयान के आधार पर मामले में आगामी कार्रवाई होगी। शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से कारणों का खुलासा हो पाएगा।

स्वर्ण पदक जीतकर लौटे रोहित का किया स्वागत

बहादुरगढ़। लोवा कलां निवासी युवा पहलवान रोहित मान ने किर्गिस्तान की राजधानी बिश्केक में आयोजित एशियन अंडर-15 फ्रीस्टाइल कुश्ती चैंपियनशिप में 62 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर भारत का परचम लहराया है। इस शानदार उपलब्धि से क्षेत्र और देश में खुशी की लहर है। सात वर्ष की आयु में रोहित मान को जसबीर पहलवान उर्फ जस्सू ने प्रशिक्षित किया और फिर ओलंपियन योगेश्वर दत्त की अकादमी में द्रोणाचार्य अवार्डी कोच रामफल मान से प्रशिक्षण लिया। बिश्केक में खेले गए मुकाबलों में रोहित ने विरोधियों को एकतरफा

मुकाबलों में हराते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। बीती रात स्वदेश लौटे रोहित मान का लोवा कलां निवासियों ने दिल्ली एयरपोर्ट पर जोरदार स्वागत किया।

रोहतक में आज सुनीं जाएंगी झज्जर के बिजली उपभोक्ताओं की समस्याएं

झज्जर। वीरवार को उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर 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 मुख्य अभियंता, जोनल सीजीआरएफ रोहतक करेंगे। जोनल उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच रेगुलेशन 2.8.2 के अनुसार प्रत्येक मामले में रुपये एक लाख रुपये से अधिक और तीन लाख तक की राशि के वित्तीय विवादों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई करेगा।

■ सुबह 11 बजे से एक बजे तक होगी सुनवाई

खाली सीटों के लिए ओपन काउंसलिंग शुरू

झज्जर। विभिन्न कॉलेजों की बीए, बीएससी, बीकॉम, बीसीए और बीबीए आदि स्नातक कक्षाओं की खाली सीटों को भरने के लिए ओपन काउंसलिंग शुरू हो गई है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि जिन विद्यार्थियों का दाखिला पहली और दूसरी मेरिट लिस्ट में नहीं हो पाया, वे अपने सभी दस्तावेजों के साथ ओपन काउंसलिंग में भाग ले सकते हैं। इसके अलावा जिन विद्यार्थियों ने अभी तक ऑनलाइन आवेदन नहीं किया है, उनके लिए उच्चतर शिक्षा विभाग का एडमिशन पोर्टल वीरवार से दोबारा खुलेगा।

स्नातक में 311 दाखिले

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि नेहरू कॉलेज की विभिन्न स्नातक कक्षाओं में अब तक 311 विद्यार्थियों ने फीस जमा करवाई है। इनमें बीए की 480 सीटों पर 172, बीकॉम की

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में दस्तावेजों की जांच करवाते विद्यार्थी।

140 सीटों पर 14, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों पर 20, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों पर 24, बीबीए की 80 सीटों पर 20, बीसीए की 80 सीटों पर 52 और बीएससी गणित की 40 सीटों पर 12 विद्यार्थियों ने दाखिला लिया है। वहीं बीए की 318, बीकॉम की 126, बीएससी फिजिकल साइंस की 280, बीएससी लाइफ साइंस की 56 , बीबीए की 60 , बीसीए की 28 और बीएससी गणित की 28 सीटें खाली हैं। बता दें कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं के सात पाठ्यक्रमों 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 पहली मेरिट लिस्ट जारी की थी। इसके बाद 106 विद्यार्थियों की दूसरी मेरिट लिस्ट जारी की गई थी।

लेट फीस के साथ दाखिले

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि 11 जुलाई से 17 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे और 18 जुलाई से 24 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के अलावा 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त शुल्क लगेगा।

एनएचएम के निदेशक डॉ. कादियान ने किया अस्पताल का निरीक्षण

अधिकारियों के दौरे पर बदल जाता है नागरिक अस्पताल का माहौल

बहादुरगढ़। आम दिनों में समस्याओं से घिरे रहने वाले नागरिक अस्पताल परिसर में बुधवार को व्यवस्था दुरुस्त नजर आई। पूरे परिसर को बेहतर तरीके से साफ किया गया। वहीं बेड, स्ट्रेचर व व्हीलचेयर आदि भी व्यवस्थित थे। स्वास्थ्य कर्मी भी पूरी तरह से हरकत में थे। ये सारे इंतजाम अधिकारी के दौरे को लेकर किए गए थे। दरअसल, बुधवार को एनएचएम हरियाणा के डायरेक्टर डॉ. जितेंद्र कादियान ने बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करने पहुंचे। उन्होंने यहां नागरिक अस्पताल के ट्रामा सेंटर, ओपीडी, आईसीयू, महिला प्रसूति गृह और दवा वितरण केंद्र सहित विभिन्न वार्डों का दौरा कर व्यवस्थाएं परखीं। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में आए मरीजों से बातचीत की और व्यवस्थाओं के बारे में पूछा।

■ निदेशक के दौरे को लेकर अस्पताल में दिया गया व्यवस्थाएं दुरुस्त करने पर जोर

उन्होंने अस्पताल के डॉक्टरों से मरीजों के साथ बेहतर व्यवहार करने के लिए कहा। साथ ही अस्पताल परिसर में पौधा रोपण भी किया। निदेशक ने अस्पताल की सफाई व्यवस्था पर संतोष जताया।

बहादुरगढ़। अस्पताल में निरीक्षण करते निदेशक डॉ. जितेंद्र कादियान।

व्यवस्थित नजर आए स्ट्रेचर।

मरीजों की समस्याओं का समाधान करें

उन्होंने अस्पताल के अधिकारियों को मरीजों की समस्याओं को सुनने और उनका समाधान करने के निर्देश दिए। निदेशक ने कहा कि सरकार की योजनाओं और स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ हर व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए। इस दौरान उनके साथ पीएमओ डॉ. मंजू कादियान, अस्पताल के प्रशासनिक अधिकारी देवेंद्र मेघा, एसएमओ डॉ. विनय देशवाल समेत पूरा स्टाफ मौजूद रहा। दरअसल, अस्पताल प्रबंधन को अधिकारियों के निरीक्षण की जानकारी पहले से थी। इसलिए मंगलवार से ही व्यवस्थाओं को दुरुस्त करने पर जोर दिया जा रहा था। अन्य दिनों की अपेक्षा बुधवार को अस्पताल में व्यवस्थाएं दुरुस्त नजर आई। लोगों का कहना है कि बहादुरगढ़ के अस्पताल में बेहद समस्याएं हैं। अधिकारियों को बिना पूर्व सूचना के निरीक्षण करना चाहिए।

वेस्ट जुआं ड्रेन में बन रही अवैध दुकानें सील

बहादुरगढ़। शहर के वेस्ट जुआं ड्रेन पर बनी सड़क पर बिना अनुमति के अवैध रूप से बन रही दुकानों को सील करने की कार्रवाई की गई है। नगर परिषद के एमई जोगेंद्र सिंधु ने बताया कि नक्शा पास कराए बन रही 5 दुकानों को सील किया गया है। शहर में अनेक जगहों पर बिना नक्शा पास किए निर्माण कार्य हो रहे हैं। ऐसा ही एक निर्माण वेस्ट जुआं ड्रेन सड़क पर वार्ड-18 के अंतर्गत किया जा रहा था। इसकी जानकारी मिलने ही नगर परिषद ने संबंधित लोगों को नोटिस जारी किए। इसके उपरांत भी निर्माण नहीं रुका तो नप ने उन दुकानों को सील किया है, जो बिना अनुमति या नक्शा पास कराए बनाई जा रही थीं। नप के बीआई विवेक जैन के अनुसार परिषद ने बिना अनुमति के चल रहे निर्माण कार्यों पर रोक लगाने के लिए यह कार्रवाई की है। एमई जोगेंद्र सिंधु ने कहा कि यदि

बहादुरगढ़। सील करते कर्मचारी।

कोई व्यक्ति सील तोड़ने या अवैध निर्माण जारी रखने की कोशिश करता है, तो उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इसके अलावा वहां दो जगह बिना ढके भवन निर्माण सामग्री रखी मिली तो प्रदूषण फैलाने के एवज में 2-2 हजार के दो चालान भी किए गए। उन्होंने चेतावनी दी है कि अवैध निर्माणों के खिलाफ इसी तरह की कार्रवाई जारी रहेगी। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वे बिना अनुमति या नक्शा पास कराए कोई भी निर्माण कार्य न करें।

