हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 5 जून 2025

11 हड़ताल के चलते सफाई व्यवस्था प्रभावित

12 माइनर में पानी कम और गंदगी ज्यादा

खबर संक्षेप

अपहरण कर मारपीट के आरोप में दो गिरफ्तार

बहादुरगढ़। एक युवक का अपहरण कर उसके साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने दो आरोपी गिरफ्तार किए हैं। आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। सेक्टर-9 चौकी प्रभारी योगेश कुमार के अनुसार, साहिल निवासी गढी सिसाना ने शिकायत दी थी कि वह बहादुरगढ़ में किराए पर रहता है। गत 30 मई को वह घर पर था। तभी रिंकू निवासी गढ़ी सिसाना और अजय निवासी सोनीपत मेरे कमरे के अंदर आए तथा मुझे बाहर बुला ले गए। बाहर पहले से ही दो लड़के मौजूद थे। वे मार पिटाई करते हुए जबरदस्ती गाड़ी में बैठाकर रिंकू के घर गांव सिसाना ले गए। वहां पर चारों ने मेरे साथ मार पिटाई की और मुझे जान से मारने की धमकी दी। इस शिकायत पर सिटी थाने में केस दर्ज हुआ था। मामले में दो आरोपी पकड़े गए हैं। दोनों आरोपियों का नाम रिंकू हैं और सोनीपत के रहने वाले हैं। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

215 ग्राम गांजे सहित आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नारकोटिक्स सेल ने गांजे सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान शिव के रूप में हुई है। शिव यहां नागरिक अस्पताल के पीछे लगती कॉलोनी का निवासी है। गुप्त सूचना के आधार पर कॉलोनी में स्थित शिव मंदिर के पास से उसे काबू किया गया। आरोपी के पास से 215 ग्राम गांजा बरामद हुआ है। उसके खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। पुलिस आरोपी की कुंडली खंगाल रही है।

आईटीआई में आज होगा कार्यक्रम

बहादुरगढ़। वीरवार 5 जून को बहादुरगढ़ की राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में विश्व पर्यावरण दिवस समारोहपूर्वक मनाया जाएगा। कार्यक्रम में प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने के साथ ही पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने पर फोकस रहेगा। प्रिंसिपल गीता आर सिंह के अनुसार इस मौके पर पौधारोपण किया जाएगा, सफाई अभियान चलाया जाएगा, कार्यशालाएं और सामुदायिक सभा आयोजित की जाएंगी।

आसंडा में धार्मिक कार्यक्रम आज

बहादुरगढ़। गांव आसंडा में स्थित पंचपीर मंदिर में वीरवार पांच जून को धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। हवन से इस कार्यक्रम की शुरुआत होगी। फिर भंडारा होगा। समस्त ग्रामवासियों की ओर से यह आयोजन किया जा रहा है। इस दौरान रक्तदान शिविर का भी आयोजन होगा।

माइनर में मिला युवक का शव, पहचान नहीं

बहादुरगढ़। गांव निलोठी के पास से गुजर रही माइनर में एक युवक का शव मिला। शव दो से तीन दिन पुराना बताया जा रहा है। शिनाख्त नहीं हो पाई है। पुलिस ने नागरिक अस्पताल में शव रखवा कर पहचान के प्रयास शुरू कर दिए हैं। घटना मंगलवार रात की है। दरअसल, यहां गुरुग्राम माइनर में किनारे पर अटके शव पर किसी की नजर गई तो पुलिस को सूचना दी गई। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पानी से बाहर निकाला गया। मौके पर लोगों से पूछताछ की लेकिन पहचान नहीं हो सकी। जांच अधिकारी देवेंद्र कुमार का कहना है कि मृतक युवक की उम्र करीब 30 से 35 वर्ष आंकी जा रही है। चूंकि अर्धनग्न अवस्था में मिला है तो नहाते वक्त डूबने की आशंका है। शव को 72 घंटे के लिए नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। इस समयावधि में पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं। तमाम चौकी, थानों में सूचना जारी कर दी गई है। आसपास गांवों में भी गुमशुदा युवाओं के बारे में जानकारी ली जा रही है।

लगातार दूसरे दिन पुलिस व नप ने हटवाया अतिक्रमण, दुकानदारों के साथ नोकझोंक

■ दो दुकानदारों के काटे चालान ■ 21 तक चलेगा शहर में स्वच्छता पखवाड़ा

झज्जर। सिलानी गेट से यादव धर्मशाला वाले मार्ग पर कार्रवाई करती टीम।

झज्जर। अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई करती टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

स्वच्छता पखवाड़े के अंतर्गत नगर परिषद व पुलिस टीम द्वारा चलाया जा रहा अतिक्रमण हटाओ बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रहा। टीम ने राव तुलाराम चौक, कच्चा बादली रोड, सब्जी मंडी, गुरुग्राम रोड, रेवाड़ी रोड, कुलदीप चौक, दिल्ली गेट व सिलानी गेट से यादव धर्मशाला तक के मार्ग का दौरा करते हुए सड़क से अतिक्रमण हटवाया। इस दौरान टीम सदस्यों द्वारा दुकानों की निश्चित सीमा से बाहर रखे सामान को ट्रैक्टर-ट्राली में डलवाया। टीम सदस्यों ने दुकानों के बाहर लगी स्टैंडी, बैनर, कैनोपी और काउंटर आदि को जब्त कर लिया। इस दौरान रेवाड़ी रोड पर एक दुकानदार द्वारा अपनी दुकान के बाहर लगाई टिन शेड को हटाने को लेकर पुलिस के साथ कहासुनी भी हुई। सफाई दरोगा विनोद गुर्जर ने बताया कि इस दौरान दो दुकानदारों के चालान भी किए गए। इस अभियान में ट्रैफिक इंचार्ज नरेश संधू व पुलिस टीम के अलावा नगर परिषद के सफाई दरोगा मुकेश सोनी, सुंदरलाल, मनोज व संजय के अलावा नपा सफाई कर्मचारी यूनियन इकाई के प्रधान शिवम, विकास उज्जैनवाल, गौरव सहित अन्य भी मौजूद रहे। बता दें कि नगर परिषद द्वारा शहर को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने के लिए स्वच्छता पखवाड़ा मनाया जा रहा है जो आगामी 21 जून तक चलेगा। स्वच्छता पखवाड़े के अंतर्गत न केवल सफाई कर्मचारियों द्वारा शहर की सफाई व्यवस्था को दुरुस्त बनाया जा रहा है बल्कि लोगों से भी आह्वान किया जा रहा है कि वे अभियान को सफल बनाने में सहयोग दें।

■ राव तुलाराम चौक, कच्चा बादली रोड, सब्जी मंडी, गुरुग्राम रोड सहित अन्य जगह चला अभियान

झज्जर। अभियान के दौरान पुलिसकर्मियों से बहस करते हुए दुकानदार।

बहादुरगढ़ में 85 किलो प्लास्टिक जब्त, 9 दुकानदारों पर 85 हजार जुर्माना

बहादुरगढ़। सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग के खिलाफ कार्रवाई करती टीम।

बहादुरगढ़। नगर परिषद व हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की संयुक्त टीम ने सिंगल यूज प्लास्टिक की बिक्री के खिलाफ शहर के विभिन्न क्षेत्रों में सर्वे अभियान चलाया। इस दौरान 9 दुकानदारों पर 85 हजार रुपए जुर्माना लगाया गया और लगभग 85 किलोग्राम सिंगल यूज प्लास्टिक सामग्री जब्त की गई।

दुकानदारों को चेतावनी

सीजेएम एवं डीएलएसए सचिव विशाल के निर्देशानुसार एचएसपीसीबी के जेई सोनू और नगर परिषद के जेई आकाश के नेतृत्व में की गई संयुक्त कार्रवाई के दौरान सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग पूरी तरह बंद करने की चेतावनी दी गई। यह प्लास्टिक पर्यावरण के लिए बेहद खतरनाक है। साथ ही जल निकासी व्यवस्था में रुकावट उत्पन्न होती है। पर्यावरण संरक्षण अधिनियम 1986 के तहत उल्लंघन करने पर चालान, जुर्माना और कारावास तक का प्रावधान है।

उपायुक्त ने पद्मश्री डॉक्टर संत राम देशवाल का किया सम्मान

झज्जर। पद्मश्री से सम्मानित डॉक्टर संत राम देशवाल का अभिवादन करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल व अन्य अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

■ मूल रूप से जिले के गांव खेड़का गुज्जर के रहने वाले हैं पद्मश्री

बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लघु सचिवालय में भारत सरकार द्वारा पद्मश्री से सम्मानित प्रख्यात साहित्यकार, पत्रकार, शोधकर्ता एवं समाजसेवी डॉक्टर संत राम देशवाल का पारंपरिक तरीके से स्वागत किया।

इस अवसर पर नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, डीसीपी जसलीन कौर, एडीसी जगनिवास, सीटीएम रविंद्र मलिक सहित कई प्रशासनिक अधिकारी उपस्थित रहे। डीसी ने कहा कि यह जिले के लिए गर्व का विषय है कि मूल रूप से जिले के गांव खेड़का गुज्जर से ताल्लुक रखने वाले डॉक्टर देशवाल को उनकी सामाजिक क्षेत्र की बड़ी उपलब्धियों पर देश के चौथे सर्वोच्च नागरिक सम्मान पद्मश्री से सम्मानित किया गया है। इस मौके पर अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

