

हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 5 जून 2025

11 सड़क सुरक्षा समीची की जिम्मेदारी: प्राचार्य डॉ. पूर्ण

12 हुडा सेक्टर में बालाजी के भजनों पर देर रात तक झूम श्रद्धालु



पॉलिटेक्निक करें

AIT KANINA PHARMACY COLLEGE

Approved by: AICTE & PCI, New Delhi

DIPLOMA IN PHARMACY 2 YEARS COURSE

Eligibility: 10+2 Pass (Medical & Non-Medical)

पता: AIT Pharmacy College गाहड़ा रोड, कनीना | Mob. : 9992696300, 9466464921

खबर संक्षेप



एनसीडी हाइपर टेंशन कार्यक्रम आयोजित

मंडी अटेली। एनसीडी कार्यक्रम हाइपर टेंशन कार्यक्रम राजकीय चरित्र माध्यमिक विद्यालय ताजपुर में किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से एमपीएचडब्ल्यू हरीश यादव व नर्सिंग ऑफिसर मंजू लता ने विद्यार्थियों को हाइपरटेंशन के होने के कर्म पर चर्चा कर बताया कि अपने दैनिक जीवन में स्वस्थ लाइफ अपनाकर, व्यायाम के माध्यम से हम बीमारी को बढ़ने से रोक सकते हैं। वहीं नर्सिंग ऑफिसर मंजू लता ने विद्यार्थियों को हाइपरटेंशन से नुकसान के बारे में विस्तार से जानकारी दी कि सभी का दायित्व बनता है कि तनाव कम करने के साथ स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले सूत्र जीवन में अपनाएं।

बाल पुरस्कार के लिए 31 तक कर दें आवेदन

नारनौल। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार वर्ष-2025 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं। इसके लिए वेबसाइट पर 31 जुलाई तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि यह पुरस्कार बहादुरी, खेल, सामाजिक सेवा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, पर्यावरण, कला एवं संस्कृति के क्षेत्रों में राष्ट्रीय स्तर की उपलब्धि के लिए दिए जाते हैं। उन्होंने बताया कि कोई भी बच्चा जो भारतीय नागरिक है और भारत में ही रहता है तथा वह 18 वर्ष से कम आयु का है, वह इस पुरस्कार के लिए आवेदन कर सकता है।

एक पेड़ मां के नाम अभियान 2.0 आज से

नारनौल। विश्व पर्यावरण दिवस पर पांच जून को राष्ट्रव्यापी अभियान एक पेड़ मां के नाम 2.0 की शुरुआत होगी। जिले में इस अभियान की शुरुआत के लिए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती पांच जून को सुबह 8:30 बजे लघु सचिवालय के नजदीक पौधारोपण करके इस अभियान की शुरुआत करेंगे। यह जानकारी देते हुए डीएफओ बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि एक पेड़ मां के नाम 2.0 को सफल बनाने के लिए जिले में जन भागीदारी के साथ पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा। जिले में इस बार 7.40 लाख पौधे वितरित किए जाएंगे।

श्रीश्याम बाबा का जागरण आज

नारनौल। श्री बांके बिहारी सेवा समिति के तत्वावधान में वीरवार रात को बाबा श्रीश्याम का भव्य जागरण मोहल्ला पीरआगा में किया जाएगा। जिसमें मुख्य यजमान हेमंत सैनी पुत्र कैलाश चन्द्र सैनी सपरिवार होंगे। अध्यक्षता श्री बांके बिहारी भगवान करेंगे। बृहस्पतिवार को इस संग्राम में जानकारी देते हुए समिति के प्रवक्ता सुरेन्द्र जैन ने बताया कि इस कार्यक्रम में शहर व बाहर से आए हुए जाने माने गायक कलाकार बाबा श्याम जी की महिमा का गुणगान करेंगे। इस अवसर पर संस्थापक अविनाश अग्रवाल ने शहर वासियों से अपील की कि जागरण में पहुंचे और बाबा श्याम जी के भजनों का आनन्द उठाएं और पुण्य के भागी बनें।

संस्था की ओर से 18 वर्ष में लगाए जा चुके हैं रेवाड़ी-महेन्द्रगढ़ के करीब 150 गांवों में सवा लाख पौधे, 50 हजार पौधे बन चुके हैं पेड़

वर्ष 2007 में आठ सदस्यों ने की थी संस्था की शुरुआत, वर्तमान में संस्था में जुड़ चुके हैं 2 हजार सदस्य

संस्था ने प्रत्येक सदस्य की जिम्मेदारी की है निर्धारित, प्रत्येक रविवार को पौधों का किया जाता है रखरखाव

संस्था अपने खर्च पर लोगों को उपलब्ध कराती है पौधे, 3 वर्ष तक संस्था देती है पौधों के रखरखाव का खर्च

पर्यावरण दिवस विशेष: दूसरों को जागरूक करके पर्यावरण संरक्षण की पहल कर रही प्रयास श्रीबालाजी संस्था



महेन्द्रगढ़। पौधारोपण करते संस्था के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

मिलकर संस्था की शुरुआत की थी, राकेश कुमार, गांव मालड़ा से जिसमें गांव सींगड़ा से प्रवक्ता

संस्था से जुड़ चुके हैं दो हजार सदस्य:

संस्था वर्तमान में करीब दो हजार सदस्य जुड़े हुए हैं। इसमें महिला और बच्चे में शामिल है। संस्था द्वारा प्रत्येक रविवार को अपने खर्च पर पौधों का रखरखाव किया जाता है। संस्था मेघनवास, रिवासा, सिखो, पालड़ी, पानी, धोली, जाट, आकोडा, खुडाना, मालड़ा, माजरा कलां, माजरा खुद, आनावास, मांडेर ऊंची, देवास, जासावास, मालखी, बेरी, डेरोली जाट, डेरोली अहीर, खातीवास, कौथल, डुलाना, सुरजनवास, बवानिया, खेड़ा, मेघनवास, मुंडायन, चितलांग, झुक, सींगड़ा, आनावास, नांगल हरनाथ, जांजडियावास, निंबी, कुराहवाटा, जेरपुर, मांडोला, देवराली, राजावास, खारया, खातोदड़, बलाना, निम्बेहड़ा, बलाना, दादोत, सोहला, डालनवास, सतनाली बास, महेन्द्रगढ़, कनीना, खेड़ी, सिहोर, नारनौल, बड़कोडा, सलूनी, ककराला व रेवाड़ी शहर, निमोट व मंडोला सहित अन्य गांवों में सवा लाख पेड़ लगा चुकी है।

राजेश, मेघनवास से शिक्षक सज्जन सिंह, चितलांग से किसान बाबूलाल, डुलाना से हरियाणा पुलिस में कार्यरत जितेंद्र कुमार गांव सींगड़ा से किसान स्व. बलवान सिंह ने संस्था की शुरुआत की थी। संस्था ने गांव पाली के एक निजी स्कूल के पौधारोपण की शुरुआत की थी। स्कूल में करीब 51 नौम व 60 शीशम बड़े पेड़ बन चुकी हैं।