बरसात में तालाब बना झज्जर

झज्जर। बारिश के बाद एक बार फिर शहर की बदहाली सामने आई। शहर के विभिन्न चौक चौराहों के अलावा गली मौहल्लों में भी एक से डेढ़ फीट तक पानी भर गया। पानी में वाहन फंसने के कारण जाम की स्थिति बन गई। जिसके कारण आमजन और वाहन चालकों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। शहर के अंबेडकर चौक से मेन बाजार में जाने वाले मार्ग पर दो से ढाई फीट तक पानी भर गया। अधिकांश दुपहिया वाहन अधिक पानी होने के कारण बंद हो गए। वहीं दुकानदार भी अपनी दुकानों के बाहर खड़े होकर पानी को वाइपर से हटाते हुए दिखाई दिए। इसके अलावा बेरी गेट से डाकघर से पीछे वाली गली, प्रिया कॉलोनी, नीम आली कॉलोनी में हालात बद से बदतर रहे। ...विस्तृत समाचार पेज 11 पर

मानसून में स्किन प्रॉब्लम्स

बचाव के लिए बरतें सावधानी

मानसून में नमी की अधिकता की वजह से स्किन इंफेक्शंस की संभावना बहुत बढ़ जाती है। ये कौन सी समस्याएं हैं, इनके कारण, लक्षण क्या हैं और इससे बचाव के लिए आपको किन उपायों पर अमल करना होगा, बता रहे हैं आपको।

सीजनल डिजीज

चेतना झा

तपती गर्मी के बाद बारिश की फुहारें राहत तो देती हैं, लेकिन बारिश का मौसम हमारी त्वचा और बालों के लिए कई समस्याएं भी उत्पन्न कर सकता है। इस मौसम की नमी स्किन इंफेक्शन और दूसरी तमाम समस्याओं की वजह बनती है। इनसे बचाव के लिए प्रयास करने जरूरी हैं।

अधिक पसीना: वातावरण में नमी की अधिकता के कारण मानसून के मौसम में पसीने की समस्या होती है और यह स्किन इंफेक्शन का एक बड़ा कारण होता है। इससे त्वचा में खुजली की समस्या होती है और फिर इससे कई समस्याएं परेशान करती हैं।

मुंहासे: मुंहासे और त्वचा पर चकत्ते होना, अन्य समस्याएं हैं, जिनका सामना ज्यादातर लोग मानसून के मौसम में करते हैं। खासतौर पर उन लोगों को जिनकी त्वचा पहले ही अधिक ऑयली होती है, नमी बढ़ने से त्वचा अधिक सीबम का उत्पादन करने लगती है। इससे ऑयल अधिक बनने लगता है और यह बैक्टीरिया का बसेरा सा बन जाता है। चिपचिपी त्वचा पर धूल, गंदगी और पसीना लंबे समय तक चिपके रहते हैं, जिसकी वजह से स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं। ऐसे में एक्ने और पिंपल्स निकलने लगते हैं।

एग्जिमा: एग्जिमा आसानी से ठीक नहीं होने वाला त्वचा रोग है। यह त्वचा संबंधी उन समस्याओं में से एक है, जो केवल मानसून के मौसम में होती है। एग्जिमा विभिन्न जटिलताओं जैसे चकत्ते, खुजली, लालिमा और त्वचा में इसी तरह की समस्याओं का कारण बनता है। यह समस्या उन लोगों में आम है, जिनकी त्वचा संवेदनशील होती है।

टिनिआ: यह भी मानसून में हमारी त्वचा को परेशान करने वाला एक फंगल संक्रमण है। इससे अत्यधिक खुजली होती है और असहज महसूस होता है। यह आपके सिर की त्वचा को भी संक्रमित कर सकता है। उसमें भी खुजली होती है।

स्केबीज: स्केबीज एक अन्य त्वचा रोग है, जो मुख्य रूप से घुन के प्रवेश के कारण होता है। इसको कुछ इस तरह समझिए कि इसमें परजीवी जीवाणु अंडे देते हैं और आपकी त्वचा में घोंसला भी बनाते हैं, जिससे संक्रमण बढ़ता है। इससे त्वचा में खुजली होती है और लालिमा भी नजर आती है। इससे रोगी को काफी तकलीफ महसूस होती है।

फोलिक्युलाइटिस या लोम: यह बाल कूप, बाल रोम या हेयर फॉलिकल का एक और जीवाणु संक्रमण है, जो मानसून के दौरान होता है। बता दें कि बालों के रोम दरअसल, हमारी त्वचा की रक्षा के लिए होते हैं। इससे हमारी त्वचा ढंकी रहती है। बैक्टीरिया और पसीने के बीच का स्पर्श त्वचा संबंधी समस्याओं का कारण बनता है और फॉलिक्युलाइटिस का कारण भी बनता है। फॉलिक्युलाइटिस की वजह से पीड़ित की त्वचा पर बालों के रोम में सूजन हो जाती है। त्वचा की यह समस्या आमतौर पर जांघों, बगलों, नितंबों और गर्दन के आस-पास देखी जाती है। हल्के मामलों के लिए, स्थिति कुछ दिनों में ठीक हो सकती है, लेकिन गंभीर स्थितियों के लिए आपको चिकित्सकीय ट्रीटमेंट लेने की आवश्यकता हो सकती है।

दाद: दाद या रिंग वॉर्म त्वचा पर एक छल्ले के आकार में दिखाई देता है। जब आप इसे खुजलाते हैं, तो कई बार आपकी त्वचा पर मिनटों में दाने निकल आते हैं और उनसे पानी भी निकल सकता है। इसे एक संक्रामक फंगल संक्रमण भी माना जाता है, जो रोगी के दूसरों अंगों तक और दूसरे व्यक्ति को भी फैल सकता है।

ऐसे करें बचाव: इन बरसाती रोगों से बचाव के लिए इस मौसम में त्वचा को भीतर-बाहर से हाइड्रेट करने की उतनी ही जरुरत है, जितनी किसी और मौसम में होती है। इसलिए भरपूर पानी पिएं। साथ ही नॉन स्टिकी लाइटवेट मॉयश्चराइजर लगाएं। दो-तीन लीटर पानी प्रतिदिन सेवन करने से कोलेजन बनता है, जिससे ये रोग होने की आशंका कम हो जाती है। त्वचा की नियमित सफाई करें। इससे बैक्टीरिया और सीबम दोनों में कमी आती है। इस मौसम में फेस स्टीम यानी चेहरे पर भाप लेना भी लाभदायक है। इससे रोमछिद्र खुलते हैं और मृत त्वचा हटती है। भाप लेने से त्वचा पर रक्त प्रवाह बढ़ता है, जो त्वचा में ग्लो लाता है। समस्या होने पर बजाय इंटरनेट पर समाधान ढूंढ़ने के नजदीकी डर्मेटोलॉजिस्ट से संपर्क करें, वे आपकी त्वचा के प्रकार और शारीरिक अवस्था के अनुरूप समस्या का समाधान बताएंगे।

मानसून में खास ध्यान रखें कि चेहरे को टच करने से पहले हाथ धुला हो। चेहरे पर कोई क्रीम, मॉयश्चराइजर आदि लगाने से पहले भी हाथ धुले हों। इससे बैक्टीरिया के फैलाव से बचाव होता है। ऑयली फूड्स जैसे फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, समोसे आदि खाने से बचें। इससे एक्ने-मुंहासे की समस्या बढ़ सकती है। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सरोज राय से बातचीत पर आधारित)

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इन दिनों देश ही नहीं पूरी दुनिया में बेशुमार लोग मेंटल प्रॉब्लम्स से ग्रस्त हो रहे हैं। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी डेली रूटीन लाइफ में कुछ एक्टिविटीज को शामिल कर लें तो बहुत हद तक इन मेंटल प्रॉब्लम्स से बच सकते हैं। ऐसी ही चार एक्टिविटीज और उनसे होने वाले फायदों के बारे में हम आपको बता रहे हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के चार मीत

रंग-कविता-कला-संगीत

आने वाले समय में कला का प्रयोग मानसिक सेहत को संवारने में व्यापक तौर पर किया जाएगा। अमेरिका की फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के आर्ट्स इन मेडिसिन सेंटर में रिसर्च डायरेक्टर जिल सोनके कहते हैं, 'हमें बचपन की क्रिएटिव राइटिंग, ड्राइंग, सिंगिंग और डांसिंग से आगे चलकर भी जुड़े रहना चाहिए। आप बड़े होकर इनसे दूर हो रहे हैं तो यह गलत है। आपको म्यूजियम (कला के लिए), आर्ट गैलरीज, एग्जिबिशंस, कंसर्ट (म्यूजिक के लिए) आदि भी समय-समय पर जरूर अटेंड करने चाहिए।'

इस स्टडी के आधार पर मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट्स मानसिक सेहत को खुशमिजाजी और सुकून की खुराक देने के लिए कुछ एक्टिविटीज को अपनी डेली लाइफ में शामिल करने की सलाह देते हैं।