वाहन की टक्कर से ट्रांसफार्मर क्षतिग्रस्त

झज्जर। क्षेत्र के गांव गुढ़ा में अज्ञात वाहन द्वारा 100 केवीए ट्रांसफर्र को क्षतिग्रस्त करने की शिकायत बिजली निगम के एसडीओ द्वारा दर्ज कराई गई है। पुलिस को दी शिकायत में निगम के सिटी एसडीओ सौरभ ने बताया कि उन्हें जेई कर्ण सिंह के माध्यम से सूचना मिली कि बीती 31 मई की रात किसी अज्ञात वाहन ने टक्कर मारकर गुढ़ा गांव के धौड़ मोड पर स्थापित 100 केवीए ट्रांसफार्मर को गिरा दिया। जब मौके पर पहुंच कर देखा तो वहां खभें टूटे हुए थे और ट्रांसफार्मर जमीन पर गिरा हुआ था। इससे निगम को करीब दो लाख पच्चीस हजार रुपये का नुकसान हुआ है। एसडीओ ने पुलिस से मांग की है कि मामले की जांच करके संबंधित वाहन चालक का पता लगाया जाए ताकि निगम को हुए नुकसान की भरपाई की जा सके। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

लावण्या ने पंचकूला में जीते दो रजत पदक

बहादुरगढ़। पंचकूला में हुई राज्य स्तरीय योगासन चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ की लावण्या ने दो रजत पदक जीते हैं। इस प्रतिभावान बेटी ने पारंपरिक स्पर्धा के साथ ही 9-14 सिंगल आर्टिस्टिक इवेंट में सिल्वर मेडल जीते। प्रतियोगिता का आयोजन हरियाणा के खेल विभाग द्वारा किया गया था। दरअसल, बहादुरगढ़ के मॉडल टाउन निवासी जयप्रकाश खटोड़ की पुत्री लावण्या बाल भारती स्कूल में दसवीं कक्षा की छात्रा है। वह आठ साल की आयु से योग कर रही है और एक के बाद एक अनेक पदक जीतकर अपनी प्रतिभा सिद्ध कर रही है। लावण्या ने 2 से 4 जून तक पंचकूला के ताऊ देवीलाल स्पोटर्स कॉम्पलेक्स में हुई राज्य स्तरीय योगासन चैंपियनशिप में व्यक्तिगत पारंपरिक श्रेणी में में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसके साथ ही उसने सिंगल आर्टिस्टिक इवेंट में भी रजत पदक जीता।

आईटीआई में एडमिशन के लिए कल से आवेदन

बहादुरगढ़। प्रदेश के राजकीय व निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में 2025-26 सत्र की दाखिला प्रक्रिया 6 जून से शुरू हो रही है। बहादुरगढ़ की राजकीय आईओआई में विभिन्न इंजीनियरिंग और गैर इंजीनियरिंग ट्रेड्स की 700 सीटों पर दाखिला होगा। प्रिंसिपल गीता आर सिंह के अनुसार 8वीं, 10वीं व 12वीं पासआउट छात्र विभिन्न ट्रेड्स में दाखिला ले सकते हैं।

वे हाथ का हुनर सीखकर अपने भविष्य को उज्जवल बना सकते हैं। दाखिले के लिए विभाग की वेबसाइट पर 6 जून से 20 जून तक ऑनलाइन आवेदन करना होगा।

■ इंजीनियरिंग और गैर इंजीनियरिंग ट्रेड्स की 700 सीटों पर दाखिला होगा

एक माह में नियमों की अवहेलना करने पर 3991 वाहन चालकों के किए चालान

झज्जर। जिला यातायात पुलिस द्वारा यातायात नियमों की अवेहलना करने वाले वाहन चालकों के चालान किए जा रहे है। एसीपी अखिल कुमार ने बताया कि जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह द्वारा दिए गए निर्देशानुसार वाहन चालकों को जागरूक किया जा रहा है, वहीं यातायात नियमों की अवेहलन करने वाले चालकों के चालान भी किए जा रहे है। उन्होंने बताया कि बीते माह यातायात नियमों की अवेहलना करने पर कुल 3991 चालकों के चालान किए गए है। जिनमें ट्रिपल राइडिंग करने वाले 103, बिना नंबर प्लेट लगे 461, ब्लैक फिल्म लगे 43, अनऑथराइज्ड तरीके से लाल बत्ती लगाने वाले 139, बिना ड्राइविंग लाइसेंस के वाहन चलाने वाले 55 और बिना पार्किंग के वाहन खड़े करने वाले 491 वाहन चालकों के चालान किए गए है। वहीं ब्लैक फिल्म लगी 32 और बुलेट पटाखा बजाकर शांति भंग करने वाले 11 वाहन चालकों के चालान किए गए हैं। उन्होंने बताया कि बुलेट मोटरसाइकिल से पटाखा बजाने वाले 11 वाहन चालकों के चालान करके 68 हजार रुपये का फाइन लगाया गया है।

अरविंद बने श्री दिगंबर जैन समाज के महासचिव

बहादुरगढ़। श्री दिगंबर जैन समाज बहादुरगढ़ की एक विशेष बैठक बुधवार को हुई। बैठक में कई विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रधान राकेश जैन ने की। इस दौरान महासचिव व सलाहकार पद के लिए चुनाव हुआ। सर्वसम्मति से महासचिव के पद की जिम्मेदारी अरविंद जैन को सौंप दी गई। जबकि सलाहकार अमांशू जैन को बनाया गया है। बैठक में रथ यात्रा को लेकर रखे गए एजेंडे को सर्वसम्मति से पास किया गया। प्रधान राकेश जैन ने बताया कि भगवान श्री जी की रथ यात्रा बड़े उत्साह व हर्षोल्लास के साथ निकाली जाएगी। रथ यात्रा सात सितंबर को श्रीपदम प्रभु दिगंबर जैन मंदिर गांधी चौक से चलकर विभिन्न मार्गों से होती हुई श्रीमहावीर दिगंबर जैन मंदिर अनाज मंडी पहुंचेगी। वापसी श्री पदम प्रभु दिगंबर जैन मंदिर पर रहेगी।

विश्व पर्यावरण दिवस पर विशेष

पौधारोपण से ज्यादा संरक्षण जरूरी : धर्मेंद्र

धर्मेंद्र बसवाल ने 'मिशन छाया' चलाकर 8 साल में 2500 पौधों को छायादार वृक्ष बना दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

पर्यावरण के लिए बेशक पौधारोपण आवश्यक है लेकिन उससे अधिक जरूरी है रोपित किए गए पौधे की देखभाल करते हुए उसे वृक्ष बनाना। यह कहना है मिशन छाया संगठन के संचालक धर्मेंद्र बसवाल का। उन्होंने बताया कि कई बार पौधारोपण तो बड़ी संख्या में कर दिया जाता है लेकिन उचित देखभाल न होने के चलते अधिकांश पौधे दम तोड़ जाते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए उन्होंने करीब आठ वर्षों पहले अपने सात-आठ साथियों के साथ मिलकर मिशन छाया की शुरूआत की थी। मिशन छाया के अंतर्गत पेड़ों की संख्या को महत्व न देकर उनके फलने-फूलने तथा उन्हें छायादार वृक्ष बनाने के प्रयास को अधिक महत्व दिया जाता है। अपने इस अभियान में वे करीब ढाई हजार पौधों को छायादार वृक्ष तक बनाने की कवायद को अंजाम दे चुके हैं। उनकी टीम के सदस्य नर्सरी से एक छोटा पौधा लाकर पहले उसे घर पर ही छह से आठ फुट तक बड़ा करते हैं और उसके बाद उसे लोगों में वितरित करते हैं ताकि वह थोड़े समय में ही जड़ पकड़ सकें और फल-फूल सकें। धर्मेंद्र बसवाल का कहना है कि पौधा रोपण से अधिक व पौधा सरंक्षण पर जोर देते हैं इसी कारण अन्य लोग भी उनके अभियान से जुड़ने में रूचि ले रहे हैं। वहीं मिशन छाया संचालक धर्मेंद्र बसवाल बताते हैं कि वे पौधारोपण या पौधा वितरण का कोई मौका नहीं चूकते। वे जहां सावन के दिनों में नीम, पीपल, बरगद सहित अन्य फल एवं छायादार पौधों का वितरण लोगों में करते हैं वहीं नवरात्रों में प्रतिदिन नौ तुलसी वितरित की जाती है। लोगों से आह्वान किया जाता है कि वे पौधों का संरक्षण जरूर करें।

■ दोस्तों के साथ मिलकर शुरू की पर्यावरण संरक्षण की मुहिम

सराहनीय

आंधी में गिरे पेड़ों को दिया नया जीवन

धर्मेंद्र बसवाल ने बताया कि पिछले दिनों आई तेज आंधी से जब शहरी क्षेत्र में कई वृक्ष गिर गए तो उन्होंने बहुत से वृक्षों को जेसीबी की सहायता से फिर से खड़ा किया। उन्होंने इसके लिए अन्य लोगों को भी जागरुक किया जिसके चलते करीब सात सौ वृक्षों को नया जीवन मिल पाया। निर्जला एकादशी पर लगाई जाने वाली पानी की छबील बारे में उनका मानना है कि आजकल हर कोई अपने साथ शीतल पेय या ठंडा पानी लेकर चलता है। ऐसे में पानी की अधिक जरुरत पौधों को होती है। वे छबील लगाने वाले श्रद्धालुओं से भी पौधों को सींचने के लिए पानी के टैंकर की सेवा दिए जाने का आह्वान करते हैं। वे किसी के घर पीपल उग जाता है तो वहां से भी वे लाकर उन्हें सार्वजनिक स्थानों पर स्थापित कर देते हैं। इसके अलावा भंडारे के दौरान थर्माकोल की पत्तल की बजाय स्टील के बर्तनों की सेवाएं देकर भी पर्यावरण सरंक्षण में योगदान दे रहे हैं।