हर गांव और शहर में टीम बनाने का लक्ष्य

संस्था प्रमुख मनोज ने बताया कि उनका लक्ष्य है कि हर गांव-शहर में एक टीम बनाई जाए। जो पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान दे तथा वन क्षेत्र बढ़ाने में मिलकर काम कर सके। करीब 150 गांवों में संस्था के सदस्य अपना कार्य बखूबी से कर रहे हैं। संस्था की टीम तीन साल तक इन पौधों की रक्षा सुरक्षा देना पानी की जिम्मेदारी लेती है। इन पौधों को पेड़ बनाने तक इनकी देखभाल की जिम्मेदारी संस्था से जुड़े लोग निभाते हैं।

दाखिलों के लिए इच्छुक 9 जून तक कर सकते हैं ऑनलाइन आवेदन

मेडिकल या नॉन मेडिकल की बजाए छात्र कंप्यूटर साइंस में दिखा रहे रुचि

कॉलेजों में दाखिला लेने के लिए अब महज पांच दिन ही शेष

हरिभूमि न्यूज नारनौल

स्नातक कक्षाओं के लिए ऑनलाइन दाखिला प्रक्रिया के दौरान पीजी ब्वॉयज कॉलेज में कंप्यूटर साइंस लेने के लिए विद्यार्थियों में जबरदस्त मारामारी देखने को मिल रही है। महज 4 मार्च तक कंप्यूटर एप्लीकेशन्स में दाखिला लेने के लिए 255 प्रतिशत विद्यार्थी आवेदन कर चुके हैं। यानि इसकी सीटें महज 40 निर्धारित हैं, जबकि आवेदन 102 आ चुके हैं। वह भी दोगुने से ज्यादा। जबकि आवेदन करने के लिए अभी पांच दिन और शेष हैं। बेचलर आफ कॉमर्स में यूजी की 240 सीटों की तुलना में केवल 124 आवेदन यानि महज 51 प्रतिशत ही ऑनलाइन फार्म दर्ज करवाए गए हैं। इसी प्रकार नॉन मेडिकल यानि फिजिकल साइंस में दाखिला के लिए सबसे कम यानि महज 60 प्रतिशत ही आवेदन हुए हैं। स्नातक ऑफ साइंस इन फिजिकल साइंस में यूजी की 400 सीटें निर्धारित हैं, जबकि 242 आवेदन ही हुए हैं। पीजी ब्वॉयज कॉलेज में

यह बोली एडमिशन इंचार्ज महिला कॉलेज की एडमिशन इंचार्ज डा. मन्ना सिद्धार्थ ने बताया कि अब कॉलेज में यूजी कक्षाओं में दाखिला के लिए महज पांच दिन और शेष बचे हैं। 9 जून तक विद्यार्थी विभिन्न संकायों में दाखिलों के लिए आवेदन कर सकते हैं। इस समय जिला महेन्द्रगढ़ 14 सरकारी कॉलेज चल रहे हैं, जिनमें लगभग 10680 सीटें विद्यार्थियों के लिए निर्धारित हैं। नारनौल ब्वॉयज कॉलेज में 1540 तथा गर्ल्स कॉलेज में 1200 सीटें हैं और दाखिला के इच्छुक छात्र-छात्राओं में एडमिशन सीटों की तुलना में 116 ऑनलाइन आवेदन हुए हैं, जिनका 96 प्रतिशत बनता है।

ये है महिला कॉलेज की स्थिति छात्रां भी गर्ल्स कॉलेज के ऑनलाइन आवेदन में कम रुचि दिखा रही है। गर्ल्स कॉलेज में बेचलर ऑफ आर्ट्स में 800 सीटें निर्धारित हैं, लेकिन आवेदन महज 348 यानि 43 प्रतिशत ही पहुंचे हैं। इसी प्रकार बेचलर ऑफ कॉमर्स में 160 सीटें निर्धारित हैं, जिनकी तुलना में केवल 31 यानि महज 31 प्रतिशत ही आवेदन हुए हैं। इसी प्रकार बेचलर ऑफ साइंस इन लाइफ साइंस यानि मेडिकल साइंस की 120 सीटों की तुलना में 122 आवेदन यानि 101 प्रतिशत एप्लीकेशन ऑनलाइन दर्ज हो चुकी हैं। इसी प्रकार बेचलर ऑफ साइंस इन फिजिकल साइंस की 120 सीटों की तुलना में 116 ऑनलाइन आवेदन हुए हैं, जिनका 96 प्रतिशत बनता है।

बैचलर आफ आर्ट की 660 सीटों की तुलना में 483 यानि 73 प्रतिशत आवेदन अब तक प्राप्त हो चुके हैं। बैचलर आफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन यानि बीबीए में 40 सीटें निर्धारित हैं, जिसके लिए अब तक 42 फार्म मिले हैं और इसका 105 प्रतिशत हो गया है। पहले जहां साइंस के लिए गला काट प्रतिस्पर्धा होती थी, वहीं अबकी बार बैचर ऑफ साइंस इन लाइफ साइंस यानि बीएससी मेडिकल में 160 सीटें निर्धारित हैं और इनकी तुलना में 135 आवेदन ही अब तक प्राप्त हुए हैं, जिसका 84 प्रतिशत बनता है। बैचलर ऑफ साइंस इन फिजिकल साइंस यानि नॉन मेडिकल में 400 सीटों की तुलना में महज 242 यानि

जोरासी के सरपंच सस्पेंड

पंचायत की जमीन अपनों के नाम चढ़ाने पर हटाया गया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

उपायुक्त डा. विवेक भारती ने पंचायती राज अधिनियम 1994 की धारा 51 में निहित शक्तियों का प्रयोग करते हुए आरोपों की गंभीरता एवं बीडीपीओ व उपमंडल अधिकारी नागरिक से प्राप्त जांच रिपोर्ट के मद्देनजर आगामी आदेशों तक खंड नारनौल के अधीन ग्राम पंचायत अमरपुर जोरासी के सरपंच हरिराम शर्मा को पद से निलंबित कर दिया है। साथ ही दिशा-निर्देश दिए गए हैं कि उनके पास जो भी चल-अचल संपत्ति का चार्ज है, वह नियमानुसार बहुमत वाले पंच को सौंप दें।

खंड कार्यालय के पत्र क्रमांक:594 दिनांक:8.5.2025 द्वारा पटवारी से ली गई रिपोर्ट अनुसार स्वामित्व स्कीम के तहत ग्राम

कार्यालय को भी कोई सूचना नहीं दी। इससे स्पष्ट होता है कि सरपंच द्वारा ग्राम सभा मीटिंग दिनांक: 17.4.2023 को अपने पद का प्रभाव डालते हुए उक्त खाली भूमि को निदेशालय द्वारा जारी पत्र दिनांक 6.5.2021 की अवहेलना की। उक्त खाली जमीन को निजी लोगों के नाम न चढ़ाने के लिए ग्राम पंचायत स्तरीय कमेटी की जिम्मेदारी बनती है, जिसमें सरपंच भी शामिल रहे हैं, जबकि तीनों एट्रीब्यूट सीट में भी हर बार मालिकों का नाम बदला गया है तथा पैमाइश रिपोर्ट दिनांक 1.7.2023 के अनुसार पाए नाजायज कब्जों को भी सरपंच ने नहीं हटवाया, जिसमें सरपंच का नाम भी शामिल है। एलजीडी आईडी नंबर: 622490008 का रकबा सरपंच द्वारा सेवाराम के नाम करने की सिफारिशत की है, जबकि नंबर: 649 गैर मुमकिन जोड़ दिया तथा नंबर 648 गैर नाला दर्शाया हुआ है, जो आज भी खाली जगह है।