म्यूजिक सुनें

कई ऐसे अनुसंधान हो चुके हैं, जिनमें पता चला है कि गाना गाने, गाना सुनने और वाद्य यंत्र बजाने से कई तरह के फायदे हैं। गाने से स्ट्रेस हार्मोन कार्टीसोल का लेवल कम होता है। नवजात शिशुओं की मां गुनगुनाती है तो उनमें एंजायटी कम होती है। न्यूरोलॉजिस्ट सूजन मैग्सेमैन कहती हैं कि म्यूजिक से स्ट्रेस कम होने की वजह यह है कि रिद्म, लिरिक्स और कॉर्ड्स रिपीट करते समय हमारे दिमाग के कई हिस्से एक साथ एक्टिव हो जाते हैं।

यूरोप के एक विश्वविद्यालय में हुए शोध से पता चला है कि म्यूजिक थेरेपी डिमेंशिया या याददाश्त की समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसके अलावा यह दर्द कम करने और अवसाद से मुक्ति दिलाने में भी सहायक है। यह कई अनुसंधानों के नतीजे में बताया जा चुका है। यही वजह है कि संगीत का उपयोग उपचार के लिए भी कई जगह किया जा रहा है। वैज्ञानिकों की माने तो म्यूजिक थेरेपी कैंसर के इलाज से लेकर पोस्ट स्ट्रोक ब्रेन के इंप्रूवमेंट में भी काफी मददगार साबित हो रही है। यूरोप के संगीत एंगिला रस्किन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि म्यूजिक थेरेपी से मस्तिष्क के कई क्षेत्रों में सकारात्मक असर पड़ता है। संगीत, मस्तिष्क और उसके कनेक्शन को पुनर्जीवित करने में मदद कर सकता है।

थ्री ड्रॉइंग टेक्निक की प्रैक्टिस

अमेरिका में स्थित सेंटर ऑफ माइंड बॉडी मेडिसिन के संस्थापक-मनोचिकित्सक डॉक्टर जेम्स गार्डन ने थ्री ड्रॉइंग तकनीक बनाई है। इसके लिए आपको ड्रॉइंग एक्सपर्ट होने की जरूरत नहीं है। बस कोशिश करनी है। सबसे पहले आप खुद की कोई ड्रॉइंग बनाएं। फिर अगली ड्रॉइंग में खुद को अपनी सबसे बड़ी समस्या के साथ दिखाना होगा। और तीसरी ड्रॉइंग में आपको समस्या हल होने के बाद खुद को दर्शाना होगा। यह एक्सरसाइज सेल्फ डिस्कवरी को प्रोत्साहन देने के लिए है। इससे आपको अपनी समस्या का पता चलता है और संभावित हल पर विचार करने का अवसर मिलता है। साथ ही स्वयं में अंतर महसूस होता है। जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल आफ मेडिसिन में न्यूरोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर सूजैन मैग्सेमैन कहती हैं कि आप इस तकनीक से खुद ही अपने हीलर बन सकते हैं। इसके लिए आपको किसी थैरेपिस्ट की जरूरत भी नहीं है।

कलरिंग कीजिए

एंजायटी से उबरने के लिए अपने बचपन की कलरिंग एक्टिविटीज को फिर से सक्रिय कीजिए। किसी किताब, अखबार या पत्रिका में बने रेखाचित्रों में या खुद के बनाए रेखाचित्रों में रंग भरें। वैज्ञानिकों ने शोध में पाया है कि रोजाना 20 मिनट ज्योमैट्रिकल डिजाइन में रंग भरना एंजायटी को कम करने के लिए बहुत प्रभावी तकनीक है। क्लीवलैंड क्लिनिक में क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और पुस्तक '50 वेज टू सूद योरसेल्फ विदाउट फूड' की लेखिका सूजेन अल्बर्ट्स कहती हैं, कलरिंग करना मिनी मेंटल वेकेशन जैसा है। जब हम किसी कागज पर बनी आकृतियों और रेखाचित्रों में अपने पसंदीदा रंग भरते हैं तो हमें आत्मसंतुष्टि मिलती है और साथ ही तमाम समस्याओं और चिंताओं से हमारा ध्यान बंटता है और मन को शांति मिलती है। यह एक प्रकार का मेडिटेशन ही है। इससे स्ट्रेस लेवल कम होता है और हमारी मेंटल हेल्थ इंप्रूव होती है।

कविता लिखें

साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर फ्रैंक क्लार्क अकसर कविताएं लिखते हैं। वह कोई कवि नहीं है लेकिन अपने दिल की भावनाओं को कागज पर कलम से उकेरना उन्हें सुकून देता है। वह इस प्रयोग के माध्यम से डिप्रेशन से उबर चुके हैं। वह कहते हैं, 'आप हाईकू से शुरू कर सकते हैं। इसमें अपने दोस्तों को भी शामिल कीजिए। नए-नए प्रयोग कीजिए, प्रतियोगिताएं कीजिए। यह आपके मनोरंजन का एक बेहतरीन तरीका बन सकता है।'

जर्नल आफ मेडिसिन ह्यूमैनिटीज में प्रकाशित एक शोध की रिपोर्ट बताती है कि कविताओं में हीलिंग पावर होती है। दोस्तों के साथ इन्हें शेयर करने के बहुआयामी लाभ हो सकते हैं। *

मेरी उम्र 34 वर्ष है। बरसात के मौसम में अकसर अपच और एसिडिटी होने लगती है। कृपया कुछ ऐसा बताएं, जिससे मुझे यह प्रॉब्लम न हो।

-आदित्य, हिसार

बरसात के मौसम में सबसे ज्यादा समस्या वाटर बॉर्न डिजीजेज की होती है। कई बार सप्लाई में या अन्य जगह दूषित पानी आता है और लोग इसे पीते हैं, जिससे इस तरह की प्रॉब्लम शुरू हो जाती हैं। आपकी समस्या सुनकर ऐसा ही लग रहा है कि आपका डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। इससे बचने के लिए आप बाहर का पानी न पिएं। अपना पानी घर से लेकर निकलें। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल और अन्य खुले में बिकने वाले फूड्स या फ्रूट्स का सेवन बिल्कुल ही बंद कर दें। इन बातों पर अमल करने से आपको समस्या से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। एक साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले एक-डेढ़ महीने से मुझे फिर से चलने-फिरने के दौरान घुटनों में दर्द हो रहा है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, भोपाल

सामान्यतः इसके दो कारण हो सकते हैं। कई बार मौसम बदलते समय ऐसी दिक्कत शुरू

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बरसात में जब करे अपच-एसिडिटी परेशान

होती है तो कभी-कभार चोट लगने से भी ऐसी तकलीफ होने लगती है। लेकिन बेहतर होगा कि आप उन्हीं डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने सर्जरी की है। वह जांच कर इसकी वजह बताएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे। बगैर जांच करे कोई भी ट्रीटमेंट न लें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। पिछले पंद्रह दिनों से मेरे सिर में हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द बहुत तेज हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-अखिल, धमतरी

इस तरह के दर्द की वजह कोई चोट हो सकती है या आंखों का कमजोर होना भी वजह बन जाती है। लेकिन अगर आपको चोट नहीं लगी और आंखें ठीक हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे बहुत वीकनेस लगती है इसलिए मैं कुछ वीक्स से मल्टीविटामिन कैपस्यूल लेता हूं। कृपया बताएं कि यह कितना सेफ है? इसके कोई साइड इफेक्ट्स तो नहीं होंगे?

-सुदेश, बिलासपुर

मल्टीविटामिन कैप्सूल खाना तो ठीक है लेकिन आपको वीकनेस आने का कारण पता लगाना चाहिए कि इसकी वजह क्या है? क्या शरीर में खून की कमी है? बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर अच्छी तरह जांच कराएं। अगर सब कुछ ठीक है तो विटामिन कैप्सूल के साथ आप नेचुरल प्रोटीन और विटामिन वाले फूड्स अधिक लें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मेरे बाल बहुत झड़ते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे छुटकारा पाया जाए?

-दीपक, कोंडागांव

बारिश के मौसम में त्वचा और बालों की समस्या के लिए गंदे पानी का इस्तेमाल एक बड़ा कारण हो सकता है। दूषित पानी से जहां त्वचा रोग होता है, वहीं बाल झड़ने की समस्या भी शुरू होती है। इसलिए आप कोशिश करें कि साफ पानी से ही नहाएं। साबुन और शैंपू का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें। इससे आपको समस्या से राहत मिलेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

क्या युवाओं में कैंसर के लिए रसायन हैं ज़िम्मेदार

नई दिल्ली। पहले कैंसर को आमतौर पर बुजुर्गों की बीमारी माना जाता था लेकिन अब 50 साल से कम उम्र के लोगों में कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं, जो चिंताजनक है। इस हफ़्ते के 'एबीसी 4 कॉर्नर्स' से पता चलता है कि प्लास्टिक समेत कई रसायनों की कैंसर के बढ़ते मामलों में भूमिका हो सकती है। तो कैंसर बढ़ने के कारण क्या हैं? और हम इस संबंध में क्या कर सकते हैं?

कैंसर बुजुर्गों को क्यों अपनी चपेट में ले रहा है?

आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका में आपके डीएनए की एक प्रति होती है - जो उस कोशिका को ठीक से कार्य करने का निर्देश देती है। हालांकि, डीएनए में ऐसे तरीकों से म्युटेशन हो सकता है जिससे वह कोशिका अपना वह कार्य करना बंद कर देती है जो उसे करना होता है। कुछ म्युटेशन कोशिका को अनियंत्रित रूप से बढ़ने में सक्षम बनाते हैं। कुछ म्युटेशन इसे मरने से बचाते हैं। और कुछ इसे शरीर के अन्य भागों में फैलने में मदद करते हैं जहां यह नहीं होना चाहिए। डीएनए में अधिक मात्रा में म्युटेशन कैंसर को जन्म दे सकता है। जब भी शरीर में नई कोशिका बनती है, तो डीएनए की एक नई प्रति भी बनती है। कभी-कभी संयोगवश गलतियां हो जाती हैं, जिससे म्युटेशन हो सकता है। इसे आप ऐसे समझें जैसे एक फोटोकॉपी की फोटोकॉपी बनाना। इस प्रक्रिया में हर प्रति दूसरे से थोड़ी भिन्न होती है। ज्यादातर डीएनए म्युटेशन हानिरहित होते हैं। लेकिन शरीर में हर दिन अरबों कोशिकाएं बनती हैं। इसलिए जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर में डीएनए की प्रतियों की संख्या बढ़ती जाती है, जिससे गलतियां होने की संभावना भी बढ़ जाती है। साथ ही, उम्र बढ़ने पर शरीर इन खराब कोशिकाओं को पहचान कर हटाने में भी कमजोर हो जाता है।

युवाओं में कैंसर की बढ़ती दर चिंता का विषय

युवाओं में कैंसर की बढ़ती दर चिंता का विषय है और इसके बढ़ने में कुछ पर्यावरणीय कारक भूमिका निभा रहे हैं जिनके बारे में हमें अभी जानकारी नहीं है। पर्यावरणीय कारक वे होते हैं जो शरीर के बाहर होते हैं – जैसे रसायन, वायरस, बैक्टीरिया, शारीरिक गतिविधि और हमारा आहार। इनमें से कई पर्यावरणीय कारक डीएनए प्रतिलिपिकरण त्रुटियों की संभावना को बढ़ा सकते हैं, या यहां तक कि हमारे डीएनए को सीधे नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इसका एक जाना-माना उदाहरण सूर्य से आने वाली पराबैंगनी (यूवी) किरणें है, जिससे त्वचा कैंसर हो सकता है।

धूम्रपान से हो रहा फेफड़ों का कैंसर

दूसरा उदाहरण धूम्रपान है, जिससे फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। सौभाग्य से, सूर्य के संपर्क में आने के खतरों के बारे में जागरुकता अभियानों और सिगरेट पीने वालों की घटती संख्या के कारण पिछले 30 वर्षों में 50 वर्ष से कम आयु के ऑस्ट्रेलियाई लोगों में त्वचा और फेफड़ों के कैंसर के मामलों में कमी आई है। लेकिन ऑस्ट्रेलिया में युवाओं में अन्य प्रकार के कैंसर जैसे यकृत, अग्न्याशय, प्रोस्टेट, स्तन और गुर्दे आदि के कैंसर बढ़ रहे हैं। यह प्रवृत्ति वैश्विक है, खासकर अमीर पश्चिमी देशों में। रसायनों की क्या भूमिका है?

आज हम अधिक रसायनों के संपर्क में

शोधकर्ता इस वृद्धि के कारणों को समझने के लिए काम कर रहे हैं। वर्तमान में, रसायन एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण पर्यावरणीय कारक के रूप में चर्चा में हैं। आधुनिक समय में हम अपने पूर्वजों की तुलना में अधिक रसायनों के संपर्क में हैं - जैसे वायु प्रदूषण, खाद्य योजक, प्लास्टिक और कई अन्य चीजें। शराब और सिगरेट के धुएं को छोड़ दें तो ज़्यादातर रसायन जो कैंसर से निश्चित रूप से जुड़े हैं वे ऐसे नहीं हैं जिनका लोगों को नियमित रूप से सामना करना पड़ता है। वे सिर्फ़ उद्योग जैसे स्थानों तक ही सीमित हैं। चिंता का एक मुख्य रसायन प्लास्टिक है, जो सर्वव्यापी है और लगभग हर कोई हर दिन इनसे सामना करता है। विशेषज्ञ इस बात पर सहमत हैं कि प्लास्टिक मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए समग्र रूप से बहुत बड़ा खतरा है।

बारिश के मौसम में आपको संक्रमणों से बचाएगी कच्ची हल्दी

हर्बल जोन/ रेखा देशराज

कच्ची हल्दी या फ्रेश टर्मरिक रूट एक अत्यंत प्रभावी और पारंपरिक प्राकृतिक औषधि है, विशेषकर बरसात के मौसम में जब संक्रमण, अपच और त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में कच्ची हल्दी का औषधि के रूप में इस्तेमाल बहुत प्रभावी है।

मौसमी बीमारियों से बचाए: कच्ची हल्दी में मौजूद करक्यूमिन शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल तत्व होता है। यह करक्यूमिन मौसम बदलने के समय होने वाली जुकाम, खांसी, गले की खराश और बुखार आदि से रक्षा करता है। बरसात के मौसम में लोगों का अकसर पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। इन दिनों कच्ची हल्दी का इस्तेमाल पाचन संबंधी सक्रियता बढ़ाती है। कच्ची हल्दी के इस्तेमाल से गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याएं नहीं होती हैं।

इम्यूनिटी को मजबूत करे: कच्ची हल्दी एक नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर है। मानसून में जब रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है, तब यह कच्ची हल्दी इसे पुनः सक्रिय करने में मददगार साबित होती है। यह त्वचा के संक्रमण और फंगल रोगों से भी बचाव करती है। कच्ची हल्दी गठिया और जोड़ों के दर्द में राहत देती है।

ऐसे करें इस्तेमाल: मानसून के दिनों में कच्ची हल्दी को दूध में आसानी से लिया जा सकता है। इसके लिए एक से दो इंच कद्दूकस की हुई कच्ची हल्दी को एक कप गर्म दूध में डालें और रात में पीएं। इसे शहद में भी लिया जा सकता है। एक चम्मच कद्दूकस की हुई कच्ची हल्दी में एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर सुबह खाली पेट लें। एक अन्य तरीका है कि कच्ची हल्दी वाली चाय या काढ़ा पिया जाए। अगर फंगल संक्रमण है तो इसका पेस्ट बनाकर उस जगह पर लगाएं, तुरंत राहत मिलेगी।

बरतें सावधानियां: एक बार में कभी भी तीन या चार इंच से ज्यादा कच्ची हल्दी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इससे गैस या जलन हो सकती है। जिन लोगों को पित्त की समस्या हो, उन लोगों को कच्ची हल्दी का इस्तेमाल करते हुए संयम बरतना चाहिए। यदि आप ब्लड थिनर या शुगर की दवाएं ले रहे हैं, तो इसका सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें *

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। विश्वकर्मा चौक पर अधूरा पड़ा शौचालय।

शहर में शौचालयों की हालत खराब

बहादुरगढ़। शहर में शौचालयों की हालत पर भाजपा नेता जसबीर सैनी ने चिंता जताई है। उनके अनुसार लाखों रुपए खर्चने के बावजूद आमजन को शौचालयों की सुविधा नहीं मिल रही। बामड़ोली रोड पर बना महिला शौचालय हर समय बंद रहता है। विश्वकर्मा चौक पर बन रहा शौचालय अधूरा पड़ा है। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों मेंं देरी भ्रष्टाचार को बढ़ावा देती है। उन्होंने कहा कि शौचालयों के नाम पर लूट अस्वीकार्य है।

आनंददास आश्रम में भंडारा आज

झज्जर। शहर के कोसली रोड स्थित आनंद दास आश्रम में गुरु पूर्णिमा के उपलक्ष्य में भंडारे का आयोजन किया जाएगा। आश्रम के महंत अजय दास महाराज ने बताया कि वीरवार की सुबह यज्ञ-हवन के बाद जहां भंडारे की शुरूआत की जाएगी। उन्होंने कहा कि गुरु की महिमा अनंत होती है। समाज में गुरु को भगवान के बराबर दर्जा दिया गया है। गुरु का उपकार कभी भुलाया नहीं जा सकता।