पक्षियों के लिए घौंसले और पानी की भी कर रहे व्यवस्था

बकौल धर्मेंद्र बसवाल पौधे लगाने के अलावा मिशन आशियाना अभियान के अंतर्गत काठ व मिट्टी से बने पक्षियों के घौंसले, चुग्गा पानी अभियान के अंतर्गत पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था वाले बर्तन भी लोगों में वितरत कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि उनकी संस्था रजिस्टर्ड नहीं है इसलिए उन्हें कोई अन्य सहायता नहीं मिल पाती। उन्होंने अपने स्तर पर चुग्गा पानी व मिशन आशियाना अभियान में प्रतिवर्ष करीब पांच-पांच सौ बर्तन व घौंसले का लक्ष्य निर्धारित किया हुआ है।

बंबूलिया में सर्जिकल ब्लेड से गले पर वार

झज्जर। क्षेत्र के गांव बंबूलिया में एक व्यक्ति के साथ सर्जिकल ब्लेड से गले पर वार करने की वारदात को अंजाम दिया गया। बंबूलिया निवासी अनिल ने बताया कि मंगलवार की सुबह करीब साढ़े ग्यारह बजे जब वह किसी काम से छुछकवास गया तो उसके दोस्त मोहन, पवन, अंशु, आशु आदि ने कहा कि तुम्हारी मनीष के साथ कुश्ती कराते हैं। जब वह अपने साथियों के साथ छुछकवास के सरकारी स्कूल के मैदान में पहुंचा तो मनीष व चीकू नाम युवक खड़े थे जिनके साथ दो-तीन पहले कहासुनी हुई थी। अनिल के अनुसार जब उसके और मनीष के बीच कुश्ती होने लगी तो मनीष ने अपनी जेब से सर्जिकल ब्लेड निकालकर उसके गले पर जान से मारने की नीयत से वार किया। गले पर ब्लेड लगने के बाद जब वह भागने लगा तो चीकू व मनीष ने उसका रास्ता रोक लिया। इसके बाद उसके दोस्तों ने उसका बीच-बचाव कराया। अनिल के अनुसार इसके बाद वह उपचार के लिए रोहतक पीजीआई पहुंचा जहां चिकित्सकों ने उसे उपचार के लिए दाखिल नहीं किया। पुलिस द्वारा शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लगभग एक जैसे होते हैं कोरोना-फ्लू के लक्षण

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

-जीतन, रोहतक

आप कोरोना को लेकर अवेयर हैं, यह अच्छी बात है। लेकिन कोरोना और फ्लू 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 यानी, विटामिन-सी वाले फल अधिक खाएं। इसके साथ ही भीड़-भाड़ वाले स्थान में जाएं तो मास्क लगाकर जाएं। हालांकि कई एक्सपर्ट डॉक्टर्स के अनुसार इस बार कोरोना से घबराने 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 हूं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरी ये प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-सार्थक, रायपुर

आपका गला धूप में निकलने पर सूखता है या घर में ठंडे में रहने में भी सूखता है? धूप 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 चिंता ना करें, बस पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मैं स्मोकिंग की लत से परेशान हूं। कई बार कोशिश की, लेकिन मेरी यह लत पूरी तरह से छूट नहीं पा रही है। कृपया बताएं कि मैं इस आदत से कैसे छुटकारा पाऊं?

-सिद्धांत, बिलासपुर

स्मोकिंग की लत अपने आप छोड़ पाना मुश्किल है, इसीलिए आपको किसी ऐसे सेंटर से संपर्क करना चाहिए, जहां नशा छुड़ाया जाता हो। यह काम डॉक्टरों की देख-रेख में हो सकता है। क्योंकि स्मोकिंग से बॉडी 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 बगैर स्मोकिंग जैसा केमिकल बॉडी को मिलता है और इस दवा की डोज धीरे-धीरे कम कर दी जाती है, जिससे वह आदत छूट जाती है।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। हर रोज सुबह सोकर उठने पर मेरे बदन और खासकर ज्वाइंट्स में जकड़न महसूस होती है। थोड़ी देर मूवमेंट करने के बाद यह अपने-आप ठीक हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-हरीश, भोपाल

उम्र बढ़ने के साथ इस तरह की समस्या शुरू हो जाती है। क्योंकि आप जब सोकर उठते हैं तो आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से रेस्ट में होती हैं, इसलिए अकड़न जैसा महसूस होता है। लेकिन जब आप एक्टिव होना शुरू होते हैं तो परेशानी दूर हो जाती है। इसके लिए, एक उपाय जरूर करें कि आप नियमित रूप से सुबह और शाम एक्सरसाइज करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत खराब लगते हैं। मार्केट में मिलने वाले कई तरह के प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। कृपया ब्लैक हेड्स दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-मयंक, दुर्ग

ब्लैक हेड्स के लिए आप बाजार में उपलब्ध क्रीम का प्रयोग ना करें। यह आपकी स्किन के लिए और नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर होगा कि आप एक बार स्किन स्पेशलिस्ट से मिल लें। वह आपको कुछ ट्रीटमेंट सजेस्ट करेंगे, जिसके अनुसार आप ट्रीटमेंट शुरू करें। उससे राहत मिलेगी। बगैर डॉक्टर के संपर्क के किसी तरह की क्रीम का इस्तेमाल न करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. श्रेय जैन
न्यूरो सर्जन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

आधुनिक 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 ट्यूमरः जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य-अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित वृद्धि होने से जो गांठ 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 ट्यूमरः मस्तिष्क स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट 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 ट्यूमरः 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।

क्या 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 स्थितियां 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

सिरदर्दः 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 तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ, पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना।

स्पेशलः वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे, 8 जून

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 दिक्कतः किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत।

दौरे पड़नाः ट्यूमर दिमाग की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी रोग जैसे दौरे पड़ते हैं।

नजर कमजोर होनाः 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 जानकारियां ली जाती हैं।

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

सर्जरीः जांचों 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 क्रेनियोटॉमी कहा जाता है।

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

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपीः इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज (फोकस्ड या टारगेटेड) होती हैं। फोकस्ड 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 नाइफः एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर गामा नाइफ से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

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

प्रोटॉन बीम थेरेपीः 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।

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

क्या संभव है बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन 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 ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होती हैं। हां लेकिन सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स को परोक्ष रूप से हेल्दी जीवनशैली अपनाकर रोका 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 ट्यूमर्स वे 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। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमरः मिथ और फैक्ट

मिथः तमाम लोगों का मानना है कि सेल फोन या मोबाइल फोन का इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बनता है।

तथ्यः यूके के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण और वातावरण में रहना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

मिथः तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

तथ्यः इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध, अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथः युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता है।

तथ्यः ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। यहां तक कि नवजात शिशु या छोटे बच्चों में भी ब्रेन ट्यूमर के मामले सामने आते हैं।

मिथः उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ते हैं।

तथ्यः ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1% से कम होता है।

फिटनेस फंडा / विपिन हीरो

फिटनेस से कॉन्फिडेंस बढ़ता है

हाल ही में एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भाभीजी घर पर हैं' में मलखान सिंह के रोल में विपिन हीरो ने एंट्री 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 महत्वः 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 दिनभर 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, रिश्तों और हर पहलू में झलकता है।

मेरा डाइट प्लानः मैं सादा, संतुलित और पौष्टिक खाना पसंद करता हूं। मेरी सुबह की शुरुआत गुनगुने नीबू पानी से होती है, जिससे शरीर डिटॉक्स होता है और दिनभर फ्रेशनेस बनी रहती है। इसके बाद नाश्ते में ओट्स या अंडे लेता हूं। कुछ हल्का लेकिन एनर्जेटिक फूड, ताकि शूटिंग के लिए ऊर्जा बनी रहे। चूंकि शो की शूटिंग कई घंटों तक चलती है, इसलिए मैं अपना लंच साथ लेकर ही सेट पर जाता हूं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मैं जंक फूड से दूर रहूं और अपनी डाइट में कोई समझौता न करूं। लंच में दाल, चावल, सब्जी और सलाद शामिल होता है। ये शरीर को जरूरी पोषण देते हैं। रात का खाना मैं हल्का ही लेता हूं- जैसे सूप, ग्रिल्ड वेजिटेबल्स या चिकन, ताकि नींद अच्छी आए और अगला दिन एनर्जेटिक शुरू हो। मैं चीनी और जंक फूड से दूरी बनाकर रखता हूं, क्योंकि ये इंस्टेंट एनर्जी तो देते हैं, लेकिन बाद में शरीर को थका देते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीनः फिलहाल शूटिंग में मेरा काफी समय निकल जाता है फिर भी मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन जिम जरूर जाता हूं। कार्डियो, वेट ट्रेनिंग और कभी-कभी योगा भी करता हूं। जब शूटिंग बहुत लंबी चलती है, तो सेट पर ही ब्रेक में स्ट्रेचिंग या वॉक कर लेता हूं। मेरे लिए वर्कआउट किसी टास्क की तरह नहीं बल्कि रिचार्ज होने का जरिया है। चाहे शूट कितना भी लंबा हो, मैं 30-45 मिनट का समय निकाल ही लेता हूं।

