खबर संक्षेप

पुलिस जवान पर हमला करने का आरोपी काबू

झज्जर। डीघल टोल प्लाजा पर तैनात पुलिसकर्मी पर जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम द्वारा एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रभारी दुजाना अंकित कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान प्रिंस निवासी बोहर जिला रोहतक के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया।

चेकिंग के दौरान बाइक चोर गिरफ्तार, केस दर्ज

बहादुरगढ़। एमआईई पुलिस चौकी एरिया से मोटरसाइकिल चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। चौकी प्रभारी राजकुमार ने बताया कि सहायक उप निरीक्षक पवन कुमार की पुलिस टीम द्वारा चौकी के एरिया में दो पहिया वाहनों की चेकिंग कर रही थी। इस दौरान एक व्यक्ति मोटरसाइकिल लेकर आया तो शक के आधार पर उसे काबू कर जांच की। चालक ने अपना नाम अमन निवासी लाइनपार बताया। आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

नहरों में नहाने और तैराकी करने पर प्रतिबंध

झज्जर। जिलाधीश प्रदीप दहिया ने जिला की राजस्व सीमा से होकर गुजरने वाली नहरों में नहाने और तैराकी करने पर रोक लगाने के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं। यह कदम गर्मी के मौसम में नहरों में डूबने से होने वाले हादसों को रोकने और जिले में शांति व कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए उठाया गया है।

सरसों की खरीद शुरू न होने से आढ़ती नाराज, कार्यकारिणी भंग

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

- मंडी में फसल की आवक में तेजी
- खरीद न होने से किसान भी परेशान

अनाज मंडी में दिन प्रतिदिन सरसों की आवक में तेजी आ रही है। मंडी परिसर में सरसों की ढेरियां लगी हुई है। लेकिन खरीद नहीं होने के कारण आढ़ती और किसान दोनों ही परेशान है। जिसके कारण परेशान आढ़तियों ने कार्यकारिणी भंग करने का निर्णय लिया है।

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में लगी सरसों की ढेरियां।

डीसी से मिल चुके आढ़ती

अनाज मंडी आढ़ती एसोसिएशन के प्रधान हरेंद्र सिलाना ने बताया कि मंडी में सरसों की आवक की निरंतर जारी है जबकि खरीद कार्य अभी तक शुरू नहीं किया गया। ऐसे में किसानों की फसल आढ़तियों की दुकानों व मंडी परिसर में पड़ी है। फसल खरीद की मांग को लेकर आढ़ती एसोसिएशन के सदस्य डीसी व एसडीएम सहित कई प्रशासनिक अधिकारियों से मिल चुके हैं। पहले जहां सरकार द्वारा नई खरीद एजेंसी के माध्यम से सरसों खरीद का कार्य शुरू करने की बात कही जा रही थी वहीं मंगलवार को सभी कागजी कार्रवाई करने के बावजूद भी बुधवार को खरीद कार्य शुरू नहीं हो पाया।

मंडी में बारदाने की भी कमी

अब बारदाने की समस्या आ रही है। सरकार को फसल खरीद की सभी आवश्यक तैयारी समय रहते पूरी करनी चाहिए थी। उन्होंने बताया कि इसी परेशानी के चलते उन्होंने कार्यकारिणी भंग कर दी है। अब वे इस संबंध में शुक्रवार को सीएम से भी मिलेंगे। विभागीय आंकड़ों के अनुसार बेरी में 15 किसानों की 255.5 क्विंटल, झज्जर में 889 किसानों की 17850.5 क्विंटल, मातनहेल में 185 किसानों की 3787.7 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है।

वाहन की टक्कर में बाइक सवार दामाद की मौत, ससुर गंभीर

- मांडोठी में एक विवाह में शामिल होने के बाद वापस लौट रहे थे

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- बाईपास पर एचएल सिटी के नजदीक हादसा
- परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया

बाईपास पर एचएल सिटी के नजदीक बाइक सवार दो व्यक्ति किसी वाहन की चपेट में आ गए। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई। जबकि दूसरा गंभीर रूप से घायल है। उसे पीजीआई रोहतक रेफर किया गया है। परिजनों के बयान पर इस संबंध में पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है।

मृतक की पहचान सुनील के रूप में हुई है। वह दिल्ली के सुल्तानपुरी का रहने वाला था। जबकि घायल की पहचान संजय के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, ये दोनों दिल्ली से गांव मांडोठी में आयोजित एक विवाह समारोह में गए थे। मंगलवार को बाइक पर सवार होकर कहीं जा रहे थे। जब एचएल सिटी के पास बाईपास पर पहुंचे तो किसी वाहन ने इनकी बाइक को टक्कर मार दी। राहगीरों ने इनको संभाला और बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल ले गए। यहां सुनील को मृत घोषित कर दिया गया।

जबकि संजय को पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया। सूचना पाकर पुलिस पीजीआई में पहुंची लेकिन घायल बयान देने की स्थिति में नहीं था। इसके बाद सुनील के बेटे सन्नी के बयान लेकर आगामी कार्रवाई शुरू की। सन्नी का आरोप है कि किसी अज्ञात वाहन चालक की लापरवाही के कारण यह हादसा हुआ। जिसमें उसके पिता की मौत हो गई। जबकि नाना बुरी तरह से घायल हैं। वहीं सदर थाना पुलिस का कहना है कि शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर लिया है। मामले में जांच की जा रही है। आरोपी वाहन चालक का पता लगाया जा रहा है।

जसोरखेड़ी में दो पक्षों के बीच झगड़े में जमकर चले लाठी और डंडे

बहादुरगढ़। गांव जसोरखेड़ी में दो पक्षों में झगड़ा हो गया। इस झगड़े में लाठी, डंडे और कुल्हाड़ी आदि चल गए। हमले में दोनों पक्षों के लोग घायल हुए। जिन्हें पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। फिलहाल एक पक्ष की शिकायत पर पुलिस ने एक परिवार के पांच के खिलाफ केस दर्ज किया है। मनीष का कहना है कि वह खेतीबाड़ी करता है। गत 24 मार्च की शाम को को गली से गुजर रहा था। तभी एक व्यक्ति व उसके बेटों सहित पांच लोगों ने रास्ता रोक लिया। उनके हाथ में लाठी, डंडे और कुल्हाड़ी आदि औजार थे। बेवजह उन्होंने मुझ पर हमला कर दिया। शोर सुनकर मेरा भाई मंजीत मुझे बचाने आया तो उस पर भी हमला कर दिया गया। गांव के लोगों ने बीच बचाव कराया। इसके बाद हमलावर धमकी देकर भाग गए। जाते जाते कहने लगे कि कभी हमारे सामने नहीं आना और आगे से खेतों से मिट्टी उठाने की कोशिश की तो जान से मार देंगे।

पांच पर केस दर्ज

उधर, आसौदा थाना पुलिस ने मनीष की शिकायत पर पुलिस ने पांचों आरोपियों के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है।

मांडोठी में महिला पर डंडे और तेजधार हथियार से हमला, केस

बहादुरगढ़। मांडोठी में एक महिला पर हमला कर दिया गया। डंडे और तेजधार हथियार से उस पर वार किए। हमले में महिला को काफी चोट आई। उसे पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। महिला की शिकायत पर आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में मांडोठी की निवासी कृष्णा का कहना है कि वह फिलहाल परिवार सहित रोहतक में रहती है। गत 23 मार्च को मांडोठी स्थित अपने पैतृक मकान में आई थी। तभी एक युवक वहां आया और गाली गलोज करने लगा। मैं उस युवक की शिकायत करने उसके चाचा के पास गई तो अचानक वह लड़का घर से निकला। पहले डंडे से मुझ पर हमला किया। फिर किसी तेजधार हथियार से वार किए। जान से मारने की धमकी दी। मुझे अस्पताल ले जाया गया। जहां से पीजीआई रोहतक रेफर कर दी गई।

जांच में जुटी पुलिस

उधर, मांडोठी चौकी पुलिस ने शिकायत के आधार पर युवक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। झगड़े और हमले की असल वजह तथा सच्चाई जांच का विषय है। जांच के बाद ही हकीकत सामने आ सकेगी।

ट्रक की चपेट में आने से सिक्योरिटी गार्ड की मौत

बहादुरगढ़। गांव निलोठी के निकट केएमपी चौराहे पर दर्दनाक हादसा हो गया। यहां एक ट्रक की चपेट में आने से सिक्योरिटी गार्ड की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। आरोपी वाहन चालक के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया है।मृतक की पहचान सुमित के रूप में हुई है। सुमित गांव निलोठी का रहने वाला था। वह केएमपी/कटरा एक्सप्रेस वे के चौराहे पर लगी लाइट के जनरेटर की निगरानी करता था। मंगलवार की रात करीब सवा 11 बजे वह ड्यूटी पर था। इसी दौरान केएमपी की तरफ से एकट्रक रफ्तार में आया और जम्मू कटरा रोड पर मुड़ने लगा। इसी दौरान सुमित उसकी चपेट में आ गया। टक्कर मारने के बाद गाड़ी निकल गई। हादसे में सुमित को गंभीर चोट आई। उसे राहगीरों ने संभाला और अस्पताल में ले गए। जहां चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया।

युवक पर चाकुओं व डंडों से हमला

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल के पीछे स्थित ढेया बस्ती में एक युवक पर जानलेवा हमला कर दिया गया। डंडे और चाकूओं से उस पर प्रहार किए। घायल को पीजीआई रेफर किया गया। सिटी थाना पुलिस ने दो नामजद सहित अन्य अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। यह जानलेवा हमला ढेया बस्ती के निवासी आतिश पर हुआ है। बताया जा रहा है कि वह एक दुकान पर सामान लेने गया था। इसी दौरान कुछ लड़कों ने उसे घेर लिया। डंडों तथा चाकू, छुरी आदि से हमला कर दिया। लोग इकट्ठे हुए तो उन्होंने बीच बचाव कराया। पिता का आरोप है कि यदि लोग बीच बचाव नहीं कराते तो वे हमलावर उसके बेटे को जान से मार देते। काला और मुनिया नाम के दो लोगों सहित उनके साथियों पर आरोप है।

फसल अवशेष जलाने पर प्रतिबंध

झज्जर। जिलाधीश प्रदीप दहिया ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 में प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में फसल अवशेष जलाने पर रोक लगा दी है। यह कदम फसल अवशेष जलाने से होने वाली आग की घटनाओं, पर्यावरण प्रदूषण, और स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए उठाया गया है। यह आदेश तत्काल प्रभाव से लागू हो चुके हैं व आगामी 24 मई तक के लिए प्रभावी रहेंगे।

INDO AMERICAN SCHOOL, JHAJJAR

सेवार्थ ज्ञानम्

Delhi Road, Agrasen Chowk, Jhajjar

ADMISSION OPEN

Session 2025-26

Nursery to 9th & 11th

NO ANNUAL CHARGES for Classes NURSERY to 2nd

We Too are Humans
70% Waived off on Enrollment Charges for Single Parent Child.