गड्ढे भरवाने पर रामभज नेहरा को सराहा

बहादुरगढ़। शहर के सेक्टर-6 की जर्जर सड़कों की सुध लेने में नगर परिषद और प्रशासन विफल रहे तो स्थानीय निवासी रामभज नेहरा ने इन्हें भरने की सराहनीय पहल की। इससे लोगों को अब कुछ राहत मिली है। चूंकि शिकायत करने पर नगर परिषद अधिकारियों ने गड्ढे भरवाने में असमर्थता जताई थी। रामभज नेहरा ने गड्ढों में सेक्टर की मार्केट, पुलिस चौकी और अपने मकान के आसपास की टूटी सड़कों में जीएसबी (ग्रेन्युलर सब-बेस) रोड़ा डलवाया। पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने स्वयं मौके पर पहुंचकर उन्हें मिठाई खिलाकर आभार जताया। आरडब्ल्यूए के पूर्व प्रधान जयपाल सांगवान ने कहा कि इसकी भरपाई परिषद को हाउस टैक्स से करनी चाहिए।

बीएस-6 मानकों के अनुरूप हों स्कूल बसे

झज्जर। एसडीएम रेणुका नांदल ने कहा कि उपमंडल बेरी क्षेत्र के स्कूल संचालक वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग द्वारा बीएस-6 मानक बसों को लेकर जारी नियमों की सख्ती से पालना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि बीएस-6 नियम, भारत सरकार द्वारा निर्धारित किए गए हैं जो वाहनों के प्रदूषण को कम करने के लिए हैं।

बरसात से डूबी शहर की सड़कें, गली-मोहल्लों में भी भरा पानी शहरवासियों में रोष

- प्रशासनिक स्तर पर केवल दिए जा रहे जल निकासी के पुख्ता इंतजाम करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बारिश के बाद एक बार फिर शहर की बदहाली सामने आई। शहर के विभिन्न चौक चौराहों के अलावा गली मौहल्लों में भी एक से डेढ़ फीट तक पानी भर गया। पानी में वाहन फंसने के कारण जाम की स्थिति बन गई। इससे आमजन और वाहन चालकों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। शहर के अंबेडकर चौक से मेन बाजार में जाने वाले मार्ग पर दो से ढाई फीट तक पानी भर गया। अधिकांश दुपहिया वाहन अधिक पानी होने के कारण बंद हो गए। वहीं दुकानदार भी अपनी दुकानों के बाहर खड़े होकर पानी को वाइपर से हटाते हुए दिखाई दिए। इसके अलावा बेरी गेट से डाकघर से पीछे वाली गली, प्रिया कॉलोनी, नीम आली कॉलोनी में हालात बद से बदतर रहे। यहां पानी घरों में भी घुस गया। लोगों में प्रशासन और संबंधित इकाई के प्रति रोष भी दिखाई दिया।

झज्जर। बरसात के कारण हुए जलभराव के बीच शहर के विभिन्न क्षेत्रों से गुजरते हुए वाहन। फोटो : हरिभूमि

मौसम हुआ सुहाना, तापमान में आई गिरावट

बरसात के कारण मौसम सुहाना हो गया और तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई। बुधवार को अधिकतम तापमान 34 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 26 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी मौसम परिवर्तनशील रहने का अनुमान लगा रहे है। उधर, बरसात के कारण किसानों के चेहरों पर खुशी छा गई। किसानों का कहना है कि बरसात होने से धान की बिजाई करने में फायदा होगा।

अधिकांश नालों की सफाई ही नहीं हुई

बरसात के दौरान शहर में जलभराव की स्थिति न बने, इसके लिए कोई खास व्यवस्था नहीं की जा रही है। शहर के अधिकांश नालों की सफाई नहीं की गई है। कारण यह है कि लोगों ने अपने प्रतिष्ठानों के बाहर अतिक्रमण किया हुआ है। जिसके कारण नालों की सफाई नहीं हो पा रही। प्रशासन इस पर आंखें मूंदें बैठा है और मीटिंग के दौरान केवल जल निकासी के पुख्ता इंतजाम किए जाने के निर्देश दिए जा रहे है।

धरना देकर विक्रेताओं ने जमकर नारेबाजी की

सब्जी मंडी में अवैध विक्रेताओं के खिलाफ पंजीकृत विक्रेताओं की हड़ताल शुरू

पंजीकृत दुकानदारों को छोड़कर अन्य अवैध विक्रेताओं को बाहर किया जाए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सब्जी मंडी में अवैध सब्जी विक्रेताओं के खिलाफ पंजीकृत विक्रेताओं ने मोर्चा खोल दिया है। बुधवार को तमाम पंजीकृत विक्रेताओं ने अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू कर दी। धरना देकर इन विक्रेताओं ने जमकर नारेबाजी की। साथ ही अधिकारियों से अवैध विक्रेताओं को हटाने तथा मंडी में व्याप्त समस्याओं के समाधान की मांग उठाई।

दरअसल, बहादुरगढ़ में सब्जी विक्रेताओं और किसानों के लिए दो शेड हैं। पिछले कुछ समय से किसान शेड में भी फुटकर सब्जियां बेची जा रही हैं। इस वजह से पंजीकृत विक्रेताओं का काम प्रभावित है और वे इन दुकानदारों को हटाने की मांग कर रहे हैं। पंजीकृत विक्रेताओं ने बुधवार को मंडी में काम बंद कर हड़ताल शुरू कर दी। मांसाखोर शेड सूना सूना नजर आया, हालांकि किसान शेड के आसपास लगी दुकानों पर बिक्री जरूर हुई। प्रदीप, बलवान, ओमप्रकाश आदि ने कहा कि पंजीकृत विक्रेता 2008 से किराया देकर काम कर रहे हैं। मांसाखोर शेड से पहले किसान शेड है। वहां 80 से अधिक अवैध दुकानें लग रही हैं। जिनकी वजह से एक तरफ तो रजिस्टर्ड सब्जी विक्रेताओं का काम प्रभावित हो है, तो वहीं दूसरी तरफ सरकार को रेवेन्यू का नुकसान भी हो रहा है। कई बार शिकायतें की हैं लेकिन कार्रवाई नहीं की जा रही। उन्होंने मार्केट कमेटी के अधिकारियों और आढ़तियों पर भी अवैध काम के लिए मिलीभगत करने के आरोप लगाए हैं।

पंजीकृत विक्रेताओं ने कहा कि इस अव्यवस्था के कारण मांसाखोर शेड तक उपभोक्ता नहीं पहुंच पाते। हमारे सामने भूखे मरने की नौबत आ गई है। पंजीकृत दुकानदारों को छोड़कर अन्य अवैध विक्रेताओं को बाहर किया जाए।

इसके अलावा जो साथी गुजर चुके हैं, उनके बच्चों को काम करने की अनुमति दी जाए। साथ ही मंडी में निकासी की व्यवस्था दुरुस्त की जाए। जब तक मांग पूरी नहीं होगी, हड़ताल जारी रहेगी।

बहादुरगढ़। मंडी में धरनारत पंजीकृत सब्जी विक्रेता।

बहादुरगढ़। हड़ताल के चलते सब्जी मंडी में बंद पड़ी दुकानें।

महादेव की पूजा से मिलती है सुख-समृद्धि : कौशिक

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 259 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पवन कौशिक ने कहा कि हिंदू धर्म में सावन मास का विशेष धार्मिक महत्व है। श्रावण मास को सबसे पवित्र महीना माना जाता है।

सावन में भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा श्रद्धा और भक्ति भाव से की जाती है। सावन के महीने में भगवान शिव की पूजा अर्चना का विशेष फल प्राप्त होता है। जो भक्त माता पार्वती और भगवान भोलेनाथ की आराधना करता है उसे सुख समृद्धि का आशीर्वाद मिलता है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, देवेश शर्मा, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, हरीश अरोड़ा, आनंद कुमार, दीपक धीमान, रवि यादव, विनोद भूटानी, प्रिंस सेठी, आशा नागपाल, उमा गुलाटी, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, सुरेश गाबा, सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया।

भजनों पर झूमे

वहीं योगेश रंजन, राजेंद्र वधवा ने हे दुख भंजन मारुति नंदन सुन लो मेरी पुकार पवन सुत विनती बारंबार..दिनेश दुजाना ने सखी री बांके बिहारी से हमारी लड़ गई अखियां..भजन प्रस्तुत किए। इस मौके पर पदम खट्टर, राजकुमार चुघ, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, सुभाष वर्मा, हर्ष कौशिक, अनिल छाबड़ा, मनोहर लाल, अमन सुखीजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, अभिजोत, भवित वर्मा, डिंपल, बिल्लू वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, मुकेश सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

बराही में शिव मंदिर कमेटी का किया सम्मान

बहादुरगढ़। गांव बराही में जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर ने निर्माणधीन शिव मंदिर कमेटी के सदस्यों का बुधवार को सम्मान किया। भाजपा नेता रविंद्र छिल्लर ने मंदिर कमेटी के सभी सदस्यों को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। मंदिर कमेटी के सदस्यों ने गांव बराही में निर्माणधीन शिव मंदिर में रविंद्र छिल्लर द्वारा अब तक 5 लाख 1 हजार रुपए का सहयोग देने पर आभार जताया। साथ ही उन्हें धार्मिक व सामाजिक कार्यों में हमेशा अग्रणी रहने के लिए शाबाशी दी। शिव मंदिर में रविंद्र छिल्लर के भाई राकेश कादयान द्वारा एक लाख एक हजार रुपए का दान देने पर उनका भी आभार जताया गया।