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

पाठकों को सलाहः कंसिसटेंसी 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। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

इन दिनों गर्मी के मौसम में अधिकांश लोग आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक या कोई और ठंडी डिशेज 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

सजेशन
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 हेडेक' भी कहा जाता है क्योंकि यह अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थों, जैसे जमे हुए खाद्य पदार्थों के कारण होता है।

क्या है ब्रेन फ्रीजः डॉक्टर्स ने ब्रेन फ्रीज को कोल्ड स्टीम्युलेटेड सिरदर्द के रूप में वर्गीकृत किया है। इसे मेडिकल भाषा में स्फेनोपैलेटिन गैंग्लियोन्यूरलगिया कहा जाता है। इसमें आपके माथे और कनपटियों में अचानक दर्द होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मुंह में तालू पर अत्यधिक तापमान परिवर्तन के कारण आपकी रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और तेजी से फिर से खुल जाती हैं। यह तीव्र परिवर्तन मस्तिष्क को दर्द का संकेत भेजता है। बहुत ठंडा कुछ खाने के बाद अचानक, तीव्र सिरदर्द अकसर मस्तिष्क में रुक जाने जैसा होता है। इसीलिए ब्रेन फ्रीज शब्द का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन फ्रीज कुछ समय तक रहता है, अकसर 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 लक्षणः ब्रेन फ्रीज के लक्षणों में शामिल हैं, माथे या कनपटियों में तेज दर्द। यह किसी ठंडी चीज के तालू (मुंह की छत) पर लगने के तुरंत बाद होता। 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।

निदानः 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 मुंह में इन्हें रखकर गर्म करने और कुछ गर्म पीने से इसके लक्षणों को रोक सकते हैं या कम कर सकते हैं। अपने मुंह के तालू को गर्म करने के लिए अपने अंगूठे को उस पर दबाएं। अंतरराष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी के अनुसार अगर आपको 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।

सावधानीः 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)

प्रिकॉशन
ललिता गोयल

आज वर्ल्ड एंवॉयरनमेंट डे है। इस वर्ष की थीम 'एंडिंग 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

आजकल लगभग हर घर में प्लास्टिक के बर्तन इस्तेमाल हो रहे हैं। चाय पीने से लेकर खाना खाने तक में प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक का यूज हमारी सेहत पर कितना खराब असर डाल सकता है?

क्या कहती है स्टडीः हाल ही में साइंस डायरेक्ट डॉट कॉम में प्रकाशित एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि प्लास्टिक के डिब्बे में खाना खाने से हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार प्लास्टिक के बर्तन पेट के लिए जहर की तरह होते हैं। प्लास्टिक के डिब्बों में रखा खाना खाने से छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण खाने में मिल जाते हैं और हमारे पाचक अंगों तक पहुंच जाते हैं। पेट में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी हो सकता है।

किस तरह है खतरनाकः प्लास्टिक को बनाने के लिए बीपीए का इस्तेमाल किया जाता है। बीपीए से बने कंटेनरों में खाना गर्म करके खाने से भोजन में बीपीए का स्तर बढ़ जाता है और यह बड़ी मात्रा में शरीर के लिए जहरीला हो सकता है। बीपीए से शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन असंतुलित हो सकता है, जिसके कारण मूड में बदलाव, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, ऑयली स्किन, नींद न आना, तनाव, चिड़चिड़ापन, चिंता, कैंसर डिजीज होने का खतरा भी रहता है। इसकी वजह से महिलाओं को इंफर्टिलिटी की 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 ध्यानः 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)

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 पहुंच जाता है। इससे आंतों की परत को नुकसान पहुंचता है, जिससे आंतों में समस्या हो सकती है।

हानिकारक 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।

खबर संक्षेप

झज्जर। समर कैंप में पंजाबी गीतों पर डांस करते हुए विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों ने किया पंजाबी गीतों पर डांस

झज्जर। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाकला में चल रहे भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप में बुधवार को प्रवक्ता संदीप कुमार व ब्रह्मपाल ने भारत में बोली जाने वाली अलग-अलग भाषाओं के उदाहरण लेकर के विद्यार्थियों को भाषा के महत्व की जानकारी दी। संदीप कुमार ने पंजाबी भाषा में नमस्कार करना, धन्यवाद करना, स्वागत करना आदि को याद कराया। विद्यालय प्राचार्य वेद प्रकाश ने बताया कि शिविर के प्रतिदिन के निश्चित किए हुए शेड्यूल के अनुसार कैंप में विद्यार्थियों ने जो भाषा सीखी है, उसी भाषा के गीतों तथा म्यूजिक पर बच्चों ने डांस किया। फाइन आर्ट के प्रवक्ता राकेश कुमार के सहयोग से इस दौरान पंजाब की भाषा, संस्कृति तथा वहां के लोगों के रहन-सहन, पर्यटन स्थल आदि विषयों को पर आधारित एक पेंटिंग प्रतियोगिता भी कराई गई।

कॉलेज, अस्पताल के बाहर से बाइक चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में वाहन चोरी के मामले नहीं थम रहे। अब दो और लोगों ने पुलिस को वाहन चोरी की शिकायत दी है। बराही के निवासी सतपाल का कहना है कि वह दिल्ली अस्पताल में किसी काम के सिलसिले में आया था। अस्पताल के बाहर बाइक खड़ी कर दी। कुछ देर बाद अस्पताल से निकला तो बाइक नहीं मिली। वहीं, बादली के निवासी योगेश का कहना है कि वह बालोर रोड स्थित कॉलेज में परीक्षा देने आया था। पेपर देकर बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है। इन शिकायतों पर सिटी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

खुंगाई व कबलाना में आयोजित होंगे शिविर

झज्जर। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से पर्यावरण संरक्षण को लेकर जन-जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से विशेष शिविरों का आयोजन किया जाएगा। सीजेएम एवं डीएलएसए सचिव विशाल ने बताया कि शिविर गांव खुंगाई और कबलाना में आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि इन शिविरों का उद्देश्य आमजन को पर्यावरण की महत्ता, वृक्षारोपण और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के प्रति जागरूक करना है।

नगर परिषद में ठेके पर कार्यरत सफाई कर्मचारियों ने की हड़ताल

हड़ताल के चलते सफाई व्यवस्था प्रभावित

- कर्मचारियों ने जमकर नारेबाजी की और अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने की चेतावनी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। बुधवार को नप के गेट पर नारेबाजी करते सफाईकर्मी, दिल्ली रोहतक रोड पर लगा कचरे का ढेर। फोटो :हरिभूमि

नगर परिषद में ठेके पर कार्यरत सफाई कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रही। कर्मचारियों ने जमकर नारेबाजी की और अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने की चेतावनी दी। वहीं, इस हड़ताल के चलते शहर में जगह जगह गंदगी के ढेर सड़ांध मार रहे हैं। लोगों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। कर्मचारियों ने कहा कि लंबे समय से उनकी वेतन संबंधित समस्या गहराई हुई है। समय पर वेतन नहीं मिलता है। फिलहाल तीन महीने का वेतन बकाया है। वेतन न मिलने के कारण घर का खर्च चलाने में दिक्कतें हो रही हैं। जन प्रतिनिधि हो या अधिकारी, कोई भी हमारी समस्या का समाधान नहीं करा पा रहा। जोखिम भरा काम करने के बाद भी मेहनताना नहीं मिल रहा है। मजबूर होकर हड़ताल कर रहे हैं। इसके बावजूद सुनवाई नहीं हो रही। बिन वेतन के हम कैसे काम करें और अपने बच्चों का पोषण करें। जब तक वेतन नहीं मिलेगा, तब तक काम पर नहीं लौटेंगे। अनिल प्रधान, मोनू, सागर, विजय, राजकुमार, सन्नी, अमित, दर्शना, सरोज, पिंकी, अनिता, रानी, सुनील, सोनू व प्रवीण आदि इस अवसर पर मौजूद रहे। वहीं, कर्मचारियों की हड़ताल के चलते सफाई व्यवस्था बाधित हो गई है। शहर में जगह जगह गंदगी के ढेर लगे हुए हैं।

झज्जर। लघुसचिवालय परिसर में प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

ऑल इंडिया किसान खेत मजूदर संगठन के कार्यकर्ताओं ने किया प्रदर्शन

झज्जर। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं तथा समर्थकों ने मेवात के नौ गांवों के किसानों की अधिग्रहित कृषि भूमि के लिए जायज मुआवजे को लेकर जारी आंदोलन के समर्थन में लघु सचिवालय पर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद संगठन पदाधिकारियों ने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भी भेजा। संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी ने बताया कि मेवात के नौ गांवों की कृषि जमीन को सरकार ने अधिग्रहण किया था और सरकार ने किसानों से वायदा किया था कि 71 लाख प्रति एकड़ के हिसाब से मुआवजा दिया जाएगा। लेकिन बाद में सरकार अपने वायदे से मुकर गई । जिसके कारण किसानों और किसान संगठनों में रोष व्याप्त है। उन्होंने बताया कि ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन मेवात के किसानों के साथ खड़ा है। इस मौके पर जिला कमेटी सदस्य रामकिशन, जगबीर सिंह, ओमबीर सिंह, सतपाल संभरवाल, जिले सिंह, संसार सुरेहती, जिशान खान, तौशिफ, किशन छबीली, राहुल सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