लंबित मांगों को लेकर नंबरदारों ने जताया रोष

महेन्द्रगढ़। लघु सचिवालय में हरियाणा नंबरदार एसोसिएशन की जिला इकाई की ओर से बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता जिला प्रधान नंबरदार राजकुमार जांगड़ा ने की। बैठक नंबरदारों ने लंबे समय से चली आ रही लंबित मांगों के पूरा नहीं होने पर रोष जताया। जिला प्रधान राजकुमार जांगड़ा ने कहा कि लंबे समय से चली आ रही उक्त मांगों पर सरकार गंभीर नहीं है। लगातार ज्ञान के माध्यम से सरकार को नंबरदारों की मांगों को लेकर अवगत कराया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार को सबसे पहले नंबरदारों के कामों को आम जनता तक पहुंचाने में नंबरदारों का विशेष सहयोग रहता है। उनकी जल्द नई नियुक्ति की जाए। इस मौके पर नरेश, अरविंद, रामकुमार, अशोक, गोवर्धन, महावीर, प्रमोद, यादराम, ओमप्रकाश, बहादुर मौजूद थे।



महेन्द्रगढ़। बैठक में भाग लेते नंबरदार एसोसिएशन के सदस्य। मत्ता बंद कर दिया गया है। यह उचित नहीं है। उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाओं को धरालत पर उतारने व सरकार के कामों को आम जनता तक पहुंचाने में नंबरदारों का विशेष सहयोग रहता है। उनकी जल्द नई नियुक्ति की जाए। इस मौके पर नरेश, अरविंद, रामकुमार, अशोक, गोवर्धन, महावीर, प्रमोद, यादराम, ओमप्रकाश, बहादुर मौजूद थे।

छापे के दौरान बिजली निगम के एसई एवं एसडीओ मिले गैरहाजिर

अधीक्षण अभियंता ने बिजली निगम महेन्द्रगढ़ का औचक निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता जोगेंद्र सिंह हुड्डा ने बिजली निगम कार्यालय महेन्द्रगढ़ का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्हें निचले कर्मचारी तो दूर कार्यकारी अभियंता एवं उपमंडल अभियंता तक अनुपस्थित मिले। अनुपस्थित मिले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के विरुद्ध विभागीय अनुशासनात्मक कार्यवाही की जा रही है। बता दें कि प्रदेश सरकार ने जनहित को ध्यान में रखकर सरकारी कार्यालयों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रातः 9 बजे से 12 बजे तक अपनी-अपनी सीट पर हाजिर रहने के दिशा-निर्देश जारी किए हुए हैं। इसी के मद्देनजर एसई नारनौल औचक निरीक्षण पर निकले थे।

अच्छी खबर डीसी ने लिया सुभाष पार्क व चितवन वाटिका का जायजा

पहले पड़े रहते थे गंदगी के ढेर, अब बच्चे ले रहे झूलों का आनंद

हरिभूमि न्यूज नारनौल

शहर के निवासियों के लिए एक अच्छी खबर है। शहर के दो महत्वपूर्ण पार्क प्रोजेक्ट नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क और चितवन वाटिकाएं अब पूरी तरह से बनकर तैयार हो गई हैं। ये पार्क अब नागरिकों को सुबह शाम घूमने और मनोरंजन के लिए बेहतरीन सुविधाएं प्रदान करेंगे। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को इन दोनों पार्कों का दौरा कर वहां चल रहे कार्यों और सुविधाओं का जायजा लिया। उपायुक्त ने सबसे पहले सेक्टर एक के नजदीक स्थित नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क का निरीक्षण

नारनौल शहर के लिए पार्क के तौर पर दो महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पूरे

फिटनेस का पूरा लाभ उठा सकें। डीसी ने बताया कि इस पार्क के सौंदर्यकरण पर करीब 1.89 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं। पार्क में घास लगाई जा चुकी है और बारिश के मौसम में बचे हुए स्थानों पर भी



नारनौल। नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क का जायजा लेते डीसी डॉ. विवेक भारती व चितवन वाटिका का जायजा लेते डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो: हरिभूमि

घास और पौधे लगाए जाएंगे, जिससे पार्क की हरियाली और बढ़ेगी। इस मौके पर नगर परिषद की एक्सईएन मोनिका शर्मा तथा आरएफओ रजनीश सहित अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

चितवन वाटिका का हकायाकल्प,

नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क का जायजा लेने के बाद उपायुक्त ने चितवन वाटिका का दौरा किया। चितवन वाटिका का स्वरूप पूरी तरह से बदल गया है। पहले जहां गंदगी के ढेर लगे रहते थे, वहीं अब यह स्थान बच्चों के झूलों और खिलाखिलाट से गुलजार है। यह बदलाव शहर के निवासियों के लिए एक बड़ी राहत है। चितवन वाटिका में एक विशेष आकर्षण, 110 फीट ऊंचा तिरंगा झंडा फहराने के लिए पोल तैयार कर दिया गया है। शहर के मध्य में स्थित यह स्थल अब नारनौल के नागरिकों के लिए एक आकर्षण का केंद्र बन गया है।



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लगभग एक जैसे होते हैं कोरोना-पलू के लक्षण

पिछले कुछ समय से कोरोना के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कृपया बताएं कि ऐसे में हम सामान्य पलू और कोविड के बीच अंतर कैसे पहचानें? कोविड से बचे रहने के लिए हम क्या सावधानियां बरतें?

-जीतन, रोहताक
आप कोरोना को लेकर अवेयर हैं, यह अच्छी बात है। लेकिन कोरोना और पलू के लक्षण लगभग एक ही जैसे होते हैं, इसलिए कोरोना की जांच करने के बाद ही इसकी पहचान हो पाती है। इससे बचने के लिए आप रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं, विटामिन-सी वाले फल अधिक खाएं। इसके साथ ही थोड़ा-थोड़ा खाने के स्थान पर मास्क लगाकर जाएं। हालांकि कई एक्सपर्ट डॉक्टरों के अनुसार इस बार कोरोना से घबरावने की जरूरत नहीं है। फिर भी जरूरी सावधानियां आपको बरतनी चाहिए।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरा गला हमेशा सूखता रहता है, जबकि मैं पर्याप्त मात्रा में पानी पीता हूँ। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरी ये प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-सार्थक, रायपुर
आपका गला घुप में निकलने पर सूखता है या घर में ठंडे में रहने में भी सूखता है? घुप में रहने पर गला सूखना कोई चिंता की बात नहीं है। हालांकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है इसलिए जैसे ही शरीर में पानी की कमी होती है तो गला सूखने लगता है। अगर इसके साथ और भी कोई समस्या नहीं है तो आप पीना ना करें, बस पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मैं स्मोकिंग की लत से परेशान हूँ। कई बार कोशिशा की, लेकिन मेरी यह लत पूरी तरह से छूट नहीं पा रही है। प्लीज बताएं कि मैं इस आदत से कैसे छुटकारा पाऊँ?