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ
80% Waived off on Enrollment Charges for Only Girl Child

We support Farmers
70% Waived off on Enrollment Charges for Farmers.

We Too are Humans
100% Waived off on Enrollment Charges for First 50 Admissions.
70% Waived off on Enrollment Charges for Next 50 Admissions.
50% Waived off on Enrollment Charges for Next 50 Admissions.

Free Book Set for Nur. & KG Classes

Affordable Fee Structure

Scholarship worth upto 70 Lakhs

Special Focus on NDA/NEET/JEE Main/OLYMPIAD

Follow us : indo_american_school_jhajjar

7048931603/7404267082

Website: www.indoamericanjjr.com

पब्लिक प्लेस पर जब फील हो एलर्जी

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह
सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूं, मुझे लगातार छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए?

-रितेश, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है, आपको धूल से एलर्जी है, क्योंकि आप जब घर से बाहर भीड़-भाड़ वाले स्थान पर जाते हैं तो वहां जो धूल उड़ती है, उससे आपको छींकें आना शुरू हो जाती हैं। यह समस्या तमाम लोगों में देखी जाती है। इससे बचाव के लिए बेहतर होगा कि आप जब ऐसे स्थान पर जाएं तो मास्क लाकर ही जाएं। इस उपाय को अपनाने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी गर्दन से लेकर कंधे तक अकड़न बनी रहती है, साथ ही हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आर्यन, बिलासपुर

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी लंबी सिटिंग होती हैं यानी, ऑफिस में एक ही पोश्चर में लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इसके स्थाई समाधान के लिए आपको रेग्युलर एक्सरसाइज करना पड़ेगा। सर्वाइकल की एक्सरसाइज कौन-कौन सी होती हैं यह जानने के लिए बेहतर होगा कि आप किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वे आपको बताएंगे, उसके बाद नियमित रूप से सुबह-शाम एक्सरसाइज करें। साथ ही ऑफिस में लंबे समय तक एक ही पोश्चर में ना बैठें। बीच-बीच में मूवमेंट करते रहें। इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 63 वर्ष है। दो-तीन महीने से बहुत स्ट्रेस फील कर रहा हूं। न अच्छी भूख लगती है, न ठीक से सो पाता हूं। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-कामेश्वर, भोपाल

आप अपनी परेशानी का कारण खुद ही बता रहे हैं। आप यह जानने की कोशिश करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उसके आस-पास जीवन में क्या ऐसा घटित हुआ है, जिससे स्ट्रेस हो रहा है। इसकी वजह क्या है? अगर जरूरत पड़े तो आप मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। इसे तरह स्ट्रेस से मुक्ति मिलेगी और आपको नींद भी आने लगेगी।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मैं हेयर ट्रांसप्लांट करवाना चाहता हूं। क्या यह सेफ है? इसके लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए? कृपया सजेस्ट करें।

-विभूति, रोहतक

आजकल हेयर ट्रांसप्लांट करने का चलन बढ़ा हुआ है, लेकिन आपके लिए कितना सेफ रहेगा, यह तो जांच करने के बाद ही पता चलेगा। आपकी स्किन कैसी है, आपको किसी चीज से एलर्जी तो नहीं है, जांच के बाद तय किया जा सकता है। बेहतर होगा कि आप किसी स्किन स्पेशलिस्ट डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे आपको जांच के बाद बताएंगे कि आपके लिए ट्रांसप्लांट करवाना कितना उचित रहेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मुझे भूख बिल्कुल नहीं लगती है। पेट हमेशा भरा-भरा सा लगता है। कभी-कभी खट्टी डकारें भी आती हैं। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-सखाराम, जींद

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो रही है। जिस वजह से आपको खट्टी डकार आती है और भूख कम लगती है। इसके लिए आप दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। साथ ही तली-भुनी और ऑयली चीजें खाने से बचें। रात में हल्का खाना जैसे दलिया या खिचड़ी खाएं। साथ ही सुबह-शाम सैर जरूर करें। इससे आपको आराम मिलेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड बाइपोलर-डे, 30 मार्च

बाइपोलर डिसऑर्डर हेल्दी लाइफस्टाइल सही मेडिकल ट्रीटमेंट से मिलती है राहत

बाइपोलर डिसऑर्डर एक जटिल मेंटल डिजीज है। इसके होने की कई वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर इसके लक्षणों को ध्यान में रखते हुए सही लाइफस्टाइल को फॉलो किया जाए और जरूरत पड़ने पर मेडिकल ट्रीटमेंट करवाया जाए, साथ ही फैमिली सपोर्ट मिले तो इसे कंट्रोल किया जा सकता है। इस रोग के बारे में आप भी विस्तार से जानिए।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
डायरेक्टर-तुलसी हेल्थ केयर
नई दिल्ली-गुरुग्राम

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के अनुसार द्विध्रुवीय विकार (बाइपोलर डिसऑर्डर) एक मनोरोग है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति के मूड, ऊर्जा और उसकी कार्यक्षमता में बदलाव आता है। दूसरे शब्दों में कहें तो बाइपोलर डिसऑर्डर एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें मूड में अत्यधिक उतार-चढ़ाव होते हैं। इस मनोरोग में उन्माद (मेनिया) और अवसाद (डिप्रेशन) सरीखी स्थितियां (मूड एपिसोड्स) भी शामिल हैं। ऐसे मूड एपिसोड कई दिनों से लेकर हफ्तों तक रह सकते हैं।

क्या हैं कारण

बाइपोलर डिसऑर्डर के कई संभावित कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं।

न्यूरोकेमिकल में असंतुलनः मस्तिष्क रसायनों (न्यूरोकेमिकल्स) जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन आदि में असंतुलन बाइपोलर डिसऑर्डर की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं।

आनुवांशिक कारकः अगर परिवार के किसी सदस्य को बाइपोलर डिसऑर्डर रहा है, तो परिवार के अन्य सदस्य में इसके होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक अध्ययन के अनुसार बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित लगभग 60% मरीज ऐसे हैं, जिन्हें डिप्रेशन या बाइपोलर डिसऑर्डर की समस्या जेनेटिक कारणों से मिली है।

तनावपूर्ण घटनाएंः इसके अंतर्गत जीवन की गंभीर तनावपूर्ण घटनाएं जैसे किसी रिश्ते का टूटना, गंभीर बीमारी या कोई भावनात्मक समस्या आदि शामिल की जाती हैं, जो बाइपोलर डिसऑर्डर का कारण बन सकती हैं। भावनात्मक समस्या में आपसी संबंधों का बिगड़ना, पति-पत्नी के बीच तलाक होना, परिवार में किसी प्रियजन की मृत्यु होना आदि को शामिल किया जा सकता है।

मस्तिष्क की संरचना में बदलावः ब्रेन इमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में संरचनात्मक परिवर्तन हो सकते हैं।

बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षण

पीड़ित व्यक्ति कभी-कभी बहुत ज्यादा निराश, उदास और दुखी महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग अवसाद (डिप्रेशन) से मिलते-जुलते होते हैं। कभी-कभी वह बहुत ज्यादा प्रफुल्लित और स्वयं को असाधारण रूप से ऊर्जावान महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग उन्माद (मेनिया) सरीखे होते हैं। उन्माद और अवसाद की स्थितियों (एपिसोड्स) के बीच मूड में अचानक और तीव्र बदलाव होना। इस स्थिति को मनोचिकित्सकीय भाषा में 'मूड स्विंग्स' कहते हैं। इनके अलावा अपनी क्षमताओं के बारे में गलतफहमी रखना, तेज गति से सोचना और बोलना, गलत फैसले लेना, नींद बहुत कम आना, चिड़चिड़ापन महसूस करना, स्वयं को बहुत ज्यादा महत्व देना या फिर अपने को श्रेष्ठ समझना भी इसके लक्षणों में शामिल हो सकता है।

ऐसे करते हैं डायग्नोसिस

बाइपोलर डिसऑर्डर का पता लगाने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर सबसे पहले मरीज से बात करते हैं, उसके बाद उसके परिजनों से भी। इसके अलावा डॉक्टर मरीज की अन्य बीमारियों का पता लगाने के लिए कंप्लीट फिजिकल टेस्ट भी करवा सकते हैं ताकि उसके लक्षणों का पता लगाया जा सके। साथ ही, मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और फैमिली हिस्ट्री आदि के जरिए भी डॉक्टर मर्ज का पता लगाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

यह सच है कि फिलहाल बाइपोलर डिसऑर्डर का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा सुझाई गई दवाएं लेने और उनके परामर्श पर अमल करने से बाइपोलर डिसऑर्डर का प्रबंधन और नियंत्रण जरूर किया जा सकता है, जिससे मरीज के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। विशेषज्ञ डॉक्टर विशेषकर मनोचिकित्सक कुछ दवाओं के सेवन का सुझाव दे सकते हैं, जिन्हें 'मूड स्टेबलाइजर्स' के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा चिकित्सक के परामर्श से एंटीडिप्रेसेंट दवाएं भी मूड स्विंग को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।