समर कैंप में विद्यार्थियों ने सीखा पंजाबी भंगड़ा

झज्जर। समर कैंप के दौरान शिक्षकों के साथ उपस्थित विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप के तीसरे दिन विद्यार्थियों ने पंजाबी भाषा से संबंधित कला संगीत, नृत्य और पेंटिंग को सीखा। इस दौरान विद्यार्थियों ने भंगड़ा नृत्य करके सभी का मन मोहा। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता और सहगामी क्रियाओं की इंचार्ज कमलेश ढिल्लों के उचित दिशा-निर्देशन में पंजाबी प्रशिक्षक अमनदीप और अंशु ने विद्यार्थियों के साथ संगीत और नृत्य करके सभी का दिल जीत लिया। विद्यार्थियों ने पंजाबी भाषा की लेखन और टंकन कला के साथ-साथ अनेक प्रकार की पेंटिंग सिखाई गई। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने स्वयं भी एक पंजाबी गीत की प्रस्तुति देकर विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को मातृभाषा के अतिरिक्त दूसरी भाषा को सीखने का अवसर मिला है, जो आपसी संवाद को सुदृढ़ करेगी और बहुभाषी व राष्ट्रीय एकता को मजबूत करेगी।

सचिव विशाल नेहरा ने भी पंजाबी भाषा को आकर्षक व आनंददायक बताते हुए कहा कि यह भाषा बोलने में जितनी मनमोहक है, लिखने में उतनी ही आनंदित करने वाली है। हमें हर भाषा का सम्मान करना चाहिए और उसे सीखने का प्रयास करना चाहिए।

दुर्गावाहिनी कार्यकर्ताओं ने किया पथ संचलन

बहादुरगढ़। बुधवार को पथ संचलन करती दुर्गा वाहिनी कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। हरियाणा प्रांत विश्व हिंदू परिषद दुर्गा वाहिनी शौर्य प्रशिक्षण वर्ग के छठे दिन बुधवार को नगर में पथ संचलन का कार्यक्रम हुआ। पथ संचलन में नारी सशक्तिकरण, राष्ट्र भक्ति, अनुशासन और सामाजिक संगठन की उत्कृष्ट छवि नजर आई। रेलवे रोड स्थित ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम से प्रारंभ होकर लाल चौक, मेन बाजार, सुभाष चौक व गांधी चौक होते हुए यह पथ संचलन अयोध्या पुरी में संपन्न हुआ। रास्ते में शहर वासियों ने पुष्पांजलि अर्पित करते हुए इसका भव्य स्वागत किया। दुर्गा वाहिनी की कार्यकर्तियां देशभक्ति का उद्घोष करती नजर आई। घोड़ों व मोटरसाइकिलों के साथ पैदल कदमताल करती नारीशक्ति को देखकर लोग भी अचरज में पड़ गए। कार्यक्रम में केंद्रीय सह संयोजिका पिंकी, संगठन मंत्री राधेश्याम, उपाध्यक्ष राधेश्याम चिलाना, सह प्रमुख थानमल, संयोजिका नेहा राठौड़, सह संयोजिका सीमा शर्मा, विभागाध्यक्ष पीताम्बर, जिला मंत्री हरज्ञान कौशिक, जिला संरक्षक जगदीश एलाबादी, जिलाध्यक्ष राकेश, नगर मंत्री रणवीर, प्रचार प्रमुख शमशेर, नगरसेवक संजय भाटिया व प्रचार प्रसार प्रमुख पंकज कौशिक आदि उपस्थित रहे।

कॉलेज में एडमिशन के लिए नौ तक रजिस्ट्रेशन करवाएं

- वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में रजिस्ट्रेशन की सुविधा छात्राओं को नि:शुल्क दी जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। वैश्य कॉलेज में आकर रजिस्ट्रेशन करवाती छात्रा। फोटो :हरिभूमि

कॉलेजों में सत्र 2025-26 के लिए स्नातक कक्षाओं में दाखिले की प्रक्रिया तेजी से चल रही है। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में रजिस्ट्रेशन की सुविधा छात्राओं को निःशुल्क दी जा रही है। विद्यार्थी एडमिशन के लिए पोर्टल पर 9 जून तक आवेदन पर सकते हैं। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि एनईपी के अनुसार छात्राओं को अंग्रेजी, हिंदी, इतिहास, राजनीतिक विज्ञान, अर्थशास्त्र, भूगोल, गृह विज्ञान, गणित, शारीरिक विज्ञान व मनोविज्ञान विषयों में से मेजर व माइनर का चुनाव करना होगा। इन्हीं के साथ वैल्यू एडिड, एबिलिटी इनसांहसमेट कोर्स, कौशल विकास कोर्स तथा मल्टी डिसिप्लिनरी विषयों का भी अध्ययन करना होगा, ताकि छात्राओं का चहुंमुखी विकास हो सके। वे महाविद्यालय से स्नातक की डिग्री प्राप्त करने के साथ ही भूगोल, अंग्रेजी, गणित, रसायन विज्ञान, वाणिज्य, भौतिकी जैसे विषयों में स्नातकोत्तर की डिग्री भी प्राप्त कर सकती है। इच्छुक छात्राएं महाविद्यालय में आकर निःशुल्क रजिस्ट्रेशन करवा सकती हैं। नोडल ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने बताया कि छात्राएं यहां आर्ट्स, फिजिकल साइंस, कामर्स तथा कंप्यूटर एप्लिकेशन में एडमिशन प्राप्त कर अपना भविष्य संवार सकती हैं।

आसौदा अखाड़े में मुस्कान का हुआ अभिनंदन

- कुश्ती प्रेमियों ने मुस्कान को आशीर्वाद दिया व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जीत की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कोच व खेल प्रेमियों के साथ मुस्कान दलाल। फोटो :हरिभूमि

जिला केसरी का खिताब जीतने वाली पहलवान मुस्कान दलाल का गांव आसौदा में स्थित छोटूराम अखाड़े में जोरदार अभिनदंन किया गया। कुश्ती प्रेमियों ने मुस्कान को आशीर्वाद दिया और राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी उसकी जीत की कामना की।

दरअसल, बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े में दो दिवसीय जिला स्तरीय अखाड़ा तथा कुमार व केसरी प्रतियोगिता हुई थी। इसमें आसौदा स्थित छोटूराम अखाड़े की पहलवान मुस्कान दलाल ने भी जोर आजमाइश की। मुस्कान ने शानदार प्रदर्शन करते हुए झज्जर केसरी का खिताब अपने नाम किया। उसकी जीत पर साथी पहलवानों में खुशी की लहर दौड़ गई। अखाड़े में पहुंचने पर उसका जोरदार स्वागत किया गया। दादा करतार सिंह अपनी पौती की जीत पर गदगद नजर आए।कृष्ण दलाल, रवींद्र, संदीप दलाल, राम कुमार, जयभगवान, सुनील पहलवान, जन्नू पहलवान, नेत्ती पहलवान, नरेश, दिनेश, जयदीप, संजय, विनोद व प्रमोद आदि ने मुस्कान को जीत की बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कोच रवींद्र दलाल ने बताया कि मुस्कान बेहद होनहार पहलवान है। लगातार जीत दर्ज कर रही है। हमें पूरा यकीन है कि आने वाले समय में वह और बड़ी प्रतियोगिताओं में जीत दर्ज करेगी। एक दिन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व करेगी। वहीं मुस्कान ने अपनी जीत का श्रेय कोच, परिजनों के आशीर्वाद को दिया है।

डीसी ने डाबड़ा तालाब का किया निरीक्षण

बेरी। गांव बाघपुर में डाबड़ा तालाब का निरीक्षण करते हुए डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल। फोटो :हरिभूमि

बेरी। बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने गांव बाघपुर में डाबड़ा तालाब के जीर्णोद्धार कार्य का निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को तालाब के जीर्णोद्धार के साथ ही सौंदर्यकरण के निर्देश दिए। पंचायती राज के एक्सईएन ललित कुमार ने डाबड़ा तालाब से जुड़ी विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सीएसआर स्कीम से डाबड़ा तालाब का लगभग एक करोड़ की राशि से जीर्णोद्धार कराया जा रहा है। इस राशि से तालाब की चारदीवारी, गाद व गंदे पानी की निकासी,तालाब पर सोलर लाईट, ट्रैक का निर्माण, बैठने के लिए बेंचों की व्यवस्था की जाएगी। वहीं डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि तालाब के जीर्णोद्धार कार्य में किसी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि मानसून सीजन से पूर्व तालाब के पानी निकासी के साथ ही ग्रामीणों की मांग के अनुरूप चारदीवारी कार्य को समय रहते पूरा किया जाए।