-सिद्धांत, बिलासपुर
स्मोकिंग की लत अपने आप छोड़ पाना मुश्किल है, इसीलिए आपको किसी ऐसे सेंटर से संपर्क करना चाहिए, जहां नशा छुड़ाना जाता है। यह काम डॉक्टरों की देख-रेख में हो सकता है। क्योंकि स्मोकिंग से बाँड़ी में एक तरह का केमिकल बनता है और जब आप नहीं पीते तो वह परेशानी शुरू हो जाती है। लेकिन ऐसे सेंटरों में इस तरह की दवाई दी जाती है, जिससे स्मोकिंग किए बिना स्मोकिंग जैसा केमिकल बाँड़ी

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. श्रेय जैन

यूरो सर्जन
सर गंगाराम अस्पताल, वार्ड, दिल्ली

आ धुनिक मेडिकल साइंस में हुई प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है। ऐसे पनपता है ब्रेन ट्यूमर: जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य-अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरोन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित वृद्धि होने से जो गाँठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है ब्रेन ट्यूमर। अमेरिका के येल विश्वविद्यालय में कैंसर के संदर्भ में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते। कैंसर युक्त ब्रेन ट्यूमर तमाम प्रकार के होते हैं, जो मस्तिष्क के किसी भी भाग में हो सकते हैं।

दो प्रकार के ब्रेन ट्यूमर: मस्तिष्क स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमरों में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गाँठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिगनेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर, मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

वया हैं कारण
ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियाँ हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-विकिरण (रेडिएशन) युक्त माहौल में रहना। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

प्रमुख लक्षण
सिरदर्द: सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में ताल्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे हाथ, पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना।

यह बेहद चिंता का विषय है कि 40 हजार से अधिक ब्रेन ट्यूमर के नए मामले प्रतिवर्ष भारत में दर्ज हो रहे हैं। इसके होने के कारणों को पूरी तरह रोकना तो अभी संभव नहीं है। लेकिन अगर समय रहते इसकी डायग्नोसिस कर ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए तो इसे रिमूव किया जा सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

ब्रेन ट्यूमर सही समय पर डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट है जरूरी



बोलने में दिक्कत: किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत।

दौरे पड़ना: ट्यूमर दिमाग की कोशिकाओं को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी रोग जैसे दौरे पड़ते हैं।

नजर कमजोर होना: नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। इनके अलावा याददाश्त कमजोर होना, पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना, हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना, शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना, स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना शामिल हैं।

ऐसी होती है डायग्नोसिस
सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का

आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारी ली जाती है।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): यह आधुनिक और विशिष्ट एमआरआई है। फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन) की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके
सर्जरी: जाँचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है। ट्यूमर हटाने के इस ऑपरेशन को ब्रेन ट्यूमर रेमोवल कहा जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज (फोकरड या टारगेटेड) होती हैं। फोकरड या टारगेटेड यानी ऐसी रेडिएशन थेरेपी, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आस-पास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

गामा नाइफ: एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर गामा नाइफ से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार बढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। प्रोटॉन बीम रेडिएशन थेरेपी के अंतर्गत ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।



वया संभव है बचाव

फिलहाल किसी वैकसीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि स्वास्थ्यकर जीवनशैली- जैसे नियमित व्यायाम और उचित, पौष्टिक खान-पान, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखा जा सकता है। ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होती हैं। हाँ लेकिन सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमरों की प्रोफेक्शन से हेल्दी जीवनशैली अपनाकर रोकना जा सकता है। जैसे लंग्स के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है। अब अगर कोई शख्स धूम्रपान की लत से दूर है, तो उसे लंग्स कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज कर लिवर कैंसर से बचाव किया जा सकता है। सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर से होते हैं, जो शरीर के अन्य भागों में होने वाले कैंसरों- जैसे फेफड़ों, लिवर, किडनी और ब्रेस्ट आदि के जरिए कालांतर में मस्तिष्क में ब्रेन ट्यूमर के रूप में पनपते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हाल ही में एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भाभीजी घर पर हैं' में मलखान सिंह के रोल में विपिन हीरो ने एंटी की है। वे एक्टिंग पर फोकस करने के साथ अपनी फिटनेस का भी ध्यान रखते हैं। विपिन का फिटनेस फंडा, जानिए उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस का महत्व: मेरे लिए फिटनेस सिर्फ अच्छा दिखने का जरिया नहीं है, बल्कि यह एनर्जी, कॉन्फिडेंस और पॉजिटिव सोच का एक मजबूत स्रोत है। जब आप फिट होते हैं तो आपके शरीर में एनर्जी का एक अलग ही लेवल होता है, जिससे दिन भर की जिम्मेदारियों और चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है। फिटनेस से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। जब आप खुद को शारीरिक रूप से अच्छा महसूस करते हैं, तो वह आत्मविश्वास आपके काम, रिशतों और हर पहलू में झलकता है।

मेरा डाइट प्लान: मैं सादा, संतुलित और पौष्टिक खाना पसंद करता हूँ। मेरी सुबह की शुरुआत गुनगुने नींबू पानी से होती है, जिससे

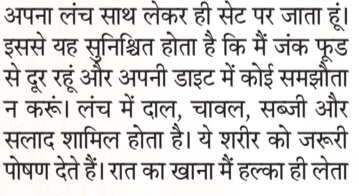
फिटनेस फंडा / विपिन हीरो

फिटनेस से कॉन्फिडेंस बढ़ता है

शरीर डिटॉक्स होता है और दिन भर फ्रेशनेस बनी रहती है। इसके बाद नाश्ते में ओट्स या अंडे लेता हूँ। कुछ हल्का लेकिन एनर्जेटिक फूड, ताकि शूटिंग के लिए ऊर्जा बनी रहे। चूँकि शो की शूटिंग कई घंटों तक चलती है, इसलिए मैं अपना लंच साथ लेकर ही सेंट पर जाता हूँ। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मैं जंक फूड से दूर रहूँ और अपनी डाइट में कोई समझौता न करूँ। लंच में दाल, चावल, सब्जी और सलाद शामिल होता है। ये शरीर को जरूरी पोषण देते हैं। रात का खाना मैं हल्का ही लेता

हूँ- जैसे सुप, ग्रिल्ड चिकन, ताकि नॉट अच्छी आँसू और अगला दिन एनर्जेटिक शुरू हो। मैं चीनी और जंक फूड से दूरी बनाकर रखता हूँ, क्योंकि ये इंटेंटे एनर्जी तो देते हैं, लेकिन बाद में शरीर को थका देते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीन: फिलहाल शूटिंग में मेरा काफी समय निकल जाता है फिर भी मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन जिम जरूर जाता हूँ। कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और कभी-कभी योगा भी करता हूँ। जब शूटिंग बहुत लंबी चलती है, तो सेंट पर ही ब्रेक में स्ट्रेचिंग या वर्क कर लेता हूँ। मेरे लिए वर्कआउट किसी टास्क की तरह



आज वर्ल्ड एंटीऑक्जेंट डे है। इस वर्ष की थीम 'एडिग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है। ऐसे में आपको जरूर पता होना चाहिए कि प्लास्टिक के बर्तन में खाना हमारी हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है?