मनोचिकित्सा (साइकोथेरेपी)ः मनोचिकित्सक मरीज की स्थिति के अनुसार साइकोथेरेपी का सहारा लेते हैं। मरीज के अलावा वे परिवार के सदस्यों की भी काउंसलिंग करते हैं। इसके अलावा कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी) बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायक है।

जीवनशैली में बदलावः यूरोपियन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के मुताबिक बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों को जहां तक संभव हो सके, स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करना चाहिए। ऐसा करने से उन्हें अपनी समस्या को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। यही नहीं, जो लोग बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त नहीं हैं, वे भी अगर स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें तो इससे उनमें भी इस समस्या के भविष्य में होने का जोखिम काफी हद तक कम हो सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम, 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेना और तनाव का समुचित प्रबंधन आदि बातें शामिल हैं।

नियमित व्यायाम करेंः नियमित व्यायाम, बाइपोलर डिसऑर्डर पेशेंट्स के मूड को स्थिर करने में मदद कर सकता है। किस व्यक्ति को कितने समय तक और किस-किस प्रकार के व्यायाम करना चाहिए, इस संदर्भ में पीड़ित व्यक्ति को डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना चाहिए। इसके अलावा मेडिटेशन भी फायदेमंद हो सकता है।

पर्याप्त नींद जरूरीः बाइपोलर डिसऑर्डर किसी व्यक्ति की नींद उड़ा सकता है। ऐसा व्यक्ति बहुत कम सोता है। नींद पूरी न होने से मूड में बदलाव ज्यादा आता है। इसलिए मूड को प्रबंधित करने के लिए पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। इसके लिए नियमित समय पर बिस्तर पर जाने और सुबह एक निश्चित समय पर उठने की आदत डालें। सोने से पहले स्क्रीन टाइम यानी टेलीविजन देखने, स्मार्टफोन और कंप्यूटर के इस्तेमाल से दूर रहें। जिन लोगों को सोने में कठिनाई होती है, उन्हें डॉक्टर से बात करनी चाहिए। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इन बातों का रखें ध्यान

- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं और उनसे मदद लें।
- सकारात्मक सोच रखें।
- तनाव और चिंता को नियंत्रित करने के लिए योग और ध्यान का सहारा लें।
- शराब और अन्य मादक पदार्थों का सेवन न करें, क्योंकि वे आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे, 2 अप्रैल

ऑटिज्म एक विकास संबंधी एब्नॉर्मलिटी है, जिससे पीड़ित व्यक्ति को बातचीत करने, पढ़ने-लिखने और दूसरों से घुलने-मिलने में परेशानी होती है। ऐसे बच्चों की केयर पैरेंट्स को बहुत सावधानी से करने की जरूरत होती है। इस बारे में बहुत जरूरी सजेशंस।

ऑटिज्म पेशेंट के लिए जरूरी सही ट्रीटमेंट-इमोशनल सपोर्ट

अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

ऑटिज्म को ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर भी कहते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जिससे पीड़ित व्यक्ति का दिमाग अन्य लोगों के दिमाग की तुलना में अलग तरीके से काम करता है। इस बीमारी के बारे में अभी तक बहुत ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं है और न ही वर्तमान में इसका कोई परफेक्ट ट्रीटमेंट उपलब्ध है। हालांकि इस बीमारी से पीड़ित लोग नौकरी करने, परिवार और दोस्तों के साथ मेल-मिलाप करने में सक्षम होते हैं, लेकिन कई बार उन्हें दूसरों की मदद लेनी पड़ती है। फैमिली मेंबर्स, टीचर्स या दोस्तों के सहयोग से ये लोग भी नई स्किल्स सीख लेते हैं और बिना किसी सपोर्ट के अपने काम भी कर लेते हैं। सही डायग्नोसिस और इंटरवेंशन ट्रीटमेंट की मदद से ऑटिस्टिक लोगों को सामाजिक व्यवहार और नई स्किल्स सीखने में मदद मिलती है, जिससे वे अपना जीवन बेहतर तरीके से जी पाते हैं।

ऑटिज्म की वजह से बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर आ जाता है, जो यह तय करता है कि वह अपने आस-पास की दुनिया के साथ कैसे रिस्पॉन्स करता है। यह अंतर कुछ ऐसा है जिसके साथ वे पैदा होते हैं-इसका उनके पालन-पोषण के तरीके, भोजन, टीके या जन्म के बाद बच्चे के साथ हुई किसी भी अन्य एक्टिविटी से कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

क्या है ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डरः ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर, एक न्यूरोलॉजिकल और डेवेलपमेंटल डिसऑर्डर है, जो लोगों के दूसरों के साथ बातचीत करने, संवाद करने, सीखने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। इसके लक्षण आमतौर पर जीवन के पहले दो वर्षों यानी बचपन में दिखाई देते हैं। ऑटिज्म बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर लाता है, जो उन्हें सामाजिक रूप से घुलने-मिलने और अनोखे तरीके से व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है।

प्रमुख लक्षणः इसके प्रमुख लक्षणों में लिमिटेड आइज कॉन्टेक्ट, एब्नॉर्मल बॉडी लैंग्वेज और रिपीटेटिव बिहेवियर या बातें शामिल होते हैं। इसके अलावा अकेले रहना, दूसरे बच्चों के साथ ना खेलना, बोलने के बजाय इशारों से ज्यादा रिस्पॉन्स करना। खुद को चोट लगाना या नुकसान पहुंचाने के प्रयास करना। इस स्थिति के शुरुआती लक्षण माता-पिता या बाल रोग विशेषज्ञों द्वारा बच्चे के एक वर्ष की आयु तक पहुंचने से पहले ही देखे जा सकते हैं। कुछ मामलों में, ऑटिज्म से संबंधित समस्याएं हल्की हो सकती हैं और तब तक स्पष्ट नहीं होती हैं जब तक कि बच्चा स्कूल जाना शुरू नहीं करता।

इससे बढ़ता है रिस्कः नई मेडिकल स्टडीज के अनुसार कई आनुवंशिक कारक ऑटिज्म के जोखिम को जटिल तरीके से बढ़ा सकते हैं। फ्रेजाइल एक्स सिंड्रोम और ट्यूबरस स्क्लेरोसिस जैसी कुछ विशिष्ट आनुवंशिक स्थितियों वाले लोगों में ऑटिज्म के निदान के लिए जोखिम अधिक होता है। ये दो स्थितियां ऑटिज्म के सैकड़ों अलग-अलग दुर्लभ आनुवंशिक कारणों के साथ मिलकर 30% से अधिक मामलों की व्याख्या करती हैं। इसके अलावा गर्भावस्था के दौरान मां द्वारा ली जाने वाली कुछ दवाइयां जैसे कि वैल्प्रोइक एसिड और थैलिडोमाइड, ऑटिज्म के हाई रिस्क से भी जुड़ी हुई हैं। गर्भावस्था के समय माता-पिता का अधिक उम्र का होना भी ऑटिज्म के अधिक जोखिम से जुड़ा हुआ है।

इलाज के तरीकेः ऐसे कई प्रभावी तरीके हैं, जो ऑटिस्टिक बच्चे को अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं।

अप्लाइड बिहेवियर एनालिसिसः इसमें बच्चे की कार्यात्मक चुनौतियों का व्यवस्थित अध्ययन शामिल है, जिसका उपयोग उनके स्किल में सुधार और मिसबिहेव को कम करने के लिए एक बिहेवियरल प्लानिंग बनाने के लिए किया जाता है।

सोशल स्किल ट्रेनिंगः ग्रुप या पर्सनल सेटिंग में किया गया यह प्रयास ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों को सामाजिक स्थितियों में नेविगेट करने की उनकी क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।

वर्बल-लैंग्वेज ट्रीटमेंटः बच्चे के बोलने के तरीके और उसकी भाषा की समझ में सुधार लाने का प्रयास किया जाता है।

पैरेंटल मैनेजमेंट ट्रेनिंगः इसमें पैरेंट्स को अपने ऑटिस्टिक बच्चे के एब्नॉर्मल बिहेव पर सही प्रतिक्रिया करने और अपने बच्चे में उचित व्यवहार को प्रोत्साहित करने के प्रभावी तरीके सिखाए जाते हैं। पैरेंटल हेल्प ग्रुप्स, पैरेंट्स को ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे की परवरिश के तनाव से निपटने में मदद करते हैं। *

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

पैरेंट्स रखें ध्यान

- ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिजीज के बारे में जितना संभव हो उतना जानें।
- ऑटिज्म से पीड़ित अपने बच्चे को अच्छी और बैलेंस्ड डेली रूटीन फॉलो करने के लिए इंस्पायर करें।
- ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के अन्य पैरेंट्स और अपने समुदाय के रिसोर्सेस से जुड़ें।
- जरूरत पड़ने पर मेडिकल एक्सपर्ट से कंसल्ट करें।
- बच्चे के साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय निकालें।
- अपने बच्चे की शिक्षा और उपचार से संबंधित अवेयरनेस को बढ़ाएं।

डाइट
राजकुमार 'दिनकर'

जब भी सूखे मेवे यानी ड्राय फ्रूट्स की बात आती है तो सबसे पहले बादाम का नाम लिया जाता है। वजह है इसमें मौजूद बेशुमार स्वास्थ्यवर्धक गुण। यह किस तरह से हमारे लिए फायदेमंद है, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्थ के लिए भरपूर फायदेमंद नट है बादाम