एडवोकेट छिल्लर ने कोर्ट परिसर में लगाए पौधे

बहादुरगढ़। एडवोकेट विक्रम सिंह छिल्लर ने बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन के सदस्यों के साथ कोर्ट परिसर में पौधारोपण करके पर्यावरण बचाने का संदेश दिया। साथ ही अन्य लोगों को पौधारोपण के लिए प्रेरित किया। विक्रम छिल्लर ने अपने 42वें जन्मदिन पर लखीराम अनाथालय से एक बच्चे को गोद लिया और अपनी नेक कमाई से उसकी परवरिश, पढ़ाई व खाने का खर्चा उठाएंगे। उन्होंने कहा कि पौधारोपण एक सामूहिक जिम्मेदारी है। हम सभी को मिलकर अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए।

बहादुरगढ़। कोर्ट परिसर में पौधे लगाते विक्रम छिल्लर व अन्य।

नकुल-राजबाला को दी बधाई

बहादुरगढ़। भाजपा के विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने बुधवार को नवनियुक्त भाजपा जिला मंत्री नकुल चोपड़ा व लोकगायिका राजबाला का सेक्टर-2 स्थित अपने कार्यालय पर सम्मान किया। साथ ही नई जिम्मेदारी का निर्वहन बेहतर ढंग से करने के लिए शुभकामनाएं दी। दोनों ने अपनी नियुक्ति पर मुख्यमंत्री सैनी, प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली, जिलाध्यक्ष विकास वाल्मिकी व भाजपा नेता दिनेश कौशिक का आभार जताया। इस अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, महेश कुमार, मंडल अध्यक्ष सुदेश कानौंदा, बब्लू कानौंदा, शमशेर, रवींद्र राठी, संजय शर्मा, रणबीर, रोहित जांगड़ा आदि ने दोनों नवनियुक्त पदाधिकारियों का अभिनंदन करते हुए बधाई दी।

रेखाचित्र बनाकर दिया जल सरंक्षण का संदेश

झज्जर। गांव भदाना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा द्वारा वर्षा जल संग्रहण से जुड़ा एक रेखाचित्र बनाकर पानी को बचाने का संदेश दिया। जल बचाओ-जीवन बचाओ शीर्षक से बनाए चित्र के विषय में मुकेश शर्मा ने बताया कि हमारी पृथ्वी पर 71 प्रतिशत जल है परंतु समस्त जीव-जंतुओं के लिए पीने योग्य मीठा जल केवल 2 प्रतिशत है। मीठे पानी की अधिक मांग से जलापूर्ति मुश्किल होती जा रही है। इसलिए सावन माह में होने वाली वर्षा के दौरान जल संग्रहण करना चाहिए। इस चौपाल रंगोली में पूर्व सैनिक देवीदत्त शर्मा, सूबेदार सुभाष शर्मा, रामवतार शर्मा, नसीब कौशिक, केशव शर्मा, अर्जुन शर्मा, अलीशा शर्मा आदि ने भी जल संग्रहण के लिए लोगों को जागरुक करने की शपथ ली।

अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता अरनाया व इप्शिका प्रथम

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में अंग्रेजी भाषा को विकसित करना रहा। प्री-प्राइमरी हेड सुमन मान, प्राइमरी हेड नीलम कुमारी व एक्टिविटी प्रमुख कमलेश ढिल्लों द्वारा निर्णायक की भूमिका निभाई जबकि अंग्रेजी अध्यापक हिम्मत डागर ने मंच संचालन किया। प्रतियोगिता परिणामों में चौथी कक्षा में अरनाया प्रथम, अंशुल द्वितीय व मनस्वी तृतीय रही जबकि पांचवीं कक्षा में इप्शिका ने पहला, मिहिका ने दूसरा व हिमांशी ने तीसरा स्थान हासिल किया।

जियो फेसिंग लोकेशन आधारित उपस्थिति के विरोध में सौंपा ज्ञापन

झज्जर। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को ज्ञापन सौंपते हुए स्वास्थ्य अधिकारी एवं कर्मचारी।

झज्जर। जियो फेंसिंग लोकेशन आधरित उपस्थिति के विरोध में स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत चिकित्सकों व कर्मचारियों के सभी वर्गो के संगठनों ने संयुक्त रूप से स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को ज्ञापन सौपा। स्वास्थ्य मंत्री ने ज्ञापन लेने उपरांत स्वास्थ्य विभाग अधिकारी कर्मचारी तालमेल कमेटी के पदाधिकारियों को आश्वासन दिया कि वे अधिकारियों से बातचीत करके समस्या का समाधान कराएंगी। इससे पहले स्वास्थ्य विभाग अधिकारी-कर्मचारी तालमेल कमेटी के आह्वान पर हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज के राज्य प्रधान डॉक्टर राजेश खयालिया, डॉक्टर वीरेंद्र ढांडा, बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन की प्रदेशाध्यक्षा शर्मिला देवी व महासचिव सहदेव आर्य, लैब टैक्नीशियन एसोसिएशन से रमेश दूहन व राकेश कुमार, नर्सिंग एसोसिएशन प्रधान विनिता बांगड, फार्मेसी एसोसिएशन से जगदीप सिंह, रेडियो ग्राफर एसोसिएशन से रविंद्र मलिक व ओटीए एसोसिएशन से राजेन्द्र सिंह सहित विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी स्वास्थ्य महानिदेशालय में एकत्रित हुए और निर्णय लिया कि यदि 20 जुलाई तक सरकार ने जियो फेंसिंग लोकेशन आधरित उपस्थिति आदेश वापस नहीं लिया तो वे आंदोलन करने पर मजबूर होंगे।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

पुलिस ने विद्यार्थियों को जागरूक किया

बहादुरगढ़। नशे और साइबर अपराध के खिलाफ पुलिस की ओर से जागरूकता मुहिम चलाई जा रही है। इस मुहिम के तहत बुधवार को इंस्पेक्टर सतीश कुमार की टीम ने श्रीरामा भारती व बीएसएम स्कूल में कार्यक्रम किए। यहां विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव बताए गए। साथ ही साइबर क्राइम से बचने के तौर तरीके समझाए गए। इसके अलावा विद्यार्थियों को यातायात नियमों की जानकारी भी दी गई।

विद्यार्थियों ने ली नशे से दूरी बनाए रखने की शपथ

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान नशा मुक्त भारत संबंधी शपथ लेते विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में बुधवार को नशा मुक्त भारत को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

संस्थान के सभागार में नशा मुक्त भारत पर भाषण, पोस्टर, निबंध, स्लोगन व कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें नशा कैसे समाज में विकृति फैलाता है समेत अन्य कई पहलुओं पर विद्यार्थियों ने लोगों का ध्यान आकर्षित कराया। इस दौरान विद्यार्थियों ने नशा मुक्त समाज बनाने संबंधी शपथ भी ली। संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराना और राष्ट्रीय एकता को सशक्त बनाना रहा।

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने किया होनहार विद्यार्थियों को सम्मानित

झज्जर। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा एक कार्यक्रम के दौरान इंडो अमेरिकन स्कूल के मेधावी विद्यार्थियों को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य मेधावी विद्यार्थियों को उनकी उत्कृष्ट शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए सम्मानित करना रहा। समारोह में सम्मान पाने वाले विद्यार्थियों में बारहवीं कक्षा की छात्रा शानवी, डिंपल, पायल और दिव्यांशी को उनकी उत्कृष्ट अकादमिक प्रदर्शन के लिए मंच पर बुलाकर सम्मानित किया गया। निदेशक बिजेंद्र कादियान ने सभी होनहार विद्यार्थियों को मंच पर बुलाकर प्रोत्साहित करते हुए के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

नई टीम गठित, संगठन को मिलेगी दिशा: विकास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने कहा कि हरियाणा भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहनलाल कौशिक और राष्ट्रीय सचिव ओम प्रकाश धनखड़, संगठन मंत्री फणीन्द्र नाथ शर्मा , जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र सिंह से विचार-विमर्श करें उनके मार्गदर्शन में जिले की नई कार्यकारिणी घोषित की गई है। यह नई टीम अनुभव, संगठन कौशल और युवाओं की ऊर्जा का संगम होगी, जो पार्टी को बूथ स्तर तक मजबूती प्रदान करेगी। उन्होंने बताया कि इस नई जिला टीम में जय किशन छिल्लर, सोमवती जाखड़, रामफल सैनी, सुषमा रईया, विनोद चौहान और नरेश भारद्वाज को उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। जबकि रविंद्र बराही और दया किशन जांगड़ा को महामंत्री का दायित्व सौंपा गया है। इसके अलावा संदीप हसनपुर, अमित जून, हरीश दलाल, नीतू धौड़, राजबाला, सरोज राठी और नकुल चोपड़ा को जिला मंत्री बनाया गया है। उन्होंने बताया कि हरि प्रकाश यादव को कार्यालय सचिव, रविंद्र सिंह को प्रवक्ता, गीतांशु चावला को मीडिया प्रभारी, उमेश मान को सोशल मीडिया प्रभारी, दीपक कड़ौदा को आईटी सेल प्रभारी तथा संजीव कादियान को मन की बात प्रभारी नियुक्त किया गया है।