हेल्थ के लिए हार्मफुल प्लास्टिक के बर्तन में खाना



शिकायत हो सकती है। लंबे समय तक बच्चों को प्लास्टिक प्लेट में खाना खिलाने से बच्चों की इम्यूनिटी भी वीक हो सकती है। इसके अलावा अगर गर्भवती महिलाएं प्लास्टिक बर्तनों का लंबे समय तक इस्तेमाल करती हैं तो इससे होने वाले बच्चे के जन्म में भी विकार हो सकता है।

रखें ध्यान: माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन में खाना गरम करने से कैंसर पैदा करने वाले केमिकल्स खाने में मिल जाते हैं। इसलिए माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसी तरह पानी की बोतल को भी गर्म होने से बचाएं। प्लास्टिक की बोतलों में पानी ना पीएं इससे भी कैंसर जैसी गंभीर बीमारी

का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही प्लास्टिक की बोतल का बार-बार इस्तेमाल भी ना करें। खाने के सामान रखने के लिए केवल कांच या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर ही चुनें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करने से बचें। यह बहुत हार्मफुल हो सकता है। * (सीनियर फिजिशियन डॉ. जे. के. गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

नहीं बल्कि रिचार्ज होने का जरिया है। चाहे शूट कितना भी लंबा हो, मैं 30-45 मिनट का समय निकाल ही लेता हूँ।

मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं मेडिटेशन करता हूँ, किताबें पढ़ता हूँ और म्यूजिक सुनता हूँ। कभी-कभी दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताकर खुद को रिचार्ज करता हूँ। मानसिक शांति उतनी ही जरूरी है, जितनी फिजिकल फिटनेस।

पाठकों को सलाह: कंसिस्टेंसी इज द की-यह सिर्फ एक कहावत नहीं, बल्कि एक जीवन मंत्र है। किसी भी अच्छी आदत को अपनाने और उसे बनाए रखने के लिए निरंतरता सबसे जरूरी है। शुरुआत में बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती, बस छोटे-छोटे कदम काफी होते हैं। जैसे लिफ्ट की जगह सीढ़ियां चढ़ना और खाने में तली-भुनी चीजों की जगह हेल्दी विकल्प चुनना। ये छोटे स्टेप्स धीरे-धीरे आपकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाते हैं और बड़ा बदलाव लाते हैं। * प्रस्तुति: संकेत फीचर्स



हृदय रोग का खतरा

प्लास्टिक के बर्तनों में गरम खाना रखने से माइक्रोप्लास्टिक निकलता है, जो खाए जाने वाले भोजन में मिल जाता है और फिर आंतों में पहुँच जाता है। इससे आंतों की परत को नुकसान पहुंचाता है, जिससे आंतों में रक्तस्राव हो सकता है। हृदयकारक कोशिकाओं के रक्त में प्रवेश करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो शरीर के सर्कुलेशन सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

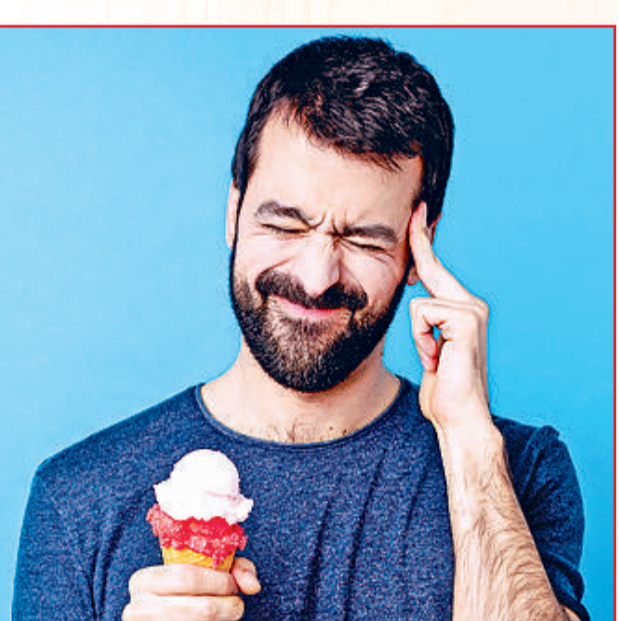
का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही प्लास्टिक की बोतल का बार-बार इस्तेमाल भी ना करें। खाने के सामान रखने के लिए केवल कांच या स्टेनलेस स्टील के कंटेनर ही चुनें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करने से बचें। यह बहुत हार्मफुल हो सकता है। * (सीनियर फिजिशियन डॉ. जे. के. गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

इन दिनों गर्मी के मौसम में अधिकांश लोग आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक या कोई और ठंडी ड्रिंज खाते-पीते हैं। लेकिन कुछ लोगों को इससे सिर या कनपटी में दर्द होने लगता है। ऐसा क्यों होता है और इसका समाधान क्या है, जानिए।

ठंडा खाने या पीने से हो सकता है ब्रेन फ्रीज

सजेसन
शिखर चंद जैन

कई लोगों को ठंडी चीजें खाने या पीने से सिर या कनपटी में दर्द होता है। इसे ब्रेन फ्रीज कहते हैं। ब्रेन फ्रीज सिर के अगले हिस्से में होने वाला एक अल्पकालिक लेकिन तीव्र दर्द है। यह तब होता है, जब आप कुछ बहुत ठंडा खाते-पीते हैं या तीव्र ठंडक के वातावरण में सांस लेते हैं। इसे 'आइसक्रीम हेडैक' भी कहा जाता है क्योंकि यह अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थों, जैसे जमे हुए खाद्य पदार्थों के कारण होता है।



इसे मेडिकल भाषा में स्फेनोपैलेटिन गैंग्लियोन्यूरोलिया कहा जाता है। इसमें आपके माथे और कनपटियों में अचानक दर्द होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मुँह में तालू पर अत्यधिक तापमान परिवर्तन के कारण आपकी रक्त वाहिकाएँ सिकुड़ जाती हैं और तेजी से खुल जाती हैं। यह तीव्र परिवर्तन मस्तिष्क को दर्द का संकेत भेजता है। बहुत ठंडा कुछ खाने के बाद अचानक, तीव्र सिरदर्द अक्सर मस्तिष्क में रुक जाने जैसा होता है। इसीलिए ब्रेन फ्रीज शब्द का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन फ्रीज कुछ समय तक रहता है, अक्सर ठंडी चीज खाना बंद करने के 10 मिनट के भीतर यह स्वतः ठीक हो जाता है। बर्फीली हवा के तापमान में रहना अपने सिर को बहुत ठंडे पानी में डुबाना इसके अलावा, माइग्रेन से पीड़ित लोगों में ब्रेन फ्रीज होने की संभावना अधिक होती है। किशोरों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 55.2% माइग्रेन पेशेंट्स में ब्रेन फ्रीज की समस्या हो सकती है, जबकि अन्य 39.6% लोगों में यह समस्या देखी गई।

ब्रेन फ्रीज के लक्षण: ब्रेन फ्रीज के लक्षणों में शामिल हैं, माथे या कनपटियों में तेज दर्द। यह किसी ठंडी चीज के तालू (मुँह की छत) पर लगने के तुरंत बाद होता है। हर

किसी को इस तरह का सिरदर्द नहीं होता है। 618 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 51% ने ब्रेन फ्रीज महसूस किया।