बादाम के पोषण के स्तर को देखते हुए पाक कला में सदियों से इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसके सेवन का इतिहास हजारों साल पुराना है। बादाम मीठे और कड़वे दो तरह के होते हैं। कड़वे बादाम की कड़वाहट निकालने के बाद उसके तेल का इस्तेमाल खाने में किया जाता है। कड़वे बादाम के फूल सफेद होते हैं और मीठे बादाम के फूल गुलाबी होते हैं। कड़वे बादाम और मीठे बादाम की रासायनिक संरचना समान होती है। बादाम का फल जब पकता है तो यह खुद ही खुल जाता है और उससे यह नट बाहर आ जाता है। बादाम के बीज कठोर छिलकों के अंदर होते हैं।

होते हैं कई पोषक तत्वः पोषक तत्वों से भरपूर बादाम में विटामिन बी1, फोलेट, विटामिन बी3, नियासिन, बी कॉम्प्लेक्स और मैग्नीज भरपूर मात्रा में होता है। 28 ग्राम यानी एक औंस बादाम में 183 कैलोरी, 5.82 ग्राम प्रोटीन, 2.94 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 16.4 ग्राम फैट, 3.4 ग्राम फाइबर, 7.3 मिलीग्राम विटामिन ई पाया जाता है।

कई तरह से लाभकारीः बादाम हमारी मस्तिष्क और तंत्रिका प्रणाली को मजबूत बनाकर याद्दाश्त को अच्छा बनाता है। बादाम में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने का गुण होता है। यह एलडीएल और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के बीच संतुलन बनाकर रखता है। इसमें मौजूद फॉस्फोरस हमारी हृदय गति को सामान्य बनाए रखता है। इसका ग्लासेमिक इंडेक्स कम होता है। यह हमारी रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकता है। मैग्नीशियम और मैग्नीज से भरपूर होने के कारण यह हड्डियों और दांतों को मजबूती देता है। यह हमारे शरीर के वजन को भी नियंत्रित करके मोटापे के जोखिम को कम करता है। इसमें मौजूद आर्जीनिन एक ऐसा अमीनो एसिड है, जो रक्तप्रवाह को नियमित करता है और इससे हमारी मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। विटामिन-ई से भरपूर बादाम त्वचा की नमी को लॉक करके हमें जवां और खूबसूरत बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बालों की ग्रोथ को बढ़ाते हैं। फास्फोरस युक्त बादाम एसिडिटी को नियंत्रित करता है और शरीर में टीएच लेवल को बनाकर रखता है। आयरन से भरपूर बादाम हमारे शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं के विकास को बढ़ाता है और एनीमिया में बहुत फायदेमंद होता है।

ऐसे करें सेवनः बादाम दुनिया में सबसे पुराना और सबसे ज्यादा उगाया जाने वाला नट है। बादाम को साबुत भूनकर या तलकर खाया जाता है। बादाम का छिलका पचाना चूंकि मुश्किल होता है, इसलिए आयुर्वेद इन्हें उबालकर पकाने के बाद खाने की सलाह देता है। इनको अगर भिगोकर खाया जाए तो यह जल्दी पचते हैं। इन्हें बिना भिगोए कच्चा नहीं खाना चाहिए। रात भर भिगोकर, छिलका उतारकर इन्हें खाना चाहिए। बादाम मिल्क शेक या बादाम को अन्य फ्रूट्स के साथ मिलाकर इनकी स्मूदी बनाई जा सकती है। अखरोट, सूरजमुखी के बीज, खजूर, मखाना, किशमिश के साथ मिलाकर अलग-अलग तरह के अनाजों के साथ खा सकते हैं। इसके अलावा बादाम का शीरा, बादाम का हलवा, बादाम की बर्फी, बादाम कतली, बादाम की चटनी, बादाम का दूध, बादाम-खजूर मिल्क शेक, बादाम केला स्मूदी का सेवन किया जा सकता है। *

खबर संक्षेप

पीएमएवाई-जी 2.0 के तहत 3757 आवेदन जमा

झज्जर। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण (पीएमएवाई-जी) 2.0 के तहत जिले में जरूरतमंद परिवारों को पक्के मकान का लाभ दिलाने के लिए व्यापक स्तर पर सर्वेक्षण किया जा रहा है। जिले में 31 मार्च तक यह सर्वे चलेगा व अभी तक सातों ब्लॉक से 3757 आवेदन प्राप्त हो चुके हैं। उन्होंने बताया कि बादली से 490, बहादुरगढ़ से 466, बेरी से 260, झज्जर से 839, माछरौली से 387, मातनहेल से 441, साल्हावास से 874 आवेदन प्राप्त हुए है।

स्वयंसेवियों ने रोमाचंक खेल गतिविधियों में भाग लिया

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचर्स एजुकेशन की एनएसएस इकाई द्वारा आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन स्वयंसेवकों को देश के विकास में युवाओं की भूमिका विषय पर जानकारी दी गई। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने बताया कि दूसरे दिन की शुरुआत सरपंच अरुणा देवी ने की। उन्होंने युवा सशक्तिकरण व डिजिटल साक्षरता पर संदेश दिया। इस दौरान स्वयंसेवकों द्वारा जागरुकता रैली निकाली गई। इसके बाद एक घंटे का ध्यान सत्र आयोजित किया गया। जिसमें युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-अनुशासन के महत्व पर जोर दिया गया। उन्होंने एनएसएस ताली और लक्ष्य गीत का अभ्यास भी किया। इसके उपरांत ट्रैफिक पुलिस से नरेश कुमार व सत्य प्रकाश द्वारा सड़क सुरक्षा विषय पर व्याख्यान दिया गया। जिसमें उन्होंने सुरक्षित ड्राइविंग की आदतें, यातायात नियम और सड़क दुर्घटनाओं को रोकने में युवाओं की भूमिका को शामिल किया गया। इसके अलावा रोमाचंक खेल सत्र के आयोजन में नैंसी, कुमुदिनी विजेता रही। इस मौके पर छात्र समिति के रेणु, गीतांजलि, रिया अग्रवाल, अंशुमान, स्वर्णा, शुबांगना, अनुषा, ऐश्वर्या, ज्योति, पुष्कर आदि ने विभिन्न इंटरैक्टिव गतिविधियों में भाग लिया।

श्री गोपाल मंदिर में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा

नंद के आनंद भयो जय कन्हैया लाल की.. पूरे पंडाल में गूंजे जयकारे

झज्जर। कथा के दौरान भगवान श्रीकृष्ण की आरती करते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

- भगवान श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

कथा सुनने से मानव का कल्याण होता है और उस पर प्रभु की कृपा बरसने लगती है। भागवत कथा में भगवान विराजमान हैं। जिसे सुनने से मानव जीवन सफल होता है। यह बात कथा वाचक बाल व्यास पुनीत महाराज ने श्री गोपाल मंदिर में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा में उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कही। पुनीत महाराज ने कहा कि भागवत एक ऐसी कथा है जिसे ग्रहण करने मात्र से ही मन को शांति मिलती है। कृष्ण जन्मोत्सव प्रसंग की कथा सुनाते हुए कहा कि जब जब धरती पर धर्म की हानि होती है, तब तब भगवान धरती पर अवतरित होते है। भगवान श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया। कथा के दौरान जैसे भगवान का जन्म हुआ तो पूरा पंडाल नंद के आनंद भयो जय कन्हैया लाल की के जयकारों से गूंज उठा। खुल गये ताले सोये थे रखवाले, वासुदेव ने श्याम को उठाया था, टोकरी मे श्री श्याम को लिटाया था, गोकुल धाये हर्शाये केसी बात हो गई, घटायें थी काली अजब मतवाली और टोकरे मे मोहन मुरारी, तो जमुना ने बात विचारी, श्याम आये है भक्तों के हितकारी, इनके चरणों मे हो जाऊं बलिहारी.. भजन पर श्रद्धालु भाव विभोर हो गए। कथा वाचक ने भगवान श्री कृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन किया। उन्होंने पूतना वध, कालिया नाग पर नृत्य की कथा सुनाई। भगवान का अवतार इस धरती पर भक्तों के कल्याण के लिए ही होता है। आरती के बाद श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

बेरी। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए एसडीएम रेणुका नांदल।

एसडीएम ने की नवरात्र मेला तैयारियों की समीक्षा

बेरी। मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में चैत्र नवरात्र मेला को लेकर प्रशासनिक स्तर पर तैयारी आरंभ हो चुकी है। नवरात्र मेला के दौरान बेरी में उमड़ने वाले श्रद्धालुओं के लिए सभी जरूरी सुविधाएं प्रदान की जाएगी, जिसके लिए संबंधित विभागों के अधिकारी अभी से तैयारी में जुट जाएं। यह निर्देश एसडीएम रेणुका नांदल ने नवरात्र मेला की तैयारियों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को दिए। उन्होंने मेला परिसर में रिकवरी वैन, हेल्थ सेंटर, फायर ब्रिगेड, वाटर टैंकर, स्वच्छता, रेडक्रास वालंटियर, प्रसाद की व्यवस्था, पार्किंग सुविधा को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को मेला परिसर में जरूरत अनुसार बैरिकेडिंग करने और नपा अधिकारियों को मंदिर के साथ लगते तालाब की साफ सफाई कराने और मेला परिसर को साफ सुथरा बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने मेला परिसर में ड्यूटी देने वाले कर्मचारियों के पहचान पत्र, पार्किंग, सुरक्षा, पीने के पानी, रात्रि के समय रोशनी के इंतजाम, स्वास्थ्य सुविधाएं, अस्थाई शौचालय, सीसीटीवी, माइक सर्विस, अग्निशमन सेवाएं आदि इंतजामों पर चर्चा करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए।

शीला नफे राठी इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी की सदस्य बनीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य बनने पर शीला नफे राठी को बधाई देतीं इनेलो नेत्री सुनैना चौटाला।

इंडियन नेशनल लोकदल का राष्ट्रीय अध्यक्ष चौ. अभय सिंह चौटाला को बनाए जाने पर कार्यकर्ताओं ने खुशी जाहिर की है। वहीं, शीला नफे सिंह राठी को प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य बनाए जाने का स्वागत करते हुए शीर्ष नेतृत्व का धन्यवाद किया है।