लोगों को करवाया योग व प्राणायामों का अभ्यास

झज्जर। आयुष विभाग द्वारा चलाए जा रहे करो योग-रहो निरोग अभियान के अंतर्गत बुधवार को शहर के डाकखाना परिसर स्थित महाराजा अग्रसेन पार्क में योग शिविर का आयोजन किया गया। सुबह करीब छह बजे लगाए गए इस शिविर के दौरान योग सहायक नवीन कायत ने आमजन को स्वस्थ रहने के तरीकों से अवगत कराते हुए नियमित व्यायाम करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने लोगों को विभिन्न योग एवं प्राणायामों की जानकारी देते हुए उनका अभ्यास व उनसे होने वाले लाभों की जानकारी दी। उन्होंने आमजन से आह्वान किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

विधायक जून ने वार्ड-22 में सुनीं जनसमस्याएं

बहादुरगढ़। महावीर पार्क में लोगों की समस्याएं सुनते राजेश जून।

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को शहर के वार्ड नंबर-22 में आमजन की समस्याएं सुनीं। इस दौरान कॉलोनी में बिजली की जर्जर तारों, सीवरेज ओवरफ्लो, जलभराव व अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। विधायक राजेश जून ने कहा कि वार्ड 22 की सभी जर्जर तारें बदलने का काम शुरू कर दिया गया है। महावीर पार्क की 20 वर्षों पुरानी जलभराव की समस्या का भी जल्द ही समाधान हो जाएगा। इसके लिए महावीर पार्क से एक पाइपलाइन दिल्ली रोहतक रोड के नीचे से मुख्य नाले से जोड़ दी जाएगी। इसका टेंडर भी लग गया है और जल्द ही इस पर काम शुरू हो जाएगा। विधायक राजेश जून ने बताया कि वे हरियाणा विधानसभा की बिजली, सिंचाई, स्वास्थ्य तथा अर्बन लोकल बॉडी समिति के सदस्य हैं। प्राथमिकता के आधार पर इन समस्याओं को विधानसभा कमेटी के समक्ष रखकर इन कार्यों को मंजूर करवाया है। एक-एक करके शहर की सभी मौजूदा समस्याओं का समाधान करवा रहा हूं।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 254वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन, श्रद्धालुओं ने सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया

खुश होंगे हनुमान राम राम किए जा..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

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

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 254वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, राहुल शर्मा, आनंद कुमार, रवि यादव, शिवम तनेजा, हर्ष चावला, आशू, भावना काठपालिया, केवल अग्धी, आशा नागपाल, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, प्रिंस सेठी, कमल लता शर्मा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, सुरेश गाबा, सुभाष वर्मा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया।

वहीं राजेंद्र वधवा ने जिस के सर पे तेरा हाथ हो मां उसकी किस्मत का फिर क्या है कहना..दिनेश दुजाना ने..श्री राम की कृपा से, सौ साल जिए जा खुश होंगे हनुमान, राम राम किए जा..योगेश रंजन ने आज मंगलवार है, महावीर का वार है, सच्चे मन से जो कोई ध्यावे, उसका बेड़ा पार है...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीके शर्मा, गणपत राय वर्मा, प्रदीप काठपालिया, बीरबल खत्री, हर्ष कौशिक, अभिजोत, विकास नरुला, अनिल छाबड़ा, अमन सुखीजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, भवित वर्मा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, मुकेश सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

बाबा प्रसाद गिरी मंदिर में आयोजित श्रीराम कथा का समापन

झज्जर। श्रीराम कथा का श्रवण करते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। बाबा प्रसादगिरी मंदिर में चल रही श्रीराम कथा बुधवार को संपन्न हो गई। आचार्य उपेंद्र कृष्ण ने श्रीराम कथा की सप्तम दिवस में बताया कि भगवान श्रीराम ने वानर एवं भालूओं की सहायता से सेतू निर्माण कराया था। वहां उन्होंने शिवलिंग की स्थापना की थी जिनका नाम रामेश्वरम पड़ा। इसके बाद भगवान भोलेनाथ के आशीर्वाद से श्रीराम जी ने रावण, कुंभकरण व मेघनाथ जैसे राक्षसों का वध किया। इसके बाद जब सीता माता को लंका से लाया तो उनकी अग्नि परीक्षा भी हुई। बाद में अयोध्या पहुंच कर भगवान श्रीराम ने रामराज्य की स्थापना की। आचार्य उपेंद्र ने बताया कि लोगों को गौ सेवा जरूर करनी चाहिए। इस दौरान श्रद्धालुओं ने मंदिर महंत परमानंद गिरी महाराज का भी आशीर्वाद लिया। इस मौके पर बालकिशन जांगड़ा, रविंद्र वर्मा, चिमनलाल वर्मा, शिवकुमार, राकेश गोयल, बिट्टू जैन, अशोक गुप्ता, सुरेंद्र बसंल, रवि गुप्ता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सैनीपुरा में रोजगार मेले का आयोजन

बहादुरगढ़। शहर के सैनीपुरा में यूथ एंड एजुकेटड सोसायटी के सदस्य धर्मवीर सैनी द्वारा निशुल्क रोजगार मेला लगाया गया। इसमें ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी मुख्य अतिथि रहे। मेले में नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी, सरपंच रोहतास सैनी, संयोजक देवेंद्र सैनी, अध्यक्ष डीवी सैनी व जेपी सैनी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

योग दिवस की थीम पर होंगी योगासन प्रतियोगिताएं

झज्जर। : जिला खेल अधिकारी सतेंद्र कुमार ने बताया कि 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला व खंड स्तरीय योगासन प्रतियोगिताएं नौ जून को आयोजित की जाएंगी। उन्होंने बताया कि इन प्रतियोगिताओं के लिए खंड अनुसार स्थान निर्धारित किए गए हैं, जहां जिले के विभिन्न विद्यालयों से चयनित प्रतिभागी भाग लेंगे।

सिवाना में रागिनी कंपीटिशन एवं भंडारा आज

झज्जर। दादा डोभा धाम सिवाना में वीरवार को वार्षिकोत्सव के दौरान रागिनी कंपीटिशन एवं भंडारे का आयोजन किया जाएगा। दादा डोभा धाम सेवा समिति के प्रधान श्रीभगवान कादियान ने बताया कि दादा डोभा धाम पर प्रतिवर्ष समस्त ग्रामीणों के सहयोग से इस वार्षिकोत्सव का आयोजन किया जाता है। दूर-दराज से साधु-संत तथा श्रद्धालु यहां दादा डोभा धाम पहुंच कर पूजा-अर्चना करते हैं। उन्होंने बताया कि गांव में दादा डोभा धाम का उद्गम स्थल पांच सौ से छह सौ वर्ष पुराना है। धार्मिक आस्था के चलते गांव के अलावा निकटवर्ती क्षेत्र के श्रद्धालु भी हर वीरवार पूजा-अर्चना करने आते हैं। घर -परिवार में जब कोई भी मांगलिक कार्यक्रम होता है तो सबसे पहले दादा डोभा की प्रतिमा को भोग लगाया जाता है।

जरूरी व्यवस्थाएं करने में विफल साबित हुआ नगर प्रशासन

डिवाइडर सजाने पर खर्च हो रहे 2 करोड़ पौधों को उखाड़ रहे लावारिस घूम रहे पशु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नगर परिषद की ओर से शहर में मेट्रो कॉरिडोर के नीचे सेंट्रल वर्ज (डिवाइडर) को सजाने का काम शुरू कर दिया गया है। इस सौंदर्यीकरण पर नगर परिषद करीब दो करोड़ रुपए खर्च करेगी। लेकिन लावारिस पशुओं ने काम शुरू होते ही रोड़ा अटकाना शुरू कर दिया है। एक नंदी ने शहर थाना के सामने लगाए गए पौधों को नष्ट कर दिया। तो लोगों ने कहा कि सजावट से पहले परिषद को शहरवासियों की सुरक्षा पर भी ध्यान देने की जरूरत है।

शहर में बेसहारा घूम रहे पशुओं ने सरकार की छवि बिगाड़ रखी है। हालांकि नगर परिषद द्वारा ऐसे पशुओं की धरपकड़ के लिए महंगे टेंडर भी लगाए गए हैं और अभियान चलाने का दावा भी किया जा रहा है। लेकिन लावारिस पशु विकास की राह में बड़ा रोड़ा साबित हो रहे हैं। इन दिनों नगर परिषद की ओर से दिल्ली रोहतक रोड पर डिवाइडर को नए सिरे से सजाने का काम शुरू किया गया है। सौंदर्यकरण के इस प्रोजेक्ट में हरियाली और फूलों के पौधों को लगाने के साथ ही डिवाइडर पर कुछ स्थानों पर सेल्फी प्वाइंट भी बनाए जाएंगे। कई स्थानों पर ऐतिहासिक स्मारकों के मिनिएचर बनाए जाएंगे। डेकोरेटिव महाराजा लाइट भी लगाई जाएंगी। पूरे रोड को तिरंगा लाइट से जगमग किया जाएगा। नगर परिषद द्वारा इस पर करीब दो करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। नगर की सरकार का दावा है कि इससे शहर की रौनक बढ़ेगी।