निदान: ज्यादातर मामलों में ब्रेन फ्रीज के लिए चिकित्सा की जरूरत नहीं होती, क्योंकि इसके लक्षण थोड़े समय के लिए ही रहते हैं। आप आइसक्रीम या स्मूदी को धीरे-धीरे खाने, निगलने से पहले अपने मुँह में इन्हें रखकर गर्म करने और कुछ गर्म पीने से इसके लक्षणों को रोक सकते हैं या कम कर सकते हैं। अपने मुँह के तालू को गर्म करने के लिए अपने अंगूठे को उस पर दबाएं। अंतरराष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी के अनुसार अगर आपके कुछ ठंडा खाने के बाद अचानक तेज सिरदर्द होता है और यह कुछ समय में ठीक नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी: अगर अचानक तेज सिरदर्द, ठंडी हवा, पानी या भोजन के कारण नहीं होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह कभी-कभी मेडिकल इमरजेंसी का संकेत हो सकता है। आपको हर अचानक, तीव्र सिरदर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कभी-कभी स्ट्रोक, मस्तिष्क संक्रमण या ट्यूमर जैसी चिकित्सा आपात स्थिति के चेतावनी संकेत हो सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. एल.सी. राठी और डॉ. माधव अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

इंद्रा कॉलोनी में मनाया कबीर प्रकटोत्सव

नारनौल। संत शिरोमणि कबीरदास महाराज का प्रकटोत्सव इंद्रा कॉलोनी स्थित संत कबीर आश्रम में मंदिर ट्रस्ट के तत्वधान में बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें युवा साथियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। साथ ही इसमें स्वास्थ्य जांच शिविर बुजुर्गों के लिए उपकरण के लिए पंजीकरण किया गया। आए हुए अतिथि सोमेश यादव ने कबीर दास जी के दोहों पर प्रकाश डाला। नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने कबीर दास को एक महान योग अवातर बताया।

परियोजना संयोजक ने कैप का किया निरीक्षण

नारनौल। भारतीय भाषा समर कैम्प के तीसरे दिन की गतिविधियों डांस व आर्ट का निरीक्षण करने जिला परियोजना संयोजक अशोक कुमार ने शहबाजपुर व नांगल दर्ग स्कूल का दौरा किया। शहबाजपुर में सात अध्यापक व 78 विद्यार्थी उपस्थित मिले। प्रवक्ता सुनील कुमार ने गतिविधियों का अच्छा संचालन कराते हुए मिले। प्राचार्य विकास जयदीप ने परियोजना संयोजक का स्वागत किया।

रेलवे स्टेशन परिसर से बाइक चोरी

रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नं. 8 के पास खड़ी बाइक चोरी हो गई। शिव कॉलोनी निवासी प्रहलाद सिंह ने जीआरपी को दर्जाशिकायत में बताया कि वह अपनी पत्नी को ट्रेन में बैठाने के लिए घर से बाइक पर आया था। प्लेटफार्म के पास खाली जगह पर बाइक खड़ी करने के बाद वह पत्नी को ट्रेन में बैठाने के लिए चला गया। वापस आने पर उसे बाइक नहीं मिली।

कंपनी में इयूटी गर्ड महिला हुई लापता

धारुहेड़ा। एक इंग्लैंड कंपनी में कार्यरत महिला घर से इयूटी पर जाने के बाद लापता हो गई। पुलिस शिकायत में एक गांव निवासी व्यक्ति ने बताया कि उसकी पत्नी इंग्लैंड कंपनी में कार्यरत है। वह 29 मई को कंपनी में जाने के बाद घर नहीं लौटी। बेटे से बात करने पर उसने बताया था कि वह घर आ रही है, परंतु घर नहीं लौटी।

रैली में जाएंगी मिड डे मील कार्यकर्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

मिड डे मील कार्यकर्ताओं को सरकारी कर्मचारी का दर्जा दिलाने और अन्य मांगों को लेकर आज पांच जून को पानीपत में प्रदेश स्तरीय रैली होगी। इस रैली में भाग लेने के लिए अटेली क्षेत्र के गांव बाछोद, राता, महासर, खैरानी और कारिया में मिड डे मील वर्कों ने संपर्क किया। उन्होंने ग्रामीणों से रैली में शामिल होने की अपील की है।

हेमलता, रेखा शर्मा, मनीषा, राधा, कविता, सरोज, सुन्दरा, पिंकी, कमलेश और एआईयूटीयूसी जिला प्राधान मास्टर सुबेसिंह ने गांव-गांव जाकर रैली के लिए समर्थन मांगा। रैली में मिड डे मील कार्यकर्ताओं को साल में 12 महीने वेतन देने, हर माह सात तारीख तक वेतन भुगतान करने, न्यूनतम वेतन

स्त्री के प्रति सर्वोत्तम नजरिये में महर्षि दयानंद का था: शास्त्री आज महिलाएं वैदिक प्रवक्ता के रूप में दिखा रही प्रतिभा

■ आध्यात्मिक, राजनीतिक, प्रशासनिक व वैज्ञानिक हर क्षेत्र में हैं सक्षम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आर्य समाज नांगल चौधरी की ओर से आयोजित सात दिवसीय बालिका चरित्र निर्माण शिविर के दूसरे दिन के सत्र को संबोधित करते हुए सत्यव्रत शास्त्री ने कहा महर्षि दयानंद सरस्वती का जो दृष्टिकोण स्त्री जाति के लिए था, ऐसा अभी तक दूसरा उदाहरण नहीं मिलता। उन्होंने कहा दुनिया भर में ईसाई मत, मुस्लिम मत कम्प्युनिज्म व वैदिक सनातन मान्यताएं काम कर रहे हैं, लेकिन इन विदेशी मान्यताओं का दृष्टिकोण स्त्री जाति के प्रति न तो सम्मान का था और नहीं उपयोगिता का। ईसाई मत के लोग हजारों सालों तक स्त्री जाति को मनुष्य के समान

पुलिस नशे के दुष्प्रभावों के प्रति करेगी जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

पुलिस की ओर से युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने व खेलों से जोड़ने के लिए अभियान चलाया हुआ है। इसके तहत युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी देते हुए इससे दूर रहने के लिए जागरूक किया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने सभी थाना व चौकी प्रभारियों को नशा तस्करों पर कड़ी नजर रखने व उन पर लगातार कार्रवाई के निर्देश दिए हुए हैं। पुलिस ने इस साल मई माह तक



नारनौल। एएसपी पूजा वशिष्ठ।

एनडीपीएस एक्ट के तहत 29 मामले दर्ज कर 49 नशीले पदार्थों के तस्करों के खिलाफ कार्रवाई की

है। जिनसे करीब 10 क्विंटल नशीला पदार्थ बरामद कर जब्त किया है। नशा एक ऐसा दलदल है, जिसमें धंसने वाला खुद तो तबाह होता ही है, साथ ही उसका पूरा परिवार भी तबाह होता है। इसकी बुराइयों व दुष्प्रभावों से परिवार व समाज को बचाने के लिए पुलिस जिले को ड्रग्स फ्री बनाने का प्रयास कर रही है। इस सपने को साकार करने के लिए पुलिस ने एक ओर पहल शुरू की है। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के निर्देशानुसार पुलिस लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करने हेतु अब

डोर टू डोर अभियान चलाएगी। पुलिस अधीक्षक ने इस अभियान को लेकर एक टीम का गठन किया है। यह टीम प्रतिदिन विभिन्न गांवों का दौरा करेगी, डोर टू डोर जाकर परिवार भी तबाह होता है। इसकी बुराइयों व दुष्प्रभावों से परिवार व समाज को बचाने के लिए पुलिस जिले को ड्रग्स फ्री बनाने का प्रयास कर रही है। इस सपने को साकार करने के लिए पुलिस ने एक ओर पहल शुरू की है। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के निर्देशानुसार पुलिस लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करने हेतु अब