अपनी नियुक्ति पर शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि स्व. नफे सिंह राठी के परिवार को जो मान-सम्मान इनेलो पार्टी ने दिया है, उसकी वह हमेशा आभारी रहेंगी। साथ ही उन्हें जो जिम्मेवारी पार्टी की तरफ से सौंपी गई हैं, उसे वह पूरी ईमानदारी व निष्ठा के साथ निभाएंगी। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार स्व. नफे सिंह राठी ने इनेलो का प्रदेशाध्यक्ष व अन्य पदों पर रहते पार्टी संगठन को मजबूत करने का काम किया, उसी प्रकार वह भी निरंतर पार्टी संगठन को मजबूत करने व पार्टी के प्रचार प्रसार के लिए प्रयासरत रहेंगी। राजबीर परनाला, रामनिवास सैनी, राजेंद्र उर्फ पप्पू, सुभाष सैनी, श्यामलाल गुप्ता, अनिल मदान, सुखबीर सरोहा, रतन सिंह मोर, सोनू सैनी, ईश्वर छिल्लर, बलबीर सांगवान, राज सिंह खत्री, जोगेंद्र जून, कंवर यादव, जय सिंह गिधालिया, रण सिंह तूर, नरेंद्र राठी, पार्षद बिजेंद्र दलाल, पार्षद रमन यादव, पार्षद मोहित राठी, एडवोकेट विपिन, महा सिंह खत्री, शशि कुमार, योगेंद्र राठी, सरदार कुलविंद्र, मनीष अहलावत, अजय कादियान, सूर्यकांत बोंदवाल सहित अनेक कार्यकर्ताओं ने अभय सिंह चौटाला व शीला नफे सिंह राठी को बधाई दी है।

70 लाभार्थियों को बांटे गए 327 सहायता उपकरण

झज्जर। क्षेत्र के गांव झांसवा स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग के तत्वावधान में एक विशेष शिविर का आयोजन हुआ। जिसमें महेंद्रगढ़ के सीटीएम मंजीत ने मुख्य अतिथि के रूप में शिविर में शिरकत की। पंजीकरण-सह-वितरण शिविर में एलिम्को कंपनी के सहयोग से 70 दिव्यांगजनों और वरिष्ठ नागरिकों को निःशुल्क 327 सहायता उपकरण वितरित किए गए।

स्वयंसेवकों ने लिया यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग कैंप में भाग

- कैंप के दौरान प्रतिभागियों को नेतृत्व कौशल, संचार कौशल, टीम वर्क और समस्या समाधान जैसे विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। संस्थान स्टाफ सदस्यों के साथ स्वयंसेवक आकाश व भूपेश। फोटो :हरिभूमि

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी रोहतक की एनएसएस इकाई द्वारा उत्तराखंड के नैनीताल में आयोजित यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग कैंप में राजकीय महाविद्यालय दुजाना के दो स्वयंसेवकों ने भागीदारी कर संस्थान का नाम रोशन किया। प्रोग्राम ऑफिसर डॉक्टर सजनी देवी ने बताया कि उनके संस्थान से स्वयंसेवी आकाश एवं भूपेश ने भाग लिया। कैंप के दौरान प्रतिभागियों को नेतृत्व कौशल, संचार कौशल, टीम वर्क और समस्या समाधान जैसे विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। इनके अलावा जहां उन्हें ट्रेजर हंट, रोप एंड बैलेंस, दल बदलो, मैजिक्स बॉक्स, जिग्जा, पर्दे के पीछे, स्पाइडर वेब, जूस मेकिंग एक्टिविटी जैसे खेलों में भाग लेने का अवसर मिला वहीं वर्टिकल लैडर, फ्रेंडशिप लैडर, फ्लोटिंग बोटिंग शटल फॉल्स, रॉक क्लाइंविग, रैपलिंग जैसी विभिन्न साहसिक गतिविधियां भी करवाई गई। युवाओं में नेतृत्व कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस शिविर से लौटने पर स्वयंसेवक आकाश व भूपेश को महाविद्यालय के प्राचार्य नसीब सिंह, प्रोग्राम ऑफिसर डॉक्टर सजनी देवी व स्टाफ सदस्यों ने बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

भजन सुनकर श्रद्धालु हुए मंत्र मुग्ध

- बाबा कांशीगिरी मंदिर में 244वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

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

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 244वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड पाठ वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, शास्त्री लक्ष्य वर्मा, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, सुरेश गाबा, दीपक धीमान, रवि यादव, शिवम तनेजा,उमा गुलाटी, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, प्रिया तनेजा, नारायणी सरदाना, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, विनोद भूटानी, उमंग खुराना, सक्षम वर्मा, भारत गिरोत्रा, शिवा गिरोत्रा, दिनेश दुजाना, दीपांशु छाबड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। दरबार में शेरों वाली के तकदीर बदलते देखी है..दिनेश दुजाना ने जहां ले चलोगे वहीं मैं चलूंगा,जहां नाथ रख लोगे, वहीं मैं रहूंगा, योगेश रंजन ने मेरे प्यारे भरत तेरा उज्ज्वल चरित्र, मेरे भाई तूने दुनिया को राह दिखाई...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को मंत्र मुग्ध कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीके शर्मा, प्रदीप काठपालिया, सुभाष वर्मा, विकास नरुला, सुंदर वर्मा, वीरेंद्र वर्मा, रुद्र कौशिक, वंशू वर्मा, मनोहर लाल, भवित वर्मा, जगदीश छाबड़ा, जितेंद्र, बिल्लू, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

एसडीएम ने किया परीक्षा केंद्रों का औचक निरीक्षण

बेरी। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते एसडीएम रेणुका नांदल। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड परीक्षाओं के सुचारू रूप से संचालन को लेकर एसडीएम रेणुका नांदल ने बुधवार को स्थानीय राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रही परीक्षाओं के दौरान परीक्षा केंद्र का औचक निरीक्षण किया। एसडीएम ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि नकल रहित परीक्षा संचालन के लिए जीरो टॉलरेंस पर काम करें।

उन्होंने कहा है कि उपमंडल के विभिन्न स्कूलों में हरियाणा शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा आयोजित परीक्षाओं में नकल पर पूर्ण रोक लगाई गई है। अगर कोई नकल में शामिल मिलता है तो उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाकर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

झज्जर। ओरिएंटेशन कार्यशाला में मौजूद स्कूल मुखिया व प्रशिक्षक। फोटो :हरिभूमि

शैक्षिक गुणवत्ता में सुधार लाने के उद्देश्य से ओरिएंटेशन कार्यशाला का शुभारंभ

झज्जर। बुधवार को जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान माछरौली में प्राचार्य वीरेंद्र मलिक की अध्यक्षता में विद्यांजलि कार्यक्रम पर एक दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मातनहेल एवं बहादुरगढ़ खंड के स्कूल मुखियाओं ने सक्रिय भागीदारी निभाई। प्राचार्य वीरेंद्र मलिक ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य समुदाय को विद्यालयों से जोड़कर शैक्षिक गुणवत्ता में सुधार लाना है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से कार्यक्रम के सभी घटकों को गहनता से समझकर क्रियान्वयन करने का आग्रह किया। प्रतिभागियों को विद्यालयों में नामांकन संख्या बढ़ाने के संबंध में आवश्यक और व्यावहारिक टिप्स प्रदान किए। जिला निपुण समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने प्रवेश उत्सव की विस्तृत प्रक्रिया से अवगत कराते हुए सरकारी विद्यालयों के ब्रांडिंग पर जोर दिया। उन्होंने विद्यालयों की उपलब्धियों के प्रचार-प्रसार से नामांकन वृद्धि की रणनीति सांझा की। मुख्य प्रशिक्षक निर्मल गुलिया, भूपेंद्र रोज एवं डॉक्टर संजीव खत्री ने विद्यांजलि कार्यक्रम की समग्र जानकारी प्रदान की और कार्यान्वयन में आने वाली तकनीकी एवं अन्य चुनौतियों के समाधान के लिए सतत सहायता का आश्वासन दिया।

ग्रामीणों को किया सामाजिक मुद्दों पर जागरूक

झज्जर। इंदिरा प्रियदर्शिनी महिला महाविद्यालय में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के दूसरे दिन स्वयंसेविकाओं ने ग्रामीणों से मिलकर सामाजिक मुद्दों पर बात की। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों की समस्याएं भी जानी। शिविर में सेवानिवृत्त प्राचार्य डॉक्टर एचएस यादव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने स्वयंसेविकाओं और ग्रामवासियों से विभिन्न पहलुओं पर बातचीत करते हुए उन्हें जागरूक किया। उन्होंने मौजूद आईक्यू और ईक्यू संचार कौशल संवाद में अंतर और स्वयंसेविकाओं की समाज में भागीदारी पर भी विस्तार से जानकारी दी। इस मौके पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता अहलावत और हिंदी प्रवक्ता सुदेश अहलावत ने भी संबोधित किया।

झज्जर। सामाजिक मुद्दों पर चर्चा करते हुए सेवानिवृत्त प्राचार्य डॉक्टर एचएस यादव। फोटो :हरिभूमि

ए आई पर आयोजित समूह चर्चा में शिल्पा ने पाया पहला स्थान

झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के प्रबंधन विभाग में नौकरियों पर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के प्रभाव विषय पर समूह चर्चा का आयोजन किया गया। इसमें कुल 26 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता वरिष्ठ प्राध्यापक डॉक्टर प्रताप फलसवाल ने विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र दिए और उनका उत्साहवर्धन किया। प्रतियोगिता में बीबीए प्रथम वर्ष की शिल्पा ने पहला स्थान, बीबीए द्वितीय वर्ष की प्रिया ने दूसरा स्थान और एमए हिंदी से साक्षी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राध्यापक श्रीकिशन चहार, डॉक्टर कुलदीप और शिव शंकर ने प्रतियोगिता का निर्णय किया।