बहादुरगढ़। नगर परिषद के बाहर डिवाइडर पर पौधा तोड़कर बैठा एक नंदी।

सड़कों पर कुत्तों व नंदियों का राज

लावारिस पशुओं ने इस काम में भी अड़ंगा डालना शुरू कर दिया है। नगर परिषद के समीप शुरू किए गए इस काम को एक सांड उजाड़ता हुआ नजर आया। साथ ही यह नंदी कैटल फ्री सिटी मुहिम को मुंह भी चिढ़ा रहा था। शहर में असंख्य गोसेवक होने के बावजूद बेसहारा पशुओं की भरमार है। शहर की हर गली मोहल्ले में विभिन्न गोशाला प्रबंध समितियों के विशेष वाहन चंदा एकत्र करने में परहेज नहीं करते। गोसेवा के कार्यक्रमों की भरमार रहती है। इलाके में संचालित विभिन्न गोशालाओं और नंदीशाला के बावजूद शहर की सड़कों पर नंदियों, कुत्तों व बंदरों का राज है। नगर परिषद द्वारा गोवंश को पकड़कर गोशालाओं में भिजवाने का टेंडर लगाया गया। लेकिन इसके बावजूद स्थिति में बदलाव नहीं आया है।

कैंप में नैतिकता, अनुशासन व आत्मिक ऊर्जा का किया संचार

बहादुरगढ़। कैंप में बच्चों को शिक्षा देती ब्रह्माकुमारी।

- प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में समर कैंप का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सेक्टर-2 सेवाकेंद्र में बच्चों के लिए चल रहे विशेष समर कैंप में उनके चारित्रिक, आध्यात्मिक और व्यवहारिक विकास पर जोर दिया जा रहा है। यहां योग एवं ध्यान की ट्रेनिंग, कला व क्राफ्ट एक्टिविटीज, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां, सामूहिक खेल, सामाजिक व्यवहार और सकारात्मक सोच पर आधारित कक्षाएं हो रही हैं। सेक्टर-2, अग्रवाल कॉलोनी, नई बस्ती, सेक्टर-13 आदि सेवाकेंद्रों में चल रहे कैंपों में 80 से अधिक बच्चे रोज भाग ले रहे हैं। बीके विनीता दीदी ने बताया कि बच्चे ही देश के भविष्य निर्माता हैं। उनके मन में नैतिक मूल्य, अनुशासन, सेवा भावना और एकाग्रता जैसे गुण जाग जाएं, तो आने वाला भारत निश्चित ही स्वर्णिम भारत बन जाएगा। समर कैंप में बीके लक्ष्मी दीदी, दीपा दीदी, अंजू दीदी, रुबी दीदी, कोमल दीदी, इंदु बहन, उमा बहन, प्रेम बहन, सुनंदा बहन व मुकेशी बहन ने बच्चों के लिए विभिन्न मूल्य आधारित सत्र आयोजित किए। पोस्टर मेकिंग, गीत-संगीत, रोल प्ले, आदि के माध्यम से आत्म-चिंतन, भावनात्मक नियंत्रण, धैर्य और साहस जैसे गुणों की शिक्षा दी जा रही है। कार्यक्रम में चेयरपर्सन सरोज राठी, पार्षद राजेश तंवर, जयभगवान सोनी, पिंकी, दलवीर देशवाल, देवेंद्र सैनी आदि ने बच्चों को प्रोत्साहित किया।

पार्षदों के साथ की नगर के विकास पर चर्चा

- पार्षदों, पार्षद प्रतिनिधियों व भाजपा कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के विभिन्न वार्डों में चल रहे विकास कार्यों को लेकर पार्षदों, पार्षद प्रतिनिधियों व भाजपा कार्यकर्ताओं की एक बैठक सेक्टर-2 स्थित भाजपा नेता दिनेश कौशिक के कार्यालय में हुई। बैठक की अध्यक्षता विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने की और चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी मुख्यतौर पर उपस्थित रहे। बैठक में विकास कार्यों के साथ समस्याओं के प्रमुखता से समाधान को लेकर चर्चा हुई। नगर परिषद कार्यकारी अभियंता संजय रोहिल्ला, एमई राजेश कौशिक, जेई नीरज भी इस चर्चा में शामिल हुए। दिनेश कौशिक ने पार्षदों व अधिकारियों के साथ बहादुरगढ़ के विकास को लेकर चर्चा की। उन्होंने प्राथमिकता के आधार पर आमजन की समस्याएं सुनकर समाधान करवाने का आह्वान किया। वे भी मुख्यमंत्री के समक्ष हलके की समस्याओं को प्रमुखता से उठाकर समाधान करवा रहे हैं। बैठक में कई पार्षदों ने दूषित पेजयल, गली निर्माण, नालों की सफाई व बिजली से संबंधित समस्याओं को उठाया। दिनेश कौशिक ने कहा कि संबंधित अधिकारियों से बात करके जल्द ही इन समस्याओं का समाधान करवाया जाएगा।

ये रहे मौजूद: इस मौके पर पार्षद अशोक शर्मा, प्रवीन छिकारा, राजेश मकड़ौली, सत्यप्रकाश छिकारा, संदीप अहलावत, राजेश तंवर, हरिमोहन धाकरे, पवन रोहिल्ला व अनिल सिंगल आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। पार्षदों व अधिकारियों से चर्चा करते दिनेश कौशिक।

जेल लोक अदालत में 17 मामलों में से 10 का हुआ निपटारा

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला कारागार में जेल लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस लोक अदालत की अध्यक्षता मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण विशाल ने की। लोक अदालत में विचाराधीन 17 मामलों में से 10 मामलों का आपसी सहमति से निपटारा किया गया, जिससे बंदियों को त्वरित न्याय और राहत प्राप्त हुई। इस अवसर पर सिविल जज (जूनियर डिवीजन) धीरज यादव, नीलम एवं आदित्य वर्मा ने भी जेल का निरीक्षण किया। न्यायिक अधिकारियों ने कैदियों व बंदियों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और उचित समाधान के लिए जेल प्रशासन को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए।

पेस के चार विद्यार्थियों का आईआईटी एडवांस में चयन

निधि ने ऑल इंडिया रैंक 1049 की हासिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हाल ही में घोषित आईआईटी एडवांस के रिजल्ट में पेस संस्थान के चार विद्यार्थियों का चयन हुआ है। पेस ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि उनके संस्थान से निधि ने ऑल इंडिया रैंक 1049, रोहन ने ऑल इंडिया रैंक 1343, हर्षिल ने 1396 और हरित कादियान ने दस हजार रैंक हासिल की। हरित कादियान ने इस साल दो बार एनडीए, आईआईटी मेन्स और एडवांस में जगह बनाई है। उन्होंने सभी सफल विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने विद्यार्थियों की तैयारी कराने वाले शिक्षक विकास, रविंद्र, जगदीश, राजगुप्ता, विशाल, आकाश, सचिन और विनय की सराहना की। सभी सफल विद्यार्थियों को संस्थान प्रबंधन की ओर से प्रोत्साहन राशि देकर पुरस्कृत किया गया। इस दौरान चेयरमैन युद्धवीर, प्रबंध निदेशक हरीश, संदीप और सुमित चावला सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। विद्यार्थियों को प्रोत्साहन राशि का चेक देते हुए संस्थान पदाधिकारी।

माइनर में पानी कम और गंदगी ज्यादा

- लोगों ने कचरा डालकर माइनर को गंदे नाले जैसा बनाया
- संबंधित विभाग भी इस दिशा में नहीं ले रहा कोई रुचि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नहरें, माइनर जीवन दायिनी होती हैं लेकिन इंसानी आबादी के नजदीक आते आते इनकी हालत खराब हो जाती हैं। बहादुरगढ़ से गुजर रही माइनर की भी कुछ यही हालत है। यहां सेक्टर-7 के आसपास माइनर की हालत दयनीय स्थिति में है। कचरा डालकर लोगों ने इस माइनर को गंदे नाले जैसा बना दिया है।

इस माइनर में सिर्फ साफ पानी की कमी है, बाकी प्लास्टिक, कपड़ा, कचरा, पुरानी हवन सामग्री, खंडित तस्वीरों की भरमार है। पिछले कई वर्षों से यह स्थिति बनी हुई है। कुछ जागरूक लोगों द्वारा इस संबंध में कई बार मुहिम चलाई जा चुकी है लेकिन परिणाम सार्थक साबित नहीं हो पा रहे, क्योंकि लोग कचरा डालने से बाज नहीं आते। संबंधित विभाग भी इस दिशा में कोई रुचि नहीं ले रहा। पर्यावरण प्रेमी प्रदीप, रजत आदि का कहना है कि नहरें हमारे घरों, खेतों तक पानी पहुंचाने का मुख्य जरिया है। इनकी स्वच्छता और निर्मलता का ख्याल रखना हमारा दायित्व है लेकिन बहुत से लोग इस बात को नहीं समझ रहे। मौका लगते ही बची हुई हवन सामग्री, खंडित प्रतिमाएं, तस्वीरे, प्लास्टिक व कचरा आदि डाल देते हैं। फिर यह कचरा माइनर में सड़ने लगता है। इन्हीं गंदगी भरे हालातों से पानी जलघर व खेत तक पहुंचता है। संबंधित विभाग को इस दिशा में सख्त कदम उठाना चाहिए। नहरों पर कचरा डालने पर रोक लगाई जाए और कोई यदि कचरा डालता है तो उस पर सख्त कार्रवाई की जाए।

