



तेज आंधी से गर्मी से मिली राहत, बिजली गुल होने से परेशानी



खबर संक्षेप

मदाना खुर्द में रात्रि ठहराव कार्यक्रम कल झज्जर। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल शुक्रवार को रात्रि ठहराव कार्यक्रम के तहत बेरी खंड के गांव मदाना खुर्द में ग्रामीणों के साथ सीधा संवाद करेंगे। गांव के राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन होगा। सीटीएम रविंद्र मलिक ने बताया कि डीसी ग्रामीणों की समस्याएं सुनते हुए उनका समाधान करेंगे और आमजन से जुड़े विभागीय अधिकारियों द्वारा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी जाएगी। इस मौके पर विभागों के अधिकारी भी मौजूद रहेंगे।

जिले में आज लगेंगे समाधान शिविर झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि वीरवार को जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर आयोजित किए जाएंगे। जिसमें नागरिकों की शिकायतों और समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया जाएगा। जिला स्तरीय समाधान शिविर लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित होगा, जबकि उपमंडल स्तर पर बहादुरगढ़, बादली और बेरी में भी सुबह दस से बारह बजे तक दो घंटे समाधान शिविर लगाए जाएंगे।

जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक 27 को

झज्जर। सीटीएम रविंद्र मलिक ने बताया कि जिले में नागरिक शिकायतों के त्वरित समाधान के लिए गठित जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक 27 मई को आयोजित की जाएगी। बैठक सुबह 11 बजे लघु सचिवालय स्थित संवाद भवन में होगी। जिसकी अध्यक्षता हरियाणा सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। उन्होंने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित परिवारों को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है। सभी विभागध्यक्षों को बैठक में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि प्रत्येक शिकायत पर सुनवाई व त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। अन्य अधिकारी भी मौजूद रहेंगे।

पाटिल इनें व नालों का निरीक्षण कर जरूरी दिशा निर्देश दिए



झज्जर। बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने मानसून के मौसम से पूर्व शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में जल निकासी प्रबंधों की प्रगति को लेकर विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक की। जल निकासी प्रबंधों की प्रगति को लेकर मीटिंग में पूरे विस्तार से हर पहलू पर विस्तार से चर्चा की गई। डीसी ने निर्देश दिए कि मानसून पूर्व सभी ड्रेन और जल निकासी नालों की सफाई कार्य को प्राथमिकता पर पूरा किया जाए ताकि बारिश के समय जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो।

भ्रष्टाचार की भेंट चढ़ी अमरुत योजना, 100 करोड़ खर्चने के बाद भी सीवरेज व्यवस्था ध्वस्त

■ योजना के दूसरे चरण के लिए सरकार को 244 करोड़ की डिमांड भेज चुके अधिकारी

रवींद्र राठी ►► बहादुरगढ़

शहरी विकास मंत्रालय की ओर से अटल नवीकरण और शहरी परिवर्तन मिशन यानि अमरुत योजना के तहत पहले चरण में पेयजल व सीवरेज व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए 100 करोड़ रुपये अधिक खर्च किए जा चुके हैं। अब दूसरे चरण में भी करीब अढ़ाई सौ करोड़ रुपये खपाने की योजना बन रही है। लेकिन असलियत यह है कि सीवरेज की व्यवस्था को बेहतर करने की बजाय बदतर कर दिया गया है और शहर के अंदरूनी और बाहरी इलाकों में सीवरेज सिस्टम ध्वस्त हो चुका है। भ्रष्टाचार दीमक की भांति पूरी व्यवस्था को बर्बाद करता जा रहा है। नीचे से लेकर ऊपर तक सभी इसमें अपना हिस्सा लेकर अपने कर्तव्य से मुंह मोड़ रहे हैं। जनता भी शिकायतें करके थक चुकी है। कुछ आवाजें उठती हैं, लेकिन वे अप्रभावी महसूस हो रही हैं।

पूरे सिस्टम को जैसे ग्रहण लग चुका है। बहादुरगढ़ में अमृत योजना के तहत पहले चरण में करीब 105 करोड़ रुपये खर्च हुए थे। इसमें 45 करोड़ रुपये सीवरेज सिस्टम

को नया रूप देने, करीब 40 करोड़ रुपये पेयजल व्यवस्था को मजबूत करने और 20 करोड़ रुपये गंदे पानी अथवा बरसाती पानी की निकासी का तंत्र विकसित करने पर खर्च किए गए।