मांगों का समाधान शीघ्र नहीं किया गया तो ताला बंद हड़ताल की शुरूआत की जाएगी

आंगनबाड़ी वर्कर्स ने मांगों को लेकर दिया धरना, नारेबाजी

- सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विभिन्न लंबित मांगों के पूरा नहीं होने से नाराज आंगनबाड़ी वर्करों व हैल्परों ने बुधवार को लघुसचिवालय परिसर में धरना प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। यूनियन की जिला प्रधान बालेश जाखड़ ने बताया कि अधिकांश आंगनवाड़ी वर्कर ऑनलाइन काम करने में असमर्थ है जबकि हर बार पोषण ट्रेकर अपडेट पर नया काम जोड़ा जा रहा है। अब फेस कैप्चर के माध्यम से राशन देने का जो नया फरमान आया है। इस कार्य को सरकार वर्करों से थ्री जी के डमी फोन देकर कराना चाहती है। इस फोन में दो सौ एमबी का पोषण ट्रेकर एप ही सही से नहीं खुल रहा। ऑफलाइन काम के लिए वर्कर खुद के रुपये से रजिस्टर खरीद रही हैं। फोन रिचार्ज के नाम पर नाममात्र रुपये दिए जा रहे हैं। अगर सरकार को इस तरह के आफिशियल कार्य करवाने है तो उसके लिए अच्छे फोन सिम समेत दें और सही से ट्रेनिंग दें। उन्होंने मांग की है कि सभी वर्कर्स को न्यूनतम वेतन 26 हजार रुपये दिया जाए।

झज्जर। विरोध प्रदर्शन के दौरान सरकार द्वारा मुहैया कराए गए मोबाइल दिखाते हुए आंगनवाड़ी वर्कर्स। फोटो :हरिभूमि

इसके अलावा यूनियन की प्रमुख मांगों में वर्कर्स व हैल्पर के खाली पदों को भरने के लिए 50 प्रतिशत प्रमोशन कोटा लागू करें व आयु सीमा को हटाया जाए। वर्कर्स से सुपरवाइजर की पदोन्नति बिना किसी परीक्षा के की जाए। सीईटी की शर्त को हटाया जाए। 2018 में की गई डेढ़ हजार रुपये व साढ़े सात सौ रुपये की घोषणा को लागू किया जाए। आंगनवाड़ी केंद्रों के भवनों का किराया हर माह दिया जाए तथा सितंबर 2022 से लगने वाली महंगाई भत्ते की किस्त को लागू किए जाने की मांग शामिल है। उन्होंने कहा कि यदि उनकी मांगों का समाधान शीघ्र नहीं किया गया तो ताला बंद हड़ताल की शुरूआत की जाएगी।

जिसकी जिम्मेदारी सरकार व विभाग की होगी। इस मौके पर प्रेस प्रवक्ता मीनू लोहचब, सचिव प्रकाशी, मातनहेल ब्लाक प्रधान सुनीता, दर्शना, रेखा, अर्चना, सीमा, शर्मिला, कमलेश, ललिता, रीतुबाला, सीमा, अन्नु सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। शिविर के दौरान उपस्थित चिकित्सीय टीम एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

प्राध्यापक राकेश पसरीजा ने 37वीं बार किया रक्तदान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस और एनआईआईसी एम्स, बाढ़सा, एनजीओ इंडेपथ विजन फाउंडेशन और सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने किया और स्टॉफ सदस्यों और विद्यार्थियों को रक्तदान के लिए प्रेरित किया। यूथ रेडक्रॉस यूनिट एक की प्रभारी रीना और यूनिट दो के प्रभारी अशोक कुमार ने शिविर का प्रबंधन किया। रसायन शास्त्र प्राध्यापक राकेश पसरीजा ने बताया कि उन्होंने 37वीं बार रक्तदान किया है।

खबर संक्षेप

नगर परिषद चेयरपर्सन ने सुनीं समस्याएं

बहादुरगढ़। नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने बुधवार को अधिकारियों के साथ रेलवे रोड का दौरा कर दुकानदारों की समस्याएं सुनी। दुकानदारों ने चेयरपर्सन सरोज राठी के समक्ष सार्वजनिक शौचालय न होने की प्रमुख समस्या से उन्हें अवगत कराया। दुकानदारों ने चेयरपर्सन से कहा कि बहादुरगढ़ शहर व क्षेत्र के आसपास के काफी गांवों से रोजाना हजारों की संख्या में लोग खरीदारी करने के लिए रेलवे रोड पर आते हैं। चेयरपर्सन ने आश्वासन देते हुए कहा कि जल्द ही विश्वकर्मा चौक पर एक सार्वजनिक शौचालय का निर्माण करवा दिया जाएगा।

जिप सीईओ ने सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। जिला स्तरीय समाधान शिविर में जिप सीईओ मनीष फौगाट ने नागरिकों की समस्याओं को सुना और उनके त्वरित समाधान के लिए अधिकारियों को निर्देश दिए। जिला प्रशासन की ओर से आयोजित इस शिविर में विभिन्न विभागों से जुड़ी समस्याएं लेकर नागरिक पहुंचे। सीईओ ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य ग्रामीणों की समस्याओं को जमीनी स्तर पर हल करना है, ताकि उन्हें बार-बार दफ्तरों के चक्कर न काटने पड़ें।

कार ने बाइक सवार को टक्कर मारी, घायल

झज्जर। गांव सिकंदरपुर के नजदीक एक तेज रफ्तार कार ने बाइक सवार को टक्कर मार कर घायल कर दिया। यह दुर्घटना उस दौरान हुई जब पीड़ित अपने दोस्त को झज्जर छोड़ कर बाइक पर अपने गांव उखलचना कोट लौट रहा था। पुलिस को दी शिकायत में सागर ने बताया कि वह जाफरपुर अस्पताल में ड्रेसिंग का काम करता है। वह बीती 24 मार्च की शाम अपने दोस्त को छोड़ने के लिए शहर गया था।

वेयर हाउस के बाहर से बाइक चोरी

बहादुरगढ़। गांव लोवा खुर्द में स्थित एक कंपनी के वेयर हाउस के बाहर से कर्मचारी की बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। लोवा खुर्द के निवासी पूर्ण का कहना है कि वह गांव में स्थित रिलेक्सो के वेयर हाउस में ड्राइवर है। सोमवार को ड्यूटी पर गया था। बाइक वेयर हाउस के गेट पर खड़ी कर दी। इसके बाद गाड़ी लेकर माल उतारने चला गया। जब मंगलवार को वापस आया तो बाइक नहीं मिली। पुलिस ने केस दर्ज किया।

शिक्षक वर्ग की लंबे समय से विचाराधीन लंबित मांगों को लेकर किया प्रदर्शन

काले बिल्ले लगाकर जताया सांकेतिक विरोध

मुख्य मांगों में ओल्ड पेंशन स्कीम, एमफिल तथा पीएचडी के एडवांस्ड इंक्रीमेंट से संबंधित मामला एसोसिएट तथा प्रोफेसर के प्रमोशन में पीएचडी की अनिवार्यता को हटाना तथा यूनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन के रेगुलेशन 2025 और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को वापस लेना शामिल हैं।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। काले बिल्ले लगाकर सांकेतिक विरोध जताते हुए महाविद्यालय की शिक्षिकाएं। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। राजकीय नेहरू महाविद्यालय में प्रदर्शन करते हुए शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय के प्राध्यापकों ने ऑल इंडिया फैडरेशन ऑफ यूनिवर्सिटी और कॉलेज टीचर आर्गेनाइजेशन के आह्वान पर काले बिल्ले लगाकर अपनी मांगों को लेकर सांकेतिक विरोध जताया। अग्रसेन महाविद्यालय से टीचर एसोसिएशन की प्रधान डॉक्टर अनु बरवड़ ने बताया कि छात्राओं का नुकसान ना हो इसे ध्यान में रखते हुए शिक्षण कार्य संचालित किया गया। पिछले तीन दिनों से यह विरोध समस्त भारत में शिक्षक वर्ग द्वारा किया जा रहा है। इस विरोध का कारण शिक्षक वर्ग की लंबे समय से विचाराधीन मांगे हैं जिन्हें लेकर सरकार गंभीर नहीं है। उनकी मुख्य मांगों में ओल्ड पेंशन स्कीम, एमफिल तथा पीएचडी के एडवांस्ड इंक्रीमेंट से संबंधित मामला एसोसिएट तथा प्रोफेसर के प्रमोशन में पीएचडी की अनिवार्यता को हटाना तथा यूनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन के रेगुलेशन 2025 और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को वापस लेना शामिल हैं। उन्होंने बताया कि बीते लंबे समय से नियुक्ति न होने की वजह से टीचिंग तथा नॉन टीचिंग पद खाली हैं जिसकी वजह से शिक्षा की गुणवत्ता प्रभावित हो रही है। इस मौके पर डॉक्टर रचना शर्मा, डॉक्टर चित्रलेखा, डॉक्टर सोनिया गोयल, डॉक्टर नीलम, डॉक्टर नीतू जैन, डॉक्टर अनुपम यादव, डॉक्टर तितिक्षा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

नेहरू कॉलेज के शिक्षकों का प्रदर्शन

झज्जर। ऑल इंडिया फेडरेशन ऑफ यूनिवर्सिटी एंड कॉलेज टीचर्स ऑर्गेनाइजेशन के आहवान पर पूरे देश के महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में शिक्षकों के विभिन्न मुद्दों को लेकर विरोध प्रदर्शन किया गया। इसी कड़ी में ऑल हरियाणा गवर्नमेंट कॉलेज टीचर एसोसिएशन से संबंधित स्थानीय राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के शिक्षकों ने प्रधान डॉक्टर श्रीकृष्ण दूहन के नेतृत्व में ब्लैक बैज लगाकर अपनी विभिन्न मांगों के लिए सांकेतिक प्रदर्शन किया। महासचिव प्रदीप यादव ने बताया कि पूरे देश के शिक्षक पुरानी पेंशन बहाल करने, नई शिक्षा नीति में सुधार करने, उच्च शिक्षण संस्थानों में एमफिल और पीएचडी डिग्रीधारियों के इंक्रीमेंट बहाल करने, यूजीसी रेगुलेशन 2024-25 को वापस लेने, एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर के पद पर पीएचडी की अनिवार्यता समाप्त करने जैसी मांगों के लिए प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने सरकार से अपनी लंबित मांगों के समाधान के लिए जल्द से जल्द शिक्षक प्रतिनिधियों से वार्तालाप करके समाधान निकालने की अपील की।