बहादुरगढ़। सेक्टर-7 के पास गंदगी से अटी माइनर।

नेताओं की खींचतान पर उठाए सवाल

बहादुरगढ़। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने सत्ता से जुड़े नेताओं द्वारा विकास कार्यों का झूठा श्रेय लेने की निंदा की है। उनके अनुसार बहादुरगढ़ की जनता धरातल पर विकास कार्य नहीं होने के कारण स्वयं को ठगा हुआ महसूस कर रही है। ऐसे नेता जनता के हितों को साधने की बजाय अपने आकाओं को खुश करने में लगे हुए हैं। शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि वर्तमान में बहादुरगढ़ में जनता विकास के लिए तरस रही है। जगह-जगह जलभराव की स्थिति बनी हुई है। सड़कों की हालत जर्जर है। बनने से पहले ही सड़कें उखड़नी शुरू हो गई हैं। लोगों को बिजली व पेयजल जैसी मूलभूत सुविधाएं नहीं मिल रही। जबकि सत्ताधारी नेता कागजी विकास कार्यों का श्रेय लेने में लगे हुए हैं। बहादुरगढ़ हलके में विकास के नाम पर कुछ नहीं हुआ हो रहा है। जनता को भी समझ नहीं आ रहा है कि वे अपनी समस्या लेकर किसके पास जाएं? जबकि इनेलोराज में पूर्व विधायक स्वर्गीय नफे सिंह राठी लोगों के बीच में रहकर काम करते थे। उन्होंने विपक्ष में रहते हुए भी आखिरी सांस तक जनता के हितों के लिए संघर्ष किया।

शीला राठी

लोगों ने रेलवे पार्क में किया योगाभ्यास

- हरियाणा योग आयोग के निर्देशानुसार आयुष विभाग ने योग प्रोटोकॉल सत्र का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा योग आयोग के निर्देशानुसार आयुष विभाग झज्जर द्वारा बुधवार को रेलवे पार्क, अग्रसेन पार्क और बस स्टेंड के निकट बने पार्क में योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। यहां विभाग के योग सहायकों द्वारा लोगों को योगाभ्यास करवाया गया। रेलवे पार्क में प्रार्थना के बाद योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया गया। योग सहायक प्रीति ने योग के महत्व के बारे में बताया। उनके अनुसार विश्व योग दिवस एक वैश्विक सांस्कृतिक अभियान है, जो 'वन अर्थ, वन हेल्थ' की भावना को प्रोत्साहित करता है। प्रोफेसर सीमा प्रवीन दलाल ने कहा कि योग से शरीर को स्वस्थ रहता है, मानसिक शांति और ऊर्जा मिलती है। सभी प्रतिभागियों ने नियमित योग करने का संकल्प लिया। इस दौरान जगदीश, रमेश देशवाल, देवेंद्र खत्री बबली, कृष्ण गुलिया, संजय शर्मा, राजपाल यादव, संजय गुप्ता, कृष्ण सिगरोहा, संजय सिंह, अनुज, रोहित, प्रदीप, सुनील पहलवान, राजू, राजकुमार, सुरेश, कांता, सावित्री, संतोष व मनीषा आदि मौजूद रहे। पार्षद अशोक शर्मा व सविता सैनी ने बुधवार को बस स्टेंड के निकट पार्क में लगे योग शिविर का शुभारंभ किया। योग सहायिका रेनू देवी ने विभिन्न आसन करवाए और ध्यान लगाने के तरीके समझाए। इस मौके पर जयपाल रुहिल, जोगेंद्र तंवर, जय सिंह राठी, मदन, राजेश, जयभगवान, उर्मिला व ज्योति आदि ने योगाभ्यास किया।

शहर के अग्रसेन पार्क में लगे योग प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल शर्मा ने किया। योग सहायिका सुनील देवी ने सरल व प्रभावी शैली में आमजन को योग सिखाया तथा दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लाभ बताए।

ये रहे मौजूद: इस मौके पर पार्षद विजेंद्र सिंह दलाल, सत्येंद्र दहिया, संजीव शर्मा, बबीता दहिया व शमशेर हुड्डा आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। रेलवे पार्क में योगाभ्यास करवाती प्रीति।

'दीवारों के भीतर न्याय' अभियान के तहत बंदियों को दी कानूनी अधिकारों की जानकारी

झज्जर। विशेष कानूनी जागरूकता साक्षरता कार्यक्रम के दौरान जानकारी देते हुए सीजेएम विशाल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के 'दीवारों के भीतर न्याय' अभियान के तहत जिला कारागार में विशेष कानूनी जागरूकता एवं साक्षरता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव एवं सीजेएम विशाल, सिविल जज (जूनियर डिवीजन) धीरज यादव, नीलम, आदित्य वर्मा तथा डिप्टी चीफ डिफेंस काउंसिल गौतम लूनीवाल एडवोकेट ने बंदियों को उनके कानूनी अधिकारों, मुफ्त विधिक सहायता, और न्यायिक प्रक्रिया में उनकी भागीदारी के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। वक्ताओं ने बताया कि यह अभियान विशेष रूप से उन कैदियों के लिए है, जो आर्थिक रूप से कमजोर या वंचित पृष्ठभूमि से आते हैं और जिन्हें अपने कानूनी अधिकारों एवं उपलब्ध सहायता सेवाओं की जानकारी नहीं होती।

शिक्षा | विभिन्न कॉलेजों में दाखिलों के लिए प्रक्रिया जारी

आवेदन में अधूरे दस्तावेज बने चुनौती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए आवेदन जारी हैं। दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन भी चल रही है लेकिन आवेदनों में कई प्रकार की त्रुटियां सामने आ रही हैं। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि ऐसे विद्यार्थी भी फॉर्म भर रहे हैं, जिनका बारहवीं कक्षा में कंपार्टमेंट आया है जबकि दाखिले के लिए बारहवीं कक्षा में क्लियर पास होना जरूरी है। यहां तक कि कुछ विद्यार्थियों के नाम और जन्मतिथि भी मैट्रिक कक्षा के प्रमाण पत्र से मेल नहीं खाते। इससे दस्तावेजों की सत्यापन प्रक्रिया में अड़चनें आ रही हैं। इसके अलावा कई विद्यार्थियों ने अपने ऑनलाइन आवेदन पत्र के साथ आवश्यक दस्तावेज अधूरे या गलत ढंग से अपलोड किए हैं और अपलोड की गई फाइलों में वांछित प्रमाण पत्र नहीं मिलते।

झज्जर। राजकीय स्नातकोतर नेहरू महाविद्यालय भवन का फाईल फोटो।

फॉर्म भरते समय पूरी सावधानी बरतें

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने कहा कि विद्यार्थियों से बार-बार अपील की गई है कि वे फॉर्म भरते समय पूरी सावधानी बरतें। सभी दस्तावेज सही प्रारूप में अपलोड करें और शैक्षणिक रिकॉर्ड के अनुसार ही जानकारी भरें मगर इसके बावजूद ऐसे मामले सामने आ रहे हैं। गलत या अपूर्ण आवेदन पत्रों पर विचार नहीं किया जा रहा और कंपार्टमेंट वाले विद्यार्थियों को पास होने तक योग्य नहीं माना जाएगा।

15 जून तक होगी ऑनलाइन वेरिफिकेशन

ऑनलाइन फॉर्म भरने की अंतिम तिथि नौ जून है। दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन 15 जून तक होगी। ऑनलाइन वेरिफिकेशन के लिए विद्यार्थियों को कॉलेज में जाने की जरूरत नहीं पड़ती। यदि कोई ऑब्जेक्शन होता है तो एसएमएस से रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर सूचना दे दी जाती है। आवेदक को ऑब्जेक्शन दूर करके ऑनलाइन फॉर्म में संशोधन करना पड़ता है। सभी योग्य विद्यार्थियों की पूरी सूची 16 जून को जारी की जाएगी।

ऑनलाइन जमा होगी फीस

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने कहा कि एडमिशन पोर्टल पर 'नो योर रिजल्ट' टैब से पता लग जाएगा कि दाखिला किस कॉलेज के किस कोर्स में हुआ है। जिन अभ्यर्थियों का नाम मेरिट लिस्ट में आएगा, वे फीस जमा कर सकते हैं। सरकारी कॉलेजों की फीस ऑनलाइन जमा होगी जबकि प्राइवेट कॉलेजों की फीस ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से जमा की जा सकती है। फीस भरने के बाद एडमिशन पोर्टल से रसीद डाउनलोड करें।

बहादुरगढ़। सब्जी मंडी में कपड़े के थैले वितरित करते संस्था के सदस्य

कपड़े के थैले किए वितरित

बहादुरगढ़। विश्व पर्यावरण दिवस की पूर्व संध्या पर भगत सिंह मैत्री संस्था ने बुधवार को शहर की सब्जी मंडी में जनजागरूकता अभियान चलाया। संस्था ने /"मेरी प्राथमिकता, बहादुरगढ़ की सुंदरता/" का नारा देते हुए सूती कपड़े से बने करीब पांच सौ थैले बांटे। दरअसल, ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के सहयोग से यह थैले निशुल्क वितरित किए गए। कार्यक्रम में हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा और ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के निदेशक डॉ. मनीष शर्मा ने विशेष तौर पर शिरकत की। उनके अनुसार यह पहल पर्यावरण संरक्षण और प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने के उद्देश्य में सहायक सिद्ध होगी। प्रधान प्रदीप यादव ने कहा कि पर्यावरण के प्रति लोगों में जिम्मेदारी का भाव बढ़ाना जरूरी है। इस दौरान सब्जी विक्रेताओं और ग्राहकों को सिंगल यूज प्लास्टिक के दुष्प्रभाव समझाते हुए इससे परहेज करने की अपील की गई।