बहादुरगढ़। शहर के नजफगढ़ रोड पर सीवर लाइन की सफाई में जुटी मशीनें।

को नया रूप देने, करीब 40 करोड़ रुपये पेयजल व्यवस्था को मजबूत करने और 20 करोड़ रुपये गंदे पानी अथवा बरसाती पानी की निकासी का तंत्र विकसित करने पर खर्च किए गए।

पेयजल में मिक्स हो रहा दूषित पानी

लेकिन बावजूद इसके आज तक बहादुरगढ़ के लोग सीवरेज, पेयजल और जलनिकासी की बद्दहाल व्यवस्था से जूझ रहे हैं। सीवरेज व्यवस्था खराब होने से अब सीवर का पानी मिक्स होकर लोगों के घरों में भी

पहुंच रहा है। केंद्र सरकार की तरफ से आए करोड़ों रुपये नगर परिषद के माध्यम से खर्च हुए थे। इस योजना के तहत शहरों में पेयजल, सीवरेज, जलनिकासी, शहरी परिवहन और पार्क जैसे बुनियादी ढांचे में सुधार किया जाना था।

सोशल मीडिया पर भड़ास निकाल रहे लोग

शहर का सीवरेज जाम नहीं होने का दावा भी किया गया था। परंतु शहर के अधिकांश हिस्सों में सीवर समस्या विकराल रूप धारण कर चुकी है। सीवर जाम का इतना

डीसीपी ने निजी कंपनी के अधिकारियों को कर्मियों की पुलिस वेरिफिकेशन करवाने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

बुधवार को डीसीपी लोवेश कुमार ने कई निजी कंपनियों के अधिकारियों के साथ मीटिंग करते हुए उनके यहां कार्यरत सभी कर्मचारियों की पुलिस वेरिफिकेशन करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिले में बांग्लादेशियों की उपस्थिति को देखते हुए आप आप अपनी कंपनी में काम करने वाले प्रत्येक कर्मचारी की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करवाएं।

पुलिस वेरिफिकेशन के बिना किसी को भी कार्य पर न रखें। उन्होंने जिलावासियों से अपील करते हुए कहा कि वे जब भी अपना कम्परा, मकान, दुकान या किसी को कार्य के लिए रखते



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसीपी लोवेश कुमार।

हो तो उसकी पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करवा ले, क्योंकि हो सकता है कि वह किसी दूसरे क्षेत्र में अपराध करके आपके पास छुपने के लिए आया हुआ हो। इसलिए कभी भी किसी पर

आंख बंद करके विश्वास ना करें। पहले उसकी क्राइम हिस्ट्री के बारे में जरूर जानकारी प्राप्त कर लें और यह तभी संभव हो सकता है जब आप उसकी पुलिस वेरिफिकेशन करवाते हो।

आपदा प्रबंधन को सशक्त बनाने के लिए दो दिवसीय सिविल डिफेंस कैंप आज से

■ एसडीएम रविंद्र यादव ने बताया कि सभी संस्थानों में शिविर आयोजित होंगे

झज्जर। आपदा प्रबंधन तैयारियों को सशक्त बनाने के उद्देश्य से जिले भर में सिविल डिफेंस वॉलंटियर्स के पंजीकरण को लेकर लॉन्गटर्म अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत वीरवार को राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू कॉलेज व राजकीय महाविद्यालय मातनहेल

में और शुक्रवार को खंड कार्यालय सालाहावास में विशेष सिविल डिफेंस कैंप का आयोजित होगा। एसडीएम रविंद्र यादव ने बताया कि सभी संस्थानों में कैंप आयोजित होंगे। उन्होंने बताया कि सिविल डिफेंस टीम में शामिल होने के लिए पूर्व सैनिक, पूर्व पुलिस कर्मचारी, एनसीसी, एनएसएस, नेहरू युवा केंद्र से जुड़े युवा, रेडक्रॉस स्वयंसेवक, सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि, महिला एवं पुरुष सभी इच्छुक नागरिक भाग ले

सकते हैं। उन्होंने कहा कि पंजीकरण के लिए प्रतिभागियों को निर्धारित कैंप स्थल पर अपना मूल पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पासपोर्ट साइज फोटो, आईटीआई मार्कशीट (यदि कोई हो) व अन्य निर्धारित दस्तावेज साथ अवश्य लेकर आएंगे। पंजीकृत वॉलंटियर्स को प्रशिक्षण भी दिया जाएगा ताकि वे किसी आपात स्थिति में प्रशासन के साथ मिलकर राहत एवं बचाव कार्यों में सहयोग दे सकें।