रू चलेगा अभियान का चक्र

पहला कार्य जो लोग नशे की लत से ग्रस्त हैं, उनकी जानकारी एकत्रित कर उनको जागरूक करना है कि ड्रग की लत एक बीमारी है। इसका डॉक्टरी इलाज संभव है और उनकी नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करना है। नशा छोड़ने के इच्छुक लोगों का इलाज करवाकर मुख्यधारा में लाना है। दूसरा कार्य: कोई युवा, व्यक्ति नशे की तरफ न जाए, उन्हें पहले से ही जागरूक किया जा रहा है और खेलों के प्रति प्रेरित किया जा रहा है। उन्हें आत्मविश्वासी व जिम्मेवारी का पाठ पढ़ाया जा रहा है। समाज से ड्रग व अन्य बुराइयों को समाज से खत्म करने के लिए युवाओं को अपनी भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया जाएगा। तीसरा कार्य: गांव में नशा तस्करों का काम करने वाले लोगों की पहचान कर उन पर प्रभावी कानूनी कार्रवाई कर उन्हें सलाखों के पीछे पहुंचाने का काम किया जाएगा। ऐसे लोगों पर थिकेजा कसा जाएगा। नशे के दुष्प्रभावों के बारे में शिक्षित व वापस लाने में मदद करेगी। डोर टू डोर अभियान के तहत सर्वे करेगी।

युवक को गाड़ी ने मारी टक्कर, घायल मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में मोटरसाइकिल में तेल डलवाने जा रहे युवक को गाड़ी ने टक्कर मार दी। टक्कर लगने से मोटरसाइकिल सवार युवक घायल हो गया। गनियार निवासी धर्मेन्द्र ने पुलिस में दर्ज शिकायत में बताया कि गत 16 मई दोपहर ढाई बजे उसकी मोटरसाइकिल में तेल डलवाने के लिए जा रहा था। जब वह गांव के पेट्रोल पंप के नजदीक पहुंचा तो सामने से आ रही गाड़ी ने लापरवाह तरीके से सीधे उसको टक्कर मार दी, जिससे वह नीचे गिर गया और उसको चोटें आ गईं। वहां उपस्थित ग्रामीणों ने उसको रेवाड़ी के एक निजी अस्पताल भर्ती कराया। अटेली पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

स्वास्थ्य मंत्री ने पंचायतों को बांटी 63 लाख की ग्रांट

गांव भुंगारका में 12 लाख रुपये की लागत से पार्क का होगा निर्माण

■ चार पंचायतों में युवाओं को जिम करने की मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

स्वास्थ्य विभाग कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव ने मंत्री कोटे से जिले की पंचायतों को 63 लाख रुपये की ग्रांट बांटी है। बीडीपीओ को पत्र लिखकर तत्परता पूर्वक विकास कार्य शुरू कराने के निर्देश दिए हैं। साथ ही उन्होंने निर्माण सामग्री की गुणवत्ता पर विशेष नजर रखने की हिदायत दी है। उन्होंने तर्क दिया कि गांवों के समृद्ध होने पर ही विकसित भारत का कल्पना संभव है। भाजपा सरकार ने प्रत्येक गांव को शहरों जैसी विभिन्न सुविधाएं देने का निर्णय लिया है।



नांगल चौधरी। आरती सिंह राव, स्वास्थ्य मंत्री।

स्वास्थ्य मंत्री के स्वैच्छिक फंड से

भुंगारका, मौरूंड के सरपंचों ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के स्वैच्छिक फंड से ग्रांट का चेक मिल गया है। कनिष्ठ अभियंता की ओर से निधारित ऐस्टिमेट के अनुसार जल्द ही विकास कार्य शुरू कराए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जिम व लाइब्रेरी तथा पार्क की सुविधा से ग्रामीणों का जीवन स्तर ऊंचा होगा। युवाओं को शारीरिक अभ्यास व प्रतियोगिक प्रतियोगिताओं का तैयारी करने में मदद मिलेगी।

विकास कार्यों में पारदर्शिता बनाए

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि आजपा सरकार ने सभी गांव व हलकों में समान विकास कार्य करने की रूपरेखा बनाई है। महेंद्रगढ़ जिले के विकास कार्यों में पैसे की कमी आड़े नहीं आने दी जाएगी। मेडिकल कॉलेज में आपीडी सुविधा शुरू हो गई है जल्द ही सुविधाओं में विस्तार तथा स्थाई स्टॉक मुहैया कराया जाएगा। भुंगारका के पूर्व राजेंद्र प्रसाद ने मांदिडा जोहड़ पर पार्क निर्माण का प्रस्ताव सौंपा था। जिसके बजट को स्विकृति दे दी है।

इसलिए भाजपा सरकार ने पंचायतों को सक्षम, स्वच्छ तथा समृद्ध बनाने का निर्णय लिया है। अधिकांश गांवों में जिम की सुविधाएँ कहीं खेल ग्राउंड की

अटेली ब्लॉक के गांव महरपुर, सिहमा ब्लॉक के मुंडियाखेड़ा, महेंद्रगढ़ के रिवारसा के ग्रामीणों ने विभिन्न समस्याओं से अवगत कराया था। जिस पर संज्ञान लेते हुए भुंगारका गांव भादोड़ा जोहड़ पर 12 लाख रुपये की लागत से पार्क का निर्माण कराया जाएगा। मौरूंड में जिम हाल की रिपेयर पर 12 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। मुंडियाखेड़ा गांव में 15 लाख रुपये की लागत से सामुदायिक भवन का निर्माण स्वीकृत किया गया है। महरपुर गांव में 12 लाख रुपये की लागत से मार्डन लाइब्रेरी स्थापित की जाएगी तथा रिवारसा गांव में जिम हाल के निर्माण पर 12 लाख रुपये खर्च होंगे। उन्होंने बताया कि जिले की सभी पंचायतों में विकास कार्यों को रफ्तार दी जाएगी।

विकास कार्य कराने की रूपरेखा तैयार की गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। मिशन को सफल बनाने में पंचायतों की बड़ी भूमिका रहेगी।

समस्या बनी हुई है। बीते दिनों मुख्यमंत्री ने बैठक के दौरान आला अहिकारियों को गांव स्तर पर विकास कार्यों को रफ्तार देने की हिदायत दी है। बीते दिनों नांगल चौधरी ब्लॉक के भुंगारका, मौरूंड,

सड़क सुरक्षा सभी की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के प्रति सजग एवं जागरूक बनाने हेतु एक विशेष सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित वाहन नीति पर केंद्रित व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस जागरूकता कार्यक्रम का उद्देश्य युवा वर्ग में सड़क पर सुरक्षित आचरण के प्रति संवेदनशीलता विकसित करना तथा उन्हें सड़क सुरक्षा नियमों के प्रति गंभीरता से अवगत कराना था। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर डॉ. पूर्णा प्रभा के प्रेरणादायी संबोधन से हुआ। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटनाएं आज के समाज का एक गंभीर चुनौती बन चुकी हैं, और इनसे बचाव का एकमात्र उपाय है जागरूकता एवं अनुशासन। एक