तीन साइबर ठग गिरफ्तार कर जेल भेजे

बहादुरगढ़। शहर के निवासी एक व्यक्ति को मुनाफे का लालच देकर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में थाना साइबर क्राइम झज्जर की पुलिस टीम ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पूछताछ के बाद आरोपी जेल भेज दिए गए हैं।

साइबर क्राइम थाना प्रभारी अजय कुमार के अनुसार, बहादुरगढ़ के निवासी एक व्यक्ति ने शिकायत दी थी कि के पास 22 जनवरी को एक अंजान आईडी से टेलीग्राम पर पैसे कमाने का मैसेज आया था। इसके बाद उसे व्हाट्सएप ग्रुप में एड कर दिया, जिसमें और भी लोग जुड़े हुए थे। मुझे अलग-अलग प्रॉफिट के लिए टास्क भेजें। मैंने भी 9 हजार रुपये टास्क पर लगा दिए। इसके बदले में मुझे 2800 का मुनाफा मिला। फिर मुझे एक और टास्क मिला और मैंने उनके कहने पर एक लाख 38 हजार रुपये डाल दिए। इसके बाद फ्रॉड होने का शक हुआ। थाना प्रभारी ने बताया कि मामले में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों की पहचान दीपक, रबी बुनकर और विशाल के रूप में हुई है। तीनों आरोपी गांव मंडी जयपुर के रहने वाले हैं।

भारती व इशांत बने सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। बेस्ट वालिंटियर इंशात को सम्मानित करते प्रिंसिपल व अन्य शिक्षक।

चौ. धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में सात दिवसीय एनएसएस कैंप के अंतिम दिन का शुभारंभ प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान देवरखाना में योगा से किया गया। सभी स्वयंसेवक व एनएसएस इंचार्ज रेणु गुलिया व संदीप वहां पहुंचे।

प्राचार्य मेजर आनंद काद्यान ने बतौर मुख्य अतिथित कार्यक्रम में शिरकत की। महाविद्यालय द्वारा वहां की योगा टीम को प्रमाण वितरित किए गए। इसके बाद विद्यार्थियों ने बादली में रैली निकालकर पॉलीथिन के दुष्प्रभाए बताए। साथ ही दुकानदारों को कागज से बनाए लिफाफे वितरित किए गए। मुख्य अतिथि रणबीर गुलिया व प्राचार्य आनंद कादियान का सम्मान किया गया। मुख्य अतिथियों ने सभी स्वंयसेवकों को प्रमाण पत्र भेंट किए। भारती और इशांत श्रेष्ठ स्वयंसेवक चुने गए।

छात्रों को खर्च, बचत निवेश की जानकारियां दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय बादली के रोजगार प्रकोष्ठ द्वारा वित्त प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला कार्यशाला का आयोजन किया गया। अतिथि प्रवक्ता मीर सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर अर्थशास्त्र (सेवानिवृत) ने विद्यार्थियों का छात्र जीवन तथा उसके बाद के जीवन में वित्त प्रबंधन के बारे में महत्वपूर्ण मार्गदर्शन किया। उन्होंने छात्राओं को नौकरी तथा व्यवसाय के अलावा घर गृहस्थी की छोटी-छोटी जरूरतों में भी वित्त प्रबंधन की सलाह दी। मीर सिंह ने खर्च, बचत, निवेश तथा निवेश जोखिम से संबंधित जानकारियां प्रदान की। उन्होंने देश विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए उपलब्ध शिक्षा ऋणों के बारे में भी बताया। महाविद्यालय की उप-प्रधानाचार्या तथा रोजगार प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. पूनम ने कहा कि क्योंकि महिलाओं को ही घर गृहस्थी संभालनी होती है तो उनके लिए वित्त प्रबंधन पुरुषों से भी अधिक आवश्यक है। आज के दौर में कामकाजी महिलाओं के लिए तो यह अपरिहार्य है। प्रधानाचार्य मेजर आनंद कादियान ने कहा कि नई शिक्षा नीति रोजगारोन्मुखी शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से बनाई गई है। महाविद्यालय का रोजगार प्रकोष्ठ छात्र छात्राओं के लिए समय-समय पर विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करता रहता है। कार्यक्रम का आयोजन असिस्टेंट प्रोफेसर संदीप ने किया। मौके पर डॉ. रेणू, डॉ. मंजू, डॉ. शर्मिला मौजूद रही।

ट्रक चालकों को सकारात्मक जीवन शैली के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज टीम के साथ प्लांट के कर्मचारी व ट्रक ऑपरेटर। फोटो : हरिभूमि

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा आसौदा स्थित एचपीसीएल प्लांट परिसर में ट्रक चालकों के लिए कार्यशाला का आयोजन किया गया। चालकों को आत्म शक्ति, मानसिक शक्ति और सकारात्मक जीवन शैली के बारे में मार्गदर्शन दिया गया।

बीके संदीप ने कहा कि एक ट्रक ड्राइवर केवल गाड़ी नहीं चलता बल्कि वह देश की सेवा करता है। गैस सिलेंडर की सप्लाई करके वे लोगों के घरों में भोजन बनने में योगदान देते हैं। हर मौसम व परिस्थितियों में वे काम करते हैं। बिना ट्रक ड्राइवर के पेट्रोल पंप और गैस की सप्लाई रुक जाती है। बीके दीपा ने कहा कि मनुष्य को समस्याएं तब होती हैं, जब वह बाहरी चीजों पर ध्यान देता है और अंदर की शक्ति को भूल जाता है। उदाहरण के लिए एक ट्रक का इंजन जितना मजबूत होता है, उतनी ही उसकी परफॉर्मेंस अच्छी होती है। वैसे ही जब आत्मा शक्तिशाली होती है तो हमारा जीवन भी अच्छा चलता है। बीके लक्ष्मी ने कहा कि विचार हमारे जीवन का आधार होते हैं। प्लांट के डीजीएम अमित विनायक ने कहा कि ईमानदारी और सच्चाई को अपने जीवन का अंग बनाएं तथा नशे से दूर रहें। चीफ मैनेजर रामचंद्रन बीजू ने कहा कि जैसे सफर में ब्रेक और एक्सीलरेटर दोनों जरूरी होते हैं। वैसे ही जीवन में धैर्य और आत्मविश्वास जरूरी है। प्लांट के सीनियर मैनेजर कमल दास ने कहा कि ट्रक की रोशनी की तरह ईमानदारी भी हमारे जीवन को रोशन करती है। ऑफिस असिस्टेंट नितीश कुमार ने कहा कि इस सत्र से उन्हें बेहद सुखद अनुभूति हुई है।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

जीडी गोयनका में हुआ ओरिएंटेशन कार्यक्रम

बहादुरगढ़। जीडी गोयनका विद्यालय में नए सत्र के विद्यार्थियों के लिए अभिविन्यास (ओरिएंटेशन) कार्यक्रम हुआ। इसमें विद्यार्थी अपने अभिभावकों के साथ उपस्थित हुए। विद्यालय प्रिंसिपल ने दीप प्रज्ज्वलन करके इस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। गणेश वंदना गायन एवं नृत्य द्वारा कार्यक्रम की शुरुआत हुई। इसके बाद प्रिंसिपल ने अभिभावकों को विद्यालय नियम, मानदंड, पाठयक्रम समेत अन्य बातों को लेकर अवगत कराया। अध्यापिकाओं द्वारा भिन्न-भिन्न गतिविधियों सहित अभिभावकों को विद्यालय के लक्ष्य व दूरदर्शिता के साथ-साथ 10वीं व 12वीं बोर्ड परीक्षा के अति उत्तम परिणाम से भी अवगत कराया। उन्होंने कहा कि विद्यालय ने अनेक खिताब पठन-पाठन, नृत्य, तैराकी आदि में हासिल कर परचम लहराया है। जीडी गोयनका की निदेशिका शैलजा जून ने अभिभावकों व विद्यार्थियों के लिए विद्यालय की ओर से शुभकामनाएं तथा अभिभावक सहयोग का संदेश दिया।

रिटायर्ड कर्मचारियों संघ सदस्यों ने चलाया संपर्क अभियान

झज्जर। रिटायर्ड कर्मचारी संघ के सदस्यों द्वारा संपर्क अभियान चलाकर बुधवार को शहर के विभिन्न क्षेत्रों दौरा कर रिटायर्ड कर्मचारियों से संपर्क किया। जिला महासचिव देवेंद्र यादव ने बताया कि कंवर कलोनी, प्रिया कालोनी तथा लालचंद कालोनी में संपर्क अभियान चलाया गया। कर्मचारियों से मिलकर भविष्य की रणनीति तय की जाएगी। इस दौरान झज्जर खंड प्रधान रमेश जाखड़, सचिव राजवीर राहड, कोषाध्यक्ष दिलीप रावत, धर्मवीर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