ऑपरेशन सिंदूर : राजकीय उच्च विद्यालय जौंधी में संकल्प सभा का आयोजन



झज्जर। राजकीय उच्च विद्यालय जौंधी में बच्चों ने भी मी प्रहरी कार्यक्रम के तहत संकल्प सभा का आयोजन किया। जिसमें बच्चों ने मानव श्रृंखला के माध्यम से देश के प्रति अपने समर्पण प्रदर्शित किया तथा भारतीय सेनाओं के शौर्य एवं पराक्रम को सराहा। इसके साथ ही ऑपरेशन सिंदूर में अपनी शहादत देने वाले भारतीय सेना के वीर जवानों के बलिदान को याद किया गया। इस अवसर पर बच्चों को भारत की सीमाओं पर माइनस 15 की हाड जमा देने वाली ठण्ड तो कभी 50 डिग्री की प्रचंड में गर्मी जैसी विपरीत परिस्थितियों में भी मुस्तेदी से प्रहरी बने भारतीय सेना के जवानों के जज्बे व बहादुरी की बताया गया। इसके साथ ही मैं भी प्रहरी कार्यक्रम के तहत विद्यालय में बाल संस्कार का निर्माण करके बच्चों को रोचक जानकारी दी गई।

ड्रेन और जल निकासी नालों की सफाई कार्य में ढिलाई को सहन नहीं किया जाएगा : उपायुक्त

पंप हाउस, ड्रेन नंबर आठ, सिलानी, किलोई, देवरखाना, मुंडाखेड़ा, बाढ़सा सहित आसपास के अन्य क्षेत्रों में घल रहे जल निकासी कार्यों, ड्रेनों की सफाई और तटबंध निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने सिंचाई विभाग की ढिलाई पर सख्त रवैया भी अपनाया और कई शब्दों में कहा कि ढिलाई और लापरवाही पर सख्त कार्यवाही होगी। उन्होंने संबंधित एसडीएम को अपने अपने क्षेत्र में लगातार मॉनिटरिंग करने को कहा। उन्होंने कहा कि ढिलाई पर जिम्मेदारी तय होगी।



एसडीएम अपने-अपने क्षेत्र की लगातार मॉनिटरिंग करेंगे

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल लगातार दूसरे दिन अधिकारियों को साथ लेकर फील्ड में उतरे और बाढ़ नियंत्रण उपायों का मौके पर जायजा लिया। उन्होंने झज्जर पंप हाउस, ड्रेन नंबर आठ, सिलानी, किलोई, देवरखाना, मुंडाखेड़ा, बाढ़सा सहित आसपास के अन्य क्षेत्रों में घल रहे जल निकासी कार्यों, ड्रेनों की सफाई और तटबंध निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने सिंचाई विभाग की ढिलाई पर सख्त रवैया भी अपनाया और कई शब्दों में कहा कि ढिलाई और लापरवाही पर सख्त कार्यवाही होगी। उन्होंने संबंधित एसडीएम को अपने अपने क्षेत्र में लगातार मॉनिटरिंग करने को कहा। उन्होंने कहा कि ढिलाई पर जिम्मेदारी तय होगी।

सीएमओ ने सुनीं दिव्यांगों की समस्याएं कर्मियों को जल्द समाधान के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

बुधवार को सीएमओ डॉक्टर जयमाला ने नागरिक अस्पताल स्थित दिव्यांग बोर्ड कार्यालय का दौरा करते हुए दिव्यांगों की समस्याओं को सुना और संबंधित कर्मचारियों को समस्या के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा समय-समय पर दिव्यांग जन कल्याण योजनाएं चलाई जाती है ताकि दिव्यांग अपना जीवनयापन अच्छे से कर सकें। उसके लिए दिव्यांग प्रमाण पत्र की भी आवश्यकता होती है। इसलिए सरकार द्वारा प्रमाण पत्र बनाने के लिए स्वास्थ्य विभाग को जिम्मेदारी दी है।

उनका भी यही प्रयास है कि निर्धारित समयवधि में दिव्यांग प्रमाण पत्र बनाकर दिया जाए। उन्होंने जिले के दिव्यांग जनों से अपील करते हुए कहा कि सरकार द्वारा पुराने दिव्यांग प्रमाण पत्र को ऑनलाइन करवाने के लिए कहा



झज्जर। दिव्यांग बोर्ड कार्यालय में दिशा-निर्देश देती सीएमओ डॉक्टर जयमाला।

गया है, इसलिए दिव्यांगजन अपना पुराना दिव्यांग प्रमाण पत्र के माध्यम से नया दिव्यांग पत्र बनवाने में सहयोग करें। इस दौरान दिव्यांग प्रमाण पत्र नोडल अधिकारी उप सिविल सर्जन डॉक्टर टीएस बागड़ी, सीनियर मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर गुरजीत सिद्ध, सीनियर मेडिकल ऑफिसर नेत्र विशेषज्ञ