झज्जर। नव नियुक्त पदाधिकारियों के साथ भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि।

ब्रह्माकुमारियों को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। गुरु पूर्णिमा के उपलक्ष्य में सेक्टर-2 स्थित ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय सेवाकेंद्र पर विशेष कार्यक्रम हुआ। इसमें भाजपा के विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक तथा पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने ब्रह्माकुमारियों को आध्यात्मिक गुरु मानते हुए शॉल ओढ़ाकर तथा आध्यात्मिक साहित्य भेंट कर सम्मानित किया। दिनेश कौशिक व राजपाल शर्मा ने कहा कि समाज को दिशा दिखाने वाले सच्चे आध्यात्मिक मार्गदर्शकों की आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारी बहनें निःस्वार्थ भावना और सात्विक जीवन शैली के साथ मानवता की सेवा कर रही हैं। राजयोग का ज्ञान और मूल्य-आधारित जीवन का संदेश समाज को नई दिशा दे सकता है। बीके विनीता दीदी ने सभी अतिथियों का आत्मीय स्वागत किया। बताया कि गुरु पूर्णिमा आत्म-जागृति और सच्चे मार्गदर्शन की स्मृति दिलाने वाला पर्व है। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, सुदेश रानी, शमशेर, बीके लक्ष्मी, बीके एंजेल व बीके कोमल आदि उपस्थित रही।

बहादुरगढ़। बीके विनीता दीदी को सम्मानित करते दिनेश कौशिक और राजपाल शर्मा। फोटो : हरिभूमि

सूचना

मैं, हरि ज्ञान पराशर पुत्र श्री लाल चंद निवासी 6/1203, न्यू हैवन, नूना माजरा, सेक्टर-37, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पुत्री याना पाराशर मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। वह अपने हर कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगी। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

सूचना

मैं, रमेश पुत्र रामानन्द, निवासी गांव कलोई, तहसील व जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरा पुत्र विकास व पुत्रवधू रूचि तथा उनके दोनों बच्चें मेरे व मेरी पत्नी बाला तथा परिवार के अन्य सदस्यों के कहने सुनने से बाहर हैं। इसलिए मैं उन्हें अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उपरोक्त के साथ किसी भी प्रकार का लेन-देन और व्यवहार वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। इसमें मेरी व मेरे परिवार के अन्य सदस्यों की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

NOTICE

I, Arun Kumar S/o Chander Bhan R/o House No. 260, Gali No. 04, Near Shivam Bharti School, Shanker Gardan, Line Par, Bahadurgarh, Distt. Jhajjar, Haryana-124507 declare That my minor son name is Harshit and His Date of Birth is 03.01.2010 in his education documents. The actual name of my son is Harshit Parashar which my be ameendede accordingly. This affidavit made to change my son name from Harshit to Harshit Parashar.

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्रीमति कमलेश (पत्नी), सुदेश कुमार (पुत्र) व दीपक (पुत्र) पत्नी/पुत्र स्व. श्री रमेश निवासी इंद्रा पार्क लाइनपार द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No 3BBY6MQ0 Ward No. 5 कॉलोनी इंद्रा पार्क लाइनपार जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 39.43 से 88 वर्ग गज करवाने हेतू Online Application No. 0185796059 द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नं. 3BBY6MQ0 वार्ड नंबर-5 कॉलोनी इंद्रा पार्क लाइनपार पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपति है तो वह सबूतो सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पति नंबर 3BBY6MQ0/88 वर्ग गज प्रार्थी श्रीमति कमलेश (पत्नी), सुदेश कुमार (पुत्र) व दीपक (पुत्र) पत्नी/पुत्र स्व. श्री रमेश के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी,
नगर परिषद बहादुरगढ़।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। जितेंद्र वशिष्ट का स्वागत करते इनेलो नेता। फोटो : हरिभूमि

इनेलो में शामिल हुए जितेंद्र वशिष्ठ

बहादुरगढ़। ब्लॉक समिति सदस्य जितेंद्र वशिष्ठ बाढ़सा कांग्रेस छोड़कर इनेलो में शामिल हो गए। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी, जिलाध्यक्ष सतपाल पहलवान, शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी, झज्जर हलकाध्यक्ष देवेंद्र जाखड़ समेत अन्य पदाधिकारियों ने जितेंद्र वशिष्ठ का इनेलो में स्वागत किया। शीला राठी ने कहा कि इनेलो में सभी वर्गों को मान-सम्मान मिलता है। भाजपा व कांग्रेस ने हमेशा युवाओं को धोखा दिया है। सकारात्मक सोच की वजह से लगातार युवा इनेलो में शामिल हो रहे हैं। इस मौके पर महेंद्र सैन ढाकला, अमरजीत कादियान, बलराज खरहर, पवन धनखड़, रमेश सिलानी, बलजीत फोगाट, जयभगवान डीघल आदि मौजूद रहे।

भूजल निकासी के लिए जल्द लें एनओसी : डीसी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा जल संरक्षण और प्रबंधन के लिए कड़े प्रावधानों बनाए गए हैं। इन नियमों का उल्लंघन करते हुए बिना अनुमति के ट्यूबवेलों के माध्यम से भूजल का अवैध दोहन करने वाली औद्योगिक इकाइयां और इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट पर कार्रवाई की जाएगी।

आज ऑफिसर कालोनी के हनुमान मंदिर में भंडारा

झज्जर। ऑफिसर कालोनी स्थित हनुमान मंदिर में गुरू पूर्णिमा के उपलक्ष्य में भंडारे का आयोजन किया जाएगा। श्रद्धालु अनिल कपूर ने बताया कि वीरवार को सुबह आठ बजे हवन कार्यक्रम, ग्यारह बजे कन्या पूजन तथा दोपहर बारह बजे भंडारे की शुरूआत की जाएगी। भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालु प्रसाद ग्रहण करेंगे।

खतरनाक : गुरुग्राम रोड पर सड़क किनारे खुले में पड़ा बॉयो मेडिकल वेस्ट

■ सीएमओ कार्यालय से महज पांच सौ मीटर के दायरे के अंदर खुले में पड़े हैं सीरिंज और दवाइयां

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। गुरुग्राम रोड पर सड़क किनारे पड़ा बायो मेडिकल वेस्ट। फोटो : हरिभूमि

जिले के गुरुग्राम रोड पर सीएमओ कार्यालय से महज पांच सौ मीटर के दायरे में बायो मेडिकल वेस्ट सड़क किनारे कूड़े में फेंका जा रहा है। मेडिकल प्रशासन इससे अनभिज्ञ है। विशेषज्ञों का कहना है कि बायो मेडिकल वेस्ट से संक्रमण का खतरा होता है। इसे एकत्रित करके डिस्पोज किया जाना चाहिए। खुले में फेंका जा रहा बायोमेडिकल वेस्ट गंभीर समस्या है जो स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों के लिए हानिकारक है। अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों से निकलने वाले इस कचरे को ठीक से प्रबंधित न करने से संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। बायोमेडिकल वेस्ट में सुई, सिरिंज, रक्त, शरीर के तरल पदार्थ और अन्य दूषित सामग्री शामिल होती है, जो अगर खुले में फेंकी जाती है तो गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकती है। यह कचरा बीनने वाले, जानवरों व आमजन के लिए खतरनाक है। सरकारी अस्पतालों में बायोमेडिकल वेस्ट के निस्तारण के लिए पर्याप्त व्यवस्था होती है लेकिन कुछ निजी अस्पताल संचालक या लैब संचालक इस प्रकार की लापरवाही कर सकते हैं। उन्हें सरकार द्वारा दी गई हिदायतों का पालन करना चाहिए। कई बार जागरुकता के अभाव में लोग इस प्रकार की लापरवाही कर सकते हैं।

पोल्यूशन बोर्ड को पत्र लिख कर कराएंगे अवगत : इस संबंध में डिप्टी सीएमओ डॉक्टर टीएस बागड़ी ने बताया कि उनके कार्यालय के अधीन सभी नागरिक अस्पतालों में मेडिकल बायो वेस्ट के निस्तारण का ठेका बालंद की एक निजी कंपनी को दिया गया है। कर्मचारी नियमित पहुंच कर संबंधित संस्थानों से बायो मेडिकल वेस्ट को निस्तारण के लिए ले जाते हैं। लेकिन खुले में इस प्रकार की सामग्री डालना गलत है। वे इस संबंध में पोल्यूशन कंट्रोल बोर्ड को पत्र लिखेंगे।