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

सजग नागरिक न केवल स्वयं के लिए, अपितु समाज के लिए भी प्रेरणा बन सकता है। कार्यक्रम के प्रभारी डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि ट्रैफिक नियमों की अनदेखी किस प्रकार जीवन के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। सड़क पर वाहन चलाते समय हेलमेट व सीट बेल्ट पहनना केवल कानून का पालन नहीं, बल्कि यह हमारे जीवन की सुरक्षा का कवच है। एनएसएस

कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पविता यादव ने बताया कि मोबाइल फोन का प्रयोग, ट्रैफिक सिग्नल की अनदेखी, तेज गति से वाहन चलाना और नशे की हालत में ड्राइविंग करना सड़क दुर्घटनाओं के प्रमुख कारण हैं। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के साथ संवादात्मक सत्र का भी आयोजन किया गया, जिसमें उन्होंने प्रश्न पूछे और विशेषज्ञों ने उन्हें उत्तर देकर मार्गदर्शन किया।

दुलोत जाट में गर्भवतियों की हुई गोद भराई रस्म

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव दुलोत जाट में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के तहत गोद भराई रस्म आयोजित की गई। गांव में उपस्थित महिलाओं को महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा गर्भवतियों और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए वलाई जा रही योजनाओं के बारे में जानकारी दी गई। महिलाओं के सम्मान में गोद भराई की गई और गर्भवती व उसके पेट में पल रहे बच्चे के लिए मंगल कामना की। स्वास्थ्य विभाग से एमपीएचडब्ल्यू अनिल कुमार, रीना कुमारी ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को पोष्टिक आहार के लिए जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने पोष्टिक आहार में मोटा अनाज के प्रयोग करने व हरी सब्जियां एवं संतुलित आहार लेने बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस मौके पर सरपंच प्रीतम ने बताया कि गांव में गोद भराई रस्म अक्सर गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण को बेहतर बनाने के लिए आयोजित की जाती है। यह रस्म महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आवश्यक पोषक तत्वों और स्वास्थ्य देखभाल के बारे में जानकारी प्रदान करती है।



मंडी अटेली। दुलोत जाट में गर्भवती महिला की गोद भराई रस्म अदा करते हुए।

निर्जला एकादशी कल, इस दिन दान का है विशेष महत्व: राहुल भारद्वाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हर वर्ष ज्येष्ठ महीने के शुक्ल पक्ष की एकादशी को यह व्रत रखा जाता है। वैसे तो सभी एकादशीयो का व्रत विशेष फलदाईं होते हैं, लेकिन निर्जला एकादशी को बहुत ही अधिक महत्व दिया जाता है। माना जाता है कि इस एकादशी का व्रत करने से साल की सभी एकादशी का व्रत करने के समान फल की प्राप्ति होती है। इस एकादशी के व्रत को निर्जल व्रत करने का विधान है। मतलब व्रत का संकल्प लेने के बाद अगले दिन सूर्योदय होने तक जल की एक बूंद भी ग्रहण नहीं की जाती। इसमें अन्न और फलाहार का भी त्याग करना होता है। अगले दिन यानी द्वादशी तिथि को स्नान करके

व्रत करने से होती है मोक्ष की प्राप्ति

राहुल भारद्वाज ने बताया कि निर्जला एकादशी भगवान विष्णु को बहुत प्रिय है। इसलिए इस दिन निर्जल व्रत, जप, तप, दान, पुण्य करने से प्राणी श्रीहरि का साविध्य प्राप्त कर जीवन-मरण के बंधन से मुक्त होकर मोक्ष की प्राप्ति करता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार इस व्रत को निर्जल करने मात्र से ही सम्स्त पापों का नाश हो जाता है। इस व्रत के प्रभाव से व्रती को चारो पुरुषार्थ यानी धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति होती है। से श्रीहरि विष्णु भगवान की पूजा करने के बाद ही अन्न-जल ग्रहण कर व्रत का पारण किया जाता है। ज्योतिषाचार्य पंडित राहुल भारद्वाज गढ़ी ने बताया कि इस एकादशी को भीमसेनी एकादशी भी कहा जाता है। मान्यताओं के अनुसार भीम को छोड़कर सभी पांडव सभी एकादशियों पर व्रत करते थे। भीमसेन के लिए भोजन के बिना रह पाना बहुत मुश्किल था। इस कारण वे एकादशी व्रत नहीं कर पाते थे।

व्रत-उपवास किया जा सकता है। इसके बाद भीम ने इस कठिन व्रत को किया था। भीम के व्रत से भगवान विष्णु प्रसन्न हुए और भगवान ने उन्हें आशीर्वाद दिया था। विष्णु ने भीम से कहा था कि जो सभी एकादशियों का पुण्य प्राप्त कर बैकुंठ लोक में जाएगा।

राहुल भारद्वाज ने बताया कि इस दिन दान का विशेष महत्व बताया गया है। इस दिन दान करना पुण्यदायक होता है और ऐसा करने पर अक्षय फल की प्राप्ति होती है। जल से भरे मटके, वस्त्र, पंखा, मीठा पानी, फल आदि का दान करना श्रेष्ठ होता है। इस दिन विष्णु भगवान के मंत्र का जप करने से ऐश्वर्य, परलोक, सांसारिक सुख व विष्णु लोक की प्राप्ति होती है।

सिहमा में अग्नि तपस्या के समापन पर लगाया भंडारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

जनकल्याण के उद्देश्य से सिहमा में बाबा जोतराम के भगत संजय द्वारा की जा रही ग्यारह धुनें अग्नि तपस्या 21 दिनों के साथ समाप्त हो गई। तपस्या संपन्न होने के समय वहां भारी भीड़ उमड़ी रही। रात्रि के समय बाबा जोतराम का जागरण में सचिन चहड़िया व अमित नाहड़िया की टीम ने बाबा के भजनों का गुणगायन किया। भंडारे में हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान यहां पर भजन कीर्तन में गांव के लोग जोतराम धाम पर जमे रहे। इस मौके पर जोतराम धाम के संजय भगत ने बताया कि कर्म से बड़ा कोई नहीं होता है। भगवान तो केवल कर्मों के फल देने के लिए हैं। उन्होंने 21 दिन भीषण गर्मी में अपने चारों ओर ग्यारह धुनें जलाकर



मंडी अटेली। तपस्या के अंतिम दिन संजय भगत के साथ ग्रामीण।

दोपहर साढ़े 12 बजे से दोपहर डेढ़ बजे तक रोजाना तपस्या की है। तपस्या के दौरान बाबा जोतराम की भक्ति में लीन होकर क्षेत्र के विभिन्न नशा करने वाले व्यक्तियों के दुखों का निवारण करने का प्रयास किया है। उनकी इस तपस्या में गांव का लोगों का पूर्ण सहयोग रहा है। इस मौके पर गांव की सरपंच प्रतिनिधि

प्रमोद यादव, सतीश बहरोड़, बीरेंद्र लिखी पलवत, हनुमान कौशिक दिल्ली, विजय कुमार नीमराना, विपिन चिड़वा, अनिल फैजाबाद, प्रोमैद, वेदवती, छोटेलाल प्रधान, उमैद, विक्की नौही, राजकुमार, अशोक दयाराम, मोनू, जोनी, सोनू खामपुरा, लीलाराम, कर्ण सिंह व नरेंद्र व महिलाएं भी उपस्थित रही।