हड़ताल से लौटे कर्मचारियों ने दिया सफाई पर जोर

बहादुरगढ़। नगर परिषद के अनुबंधित सफाई कर्मचारियों ने 9 दिन की हड़ताल करने के बाद अब सफाई का मोर्चा संभाल लिया है। बुधवार को कर्मचारियों ने सफाई व्यवस्था पर जोर दिया। गली, मोहल्लों और चौक, चौराहों से कचरा साफ तथा उठान किया गया। तीन माह का वेतन न मिलने से आहत कर्मचारियों ने हड़ताल शुरू कर दी थी। कर्मचारियों का आरोप था कि ठेकेदार समय पर वेतन नहीं दे रहा और न ही हमें महीने में अवकाश मिलता है। हड़ताल 9 दिन तक चली। इस हड़ताल के चलते शहर में सफाई व्यवस्था चौपट हो गई। सीएम के आश्वासन के बाद मंगलवार की शाम को कर्मचारियों ने हड़ताल खत्म कर दी। हड़ताल समाप्ति के बाद बुधवार कर्मचारियों ने तेजी से सफाई कार्य किया। हालांकि कई दिन की हड़ताल के चलते काफी मात्रा में कचरा जमा हो चुका है तो सफाई व्यवस्था पटरी में लौटने में निश्चित ही समय लग सकता है।

स्लोगन में प्रियल ने पहला तो मानसी ने पाया दूसरा स्थान

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में इतिहास विभाग के द्वारा शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव के जीवन विचारों और संघर्ष को लेकर राज्य स्तरीय ऑनलाइन स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों को स्लोगन जमा करवाने की अंतिम तिथि 25 मार्च थी। जबकि 26 मार्च को परिणाम घोषित किया गया। इसमें विभिन्न महाविद्यालयों के 20 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राजकीय महाविद्यालय गुरुग्राम की प्रियंल यादव, दूसरा स्थान वैश्य कॉलेज बहादुरगढ़ की मानसी तथा तीसरा स्थान अनंत रामज कॉलेज कैथल के शेखर ने पाया। निर्णायक मंडल में इतिहास प्रवक्ता डॉ. कुसुम, राजनीति विभाग प्रवक्ता अंजू चौधरी व अंग्रेजी विभाग प्रवक्ता डॉ. नैना फोगाट शामिल रहे। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि शहीद भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव हमारे देश की अमूल्य धरोहर हैं और हमें उनके विचारों को न केवल संजोकर रखना है बल्कि आने वाली पीढ़ियों को उनके विचारों से रूबरू करवाना है। इतिहास प्रवक्ता डॉ. कुसुम ने छात्राओं को बताया कि भगत सिंह, सुखदेव, राजगुरु का जीवन चरित्र देशभक्ति की जीती जागती मिसाल है।

बहादुरगढ़। स्लोगन दिखाती एक छात्रा।

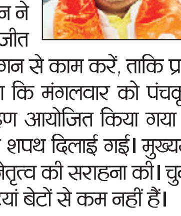
बुद्धोमाता के दरबार पहुंच कर श्रद्धालुओं ने की पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। मंदिर में श्री बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को शहर के माता गेट क्षेत्र में स्थित बुद्धो माता मंदिर में श्रद्धालुओं ने पूजा अर्चना की। महिलाएं पारंपरिक वेषभूषा में अपने बच्चों के साथ मंदिर पहुंची तथा बुद्धोमाता की पूजा करते हुए अपनी संतान की दीर्घायु व परिवार के मंगल की कामना की। श्रद्धालुओं ने मंगलवार की रात्रि बनाए गए गुड़ के चावल का प्रसाद बुद्धोमाता के चरणों में अर्पित किया। इसके बाद उन्होंने चौगान माता, बाबा प्रसादगिरी मंदिर के अलावा जगह-जगह पर बनाए गए पूजा स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया। हालांकि बीते बुधवार की अपेक्षा अबकी बार श्रद्धालुओं की भीड़ कम रही लेकिन आयोजक कमेटी सदस्यों द्वारा पुख्ता प्रबंध किए गए थे जिस कारण श्रद्धालुओं को माता के दर्शनों में किसी प्रकार की परेशानी नहीं आई। यहां लगे मेले में जहां श्रद्धालुओं ने बच्चों के साथ खरीददारी की वहीं बच्चों पर पानी की मसक व मुर्गे छुड़वाते हुए भी श्रद्धास्वरूप दान किया।

निकाय चुनाव की जीत का श्रेय सीएम को दिया



बहादुरगढ़। भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ. पंकज जैन ने बीते दिनों नगर निकाय चुनाव में मिले प्रचंड बहुमत का श्रेय मुख्यमंत्री नायब सैनी को दिया है। उन्होंने कहा कि सैनी के कुशल नेतृत्व में हरियाणा विकास के पथ पर तेजी से आगे बढ़ रहा है। इसी के बूते जनता ने विश्वास जताते हुए निकाय चुनाव में बीजेपी को प्रचंड बहुमत दिया है। जैन ने प्रदेश के सभी मेयर, चेयरमैन व निर्वाचित पार्षदों को जीत की बधाई दी और कहा कि वे अपने अपने क्षेत्र में लगन से काम करें, ताकि प्रदेश के विकास को गति मिल सके। पंकज जैन ने कहा कि मंगलवार को पंचकूला नवनिर्वाचित मेयर, चेयरमैन व पार्षदों का शपथ ग्रहण आयोजित किया गया था। मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा सभी निर्वाचित सदस्यों को शपथ दिलाई गई। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने शपथ ग्रहण समारोह में मातृशक्ति के नेतृत्व की सराहना की। चुनाव जीतकर आई बेटियों को बधाई दी और कहा कि बेटियां बेटों से कम नहीं हैं।

झज्जर। विजेता टीम के खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए अतिथि। फोटो : हरिभूमि

सर्कल कबड्डी में गिरावड़ की टीम रही विजयी

झज्जर। गांव दूबलधन में खेल कमेटी द्वारा गांव के शीतला धाम खेल मैदान में हरियाणा सर्कल कबड्डी महाकुंभ का आयोजन किया गया। इस कबड्डी महाकुंभ में प्रदेश की नामी टीमों ने भाग लिया। आयोजक कमेटी सदस्य दीपक जेई ने बताया कि महाकुंभ में प्रदेश भर से 22 कबड्डी टीमों में कड़ा मुकाबला रहा। फाइनल मुकाबले में कैथल के कौकथ गांव और रोहतक के गिरावड़ की टीम पहुंची। जिसमें गिरावड़ की कबड्डी टीम विजयी रही। इस दौरान विजेता टीम, बेस्ट रैडर और बेस्ट कैचर के साथ-साथ सभी रैफरियों को भी सम्मानित किया गया। इसके अलावा बुजुर्गों की 100 मीटर फर्राटा दौड़ भी आकर्षण का केंद्र रही।

एप्टीट्यूड असेसमेंट और उद्यमिता कौशल विषय पर हुई कार्यशाला

पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन में अमित ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। प्राचार्या व शिक्षकों के साथ विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या सुमन हुड्डा के नेतृत्व में रोजगार प्रकोष्ठ प्रभारी रीना कुमारी द्वारा एप्टीट्यूड असेसमेंट और उद्यमिता कौशल विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला के अंतर्गत दो प्रमुख गतिविधियां कराई गई। पहले दिन सामान्य अध्ययन व एप्टीट्यूड टेस्ट का आयोजन किया गया। परीक्षा के बाद रोजगार प्रकोष्ठ के सदस्यों ने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण पहलुओं को विद्यार्थियों के साथ सांझा किया। इस परीक्षा में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान क्रमशः मुकुल देव, रोहन व ह्यूमेश ने प्राप्त किया। दूसरे दिन विद्यार्थियों ने नए उद्यम और रणनीतियां विषय पर पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन प्रस्तुत किए। निर्णायक मंडल में कविता, हीरा रपरिया व रचना कुमारी आदि शामिल थी। पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन में अमित ने पहला और दीपिका ने दूसरा स्थान पाया। वरुण कुमार और अंश डागर संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रहे। प्राचार्या सुमन हुड्डा ने विद्यार्थियों को भविष्य में ऐसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। रोजगार प्रकोष्ठ के सदस्य डॉ. शशि रपरिया, हीरा रपरिया व पूनम रानी ने कार्यक्रम के संचालन में योगदान दिया। परिषद् सदस्य राजीव असीवाल व सहायक प्रोफेसर जागृति ने भी बच्चों के प्रदर्शन की सराहना की।

फुटेज में महिला के साथ दिखी बच्ची, लेकिन मिली नहीं

बहादुरगढ़। कबाड़ी मार्केट से लापता पांच वर्षीय मासूम बच्ची दो दिन बाद भी नहीं मिल पाई है। सिटी पुलिस, सीआईए सहित कई टीमें मामले में भागदौड़ कर रही हैं। अब तक पुलिस 200 से अधिक कैमरे खंगाल चुकी है। फुटेज में बच्ची किसी महिला के साथ देखी गई है। पुलिस द्वारा उस महिला की तलाश में ताबड़तोड़ दबिश दी जा रही हैं। बच्ची को जल्द ही सकुशल बरामद करने की बात पुलिस द्वारा कही जा रही है। बिहार मूल का एक परिवार पिछले कुछ समय से यहां कबाड़ी मार्केट में रहता है। इस परिवार की करीब पांच वर्षीय बच्ची संध्या सोमवार की शाम को अपने घर के बाहर खेल रही थी। इसी दौरान संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। जब वह नजर नहीं आई तो परिजनों ने तलाश शुरू की। सोमवार की रात से लेकर मंगलवार की दोपहर तक बच्ची नहीं मिली तो परिजन सिटी थाने में पहुंचे और पुलिस को मामले से अवगत कराया। इसके बाद पुलिस हरकत में आई। एसीपी, एसएचओ, सीआईए प्रभारी टीम सहित मौके पर पहुंचे और जांच शुरू की। मंगलवार दोपहर से लेकर बुधवार की शाम तक पुलिस 200 से अधिक सीसीटीवी कैमरे चेक कर चुकी थी। शहरी क्षेत्र, लाइनपार व ग्रामीण क्षेत्र आदि के कैमरे खंगाले जा चुकी हैं। बच्ची को तलाशने में पुलिस ने पूरी ताकत झोंक रखी है।