दो से तीन स्थानों पर पड़ी हैं सिरिंज व दवाएं : गुरुग्राम बाईपास से सीएमओ कार्यालय की तरफ आते समय दो से तीन स्थानों पर सीरिंज, इंजेक्शन की शीशियां, दवाएं आदि डाली गई हैं। सड़क किनारे खुले में पड़ा होने के कारण ये लोगों के स्वास्थ्य व पर्यावरण को हानि पहुंचा रही हैं। सड़क पर घूमते गौवंश जो कूड़े में भोजन की तलाश में मुंह मारते रहते हैं। ऐसे में ये सीरिंज उनके लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। इसके अलावा कचना बीनने वाले लोग भी संक्रमण का शिकार हो सकते हैं। लोगों का कहना है कि स्वास्थ्य विभाग को चाहिए कि वे आमजन को भी बायोमेडिकल वेस्ट प्रबंधन के लिए जागरुक करें। निजी अस्पतालों या लैब में काम करने वाले कर्मचारी भी जागरुकता की कमी के कारण भी इस प्रकार के कूड़े को सड़क किनारे डाल सकते हैं।

स्टेट लेवल स्पर्धा में हितिका खत्री को 2 गोल्ड और जयवर्धन राव को मिले 3 स्वर्ण पदक

तीसरे दिन भी झज्जर व गुरुग्राम के तैराकों की बढ़त बरकरार

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। विजेता तैराकों को सम्मानित करते पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार और अनिल खत्री।

बहादुरगढ़। मंत्री कृष्णलाल पंवार को स्मृति चिह्न भेंट करते अनिल खत्री व अन्य।

शहर की एचएल सिटी स्थित चैंपियंस एक्वेटिक एकेडमी के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में चल रही राज्य स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता में झज्जर और गुरुग्राम के तैराकों की बढ़त बरकरार है। बुधवार को हरियाणा के पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार ने विजेता तैराकों को मेडल और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता के तीसरे दिन झज्जर के जयवर्धन राव ने 50 मीटर, 100 मीटर और 200 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में स्वर्ण पदक हासिल किए। ग्रुप 6 में झज्जर की हितिका खत्री ने 50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक और 50 मीटर फ्री स्टाइल में गोल्ड मेडल जीते।

वहीं 1500 मीटर फ्रीस्टाइल में झज्जर के सक्षम ने गोल्ड और फरीदाबाद के दर्श सिंह ने सिल्वर मेडल जीता। झज्जर के रोहित लाठर ने 200 मीटर फ्रीस्टाइल में गोल्ड और फरीदाबाद के देवांश जुल्का ने सिल्वर मेडल जीता। झज्जर के ओशो ने 50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में गोल्ड और शोभित गिल ने सिल्वर मेडल हासिल किया। फरीदाबाद के दर्श सिंह ने 200 मीटर बटरफ्लाई में गोल्ड और गुरुग्राम के रिजुल भारद्वाज ने सिल्वर मेडल जीता। सब जूनियर 200 मीटर फ्रीस्टाइल में फरीदाबाद के आरेज आसिफ ने गोल्ड और सोनीपत के इराज सहरवात ने सिल्वर मेडल जीता। गुरुग्राम के जयवीर भसीन ने 50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में गोल्ड और गुरुग्राम के अवयुक्त शर्मा ने सिल्वर मेडल जीता। लड़कियों की 1500 मीटर फ्री स्टाइल में रोहतक की हर्षिता ने गोल्ड और गुरुग्राम की आद्य शर्मा ने सिल्वर मेडल जीता। गुरुग्राम की इवा गुप्ता ने 200 मीटर फ्री स्टाइल में गोल्ड और फरीदाबाद की नियति जुल्का ने सिल्वर मेडल जीता। गुरुग्राम की सेरेना सरोहा ने 11 से 12 साल उम्र की 200 मीटर फ्रीस्टाइल में गोल्ड और अलायका ठाकरान ने सिल्वर मेडल जीता। गुरुग्राम की जोया अग्रवाल ने 50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में गोल्ड और प्राप्ति घोष ने सिल्वर मेडल जीता।

ये रहे मौजूद

इस मौकेपर नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी, भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल शर्मा, ऋषि भारद्वाज, रवि सिंगारी, सुरेश जून, महेंद्र पहलवान, सुनील खत्री, दिनेश खत्री, बलवान कादयान, कृष्ण जाखौदा, सत्यनारायण शर्मा, कोच साई जाधव, प्रकाश कादयान, विकास, एके पंडित, पदमपाल, साहिल, हर्ष कौशिक, रविंद्र, राम द्धुल, चेतन, अनिल शर्मा, विनोद, राम शर्मा, विजयपाल, संदीप सिरसा और कृष्ण मुरारी मौजूद रहे।

खेल नीति में व्यापक सुधार करेंगे : पंवार

बहादुरगढ़। पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री कृष्ण लाल पंवार के अनुसार मोदी सरकार की नई खेल नीति का अनुसरण करते हुए हरियाणा सरकार भी अपनी खेल नीति की समीक्षा करेगी और इसमें व्यापक सुधार करेगी। शहर की एचएल सिटी में आयोजित राज्य स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता में खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने सांसद धर्मवीर सिंह और हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री के प्रयासों की भी प्रशंसा की। मंत्री कृष्णलाल पंवार ने विजेता तैराकों को सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने तैराकों की सुविधा की बढ़ोतरी के लिए अपने ऐच्छिक कोष से 11 लाख रुपए देने की घोषणा की। उनके अनुसार हरियाणा के युवाओं का खेलों में भविष्य उज्ज्वल है। नायब सरकार ओलंपिक समेत अंतरराष्ट्रीय खेल स्पर्धाओं के विजेताओं को करोड़ों रुपए की धनराशि के साथ अन्य सुविधाएं देकर खेल को बढ़ावा दे रही है। अब हरियाणा के खिलाड़ी तैराकी में भी मेडल लाकर प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं। अनिल खत्री ने बताया कि चैंपियंस एक्वेटिक एकेडमी में 150 से अधिक तैराक नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं। इस अवसर पर महेंद्र पहलवान, चेयरपर्सन सरोज राठी, पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगडा, रवि सिंगारी, सुरेश जून, प्रवीण धनखड़, देसी ढाणी के निदेशक सुनील खत्री, सत्यनारायण शर्मा, कृष्ण जाखौदा, बलवान कादियान मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। एमएलए राजेश जून के साथ अधिकारियों की बैठक लेते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

डीसी ने एमएलए के साथ ली अधिकारियों की बैठक

बहादुरगढ़। उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को शहर के लघु सचिवालय में विधायक राजेश जून की उपस्थिति में अधिकारियों की बैठक लीज बैठक में शहर की जलनिकासी, पेयजल, सीवरेज व्यवस्था सहित सौंदर्यकरण को लेकर संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ चर्चा की। डीसी ने दोहराया कि सभी संबंधित अधिकारी पूरी संवेदनशीलता के साथ कार्य करें। डीसी ने विभागीय अधिकारियों को नागरिकों की समस्याओं के स्थाई समाधान के लिए लॉन्ग टर्म प्लान बनाने के निर्देश दिए। जलभराव के स्थान चिह्नित कर वहां सीवर और ड्रेनेज सिस्टम की नियमित सफाई सुनिश्चित की जाए। जलनिकासी के लिए इंटर-डिपार्टमेंट कोऑर्डिनेशन अपनाएं। बरसाती सीजन में जलनिकासी उपायों की समीक्षा भी की। बैठक में नेशनल हाईवे पर स्ट्रीट लाइट लगाने पर भी चर्चा हुई। डीसी ने किया कि जल्द नेशनल हाईवे पर स्ट्रीट लाइट्स की व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि रिहायशी क्षेत्रों में जलभराव की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए। स्वच्छ और सुचारू पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए।

- जलनिकासी के लिए विभागों से एक्शन प्लान बनाकर तालमेल से कार्य करने की दी हिदायत

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द

डॉ. रघुबीर सिंह
Acu. M.D.
MOB. 8949456862
फोन पर सम्पर्क करने का समयः
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

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

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 लक्षण 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।

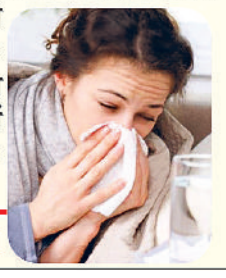
गठियाः डाक्टर ने बताया कि गठिया शरीर के किसी भी एक जोड़ से दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे शरीर के सभी जोड़ प्रभावित होते हैं। सभी जोड़ों में असहनीय दर्द होता है। गठिया का रोगी सालों इलाज करवा कर भी ठीक नहीं हो पाते और डाक्टर कते हैं कि गठिया में सारी उमर दवा खानी पड़ेगी और दवा खाते रोगी के अंग भी टेढे-मेढे 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 लाऐं।

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