डॉक्टर मीनू, हड्डी विशेषज्ञ डॉक्टर प्रवेश सोलंकी, मेडिसन विशेषज्ञ डॉक्टर मनोज मलिक, जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा, साइकोलॉजिस्ट विनोद कुमार, सहायक नसीब, सहायक क्रांति सहायक राजत, सहायक राज सिंह सहित स्टॉफ के अन्य कर्मचारी भी मौजूद रहे।



डॉक्टर सनेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

धूप लगाने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर



मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगाने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।

–अक्षत, बिलासपुर

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच करवाए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें। मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वाक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं ?

–रामप्रकाश, भोपाल

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नर्सों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे। मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

–केतन, रायपुर

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या

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

सा धारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गुद्दा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल ‘वीर हनुमान’ में एक्टर माहिर पंथी बाली और सुशील की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मॉटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा

माहिर पंथी

एक्टर माहिर पंथी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक प्र वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल् में बता रहे हैं।

डाइट प्लान: मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइम्प्स व्वायल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

वर्कआउट रूटीन: वर्कआउट में पुशअप, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा

फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूँढने होते हैं कि कैसे रैप्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे ज़िम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर ज़िम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, ज़िम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करता हूं। 9 बजे सेट पर



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौर गुप्ता

वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुगान

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों को सामना करना पड़ता है।

प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

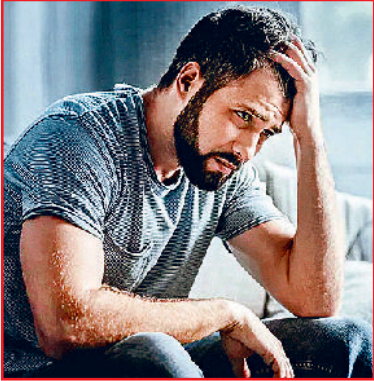
भ्रम में जीना: सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

मतिभ्रम: ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

बात करने में दिक्कत: सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

असामान्य व्यवहार: किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ में उपयुक्त नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाते।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।



सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्या: जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर



- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नींबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अमजौ जैसे हाउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बांस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और पलेकस सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।

- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

मेरा मेडिटेशन, मेरी स्प्रिच्युएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन की शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्प्रिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

रीडर्स को सन्देश: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेन करने के लिए आपको एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटेड और पैकड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्पेशल: वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल् में बता रहे हैं।

गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट



रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-

आनुवंशिक कारण: अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटर: ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामेट के असामान्य होने पर

सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्या: जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर

में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवन: एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में

इस या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

दवाओं से इलाज: सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित

खान-पान पर भी दें ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकरात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी व्यूट्रिशंस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से रास्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती। इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नींबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अमजौ जैसे हाउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बांस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और पलेकस सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार

रिज्योग्योति 'नंदन'

अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

आसन करने की विधि: इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

आसन करने के फायदे: यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की



हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

ये भी होते हैं लाभ: अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है,

करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

साइकोथेरेपी: इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

पुनर्वास (रीहेबीलिटेशन): मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

परिवार के सदस्यों की मदद: मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

► सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।

► सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।

► पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।

► वह ऑर्बोसिव कंप्लिक्स डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

उदर रोगों के लिए कारगर बेल



शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरंचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7

प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतः आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

ऐसे करें सेवन: आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

► जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।

► दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर



वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही होता है।

मेंटल हेल्थ: यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेग मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करता हूं। 9 बजे सेट पर

खबर संक्षेप



झज्जर। रेन डॉस पार्टी में मस्ती करते हुए नन्हें विद्यार्थी। फोटो:हरिभूमि

विद्यार्थियों ने उठाया रेन डॉस पार्टी का लुक

झज्जर। आदर्श विद्यालय दादनपुर में प्री-नर्सरी से कक्षा पहली तक के नन्हें विद्यार्थियों के लिए रेन डॉस पार्टी का आयोजन किया गया। छोटे-छोटे बच्चों ने पानी में खूब मस्ती की और संगीत की धुनों पर जमकर डांस किया। संस्थान के प्राचार्य ने बताया कि ऐसी गतिविधियां बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक विकास में सहायक होती हैं और गर्मी के मौसम में उन्हें तरोताजा बनाए रखती हैं। बच्चों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सभी आवश्यक प्रबंध किए गए थे और बच्चों के लिए ठंडे पेय, जलपान और मनोरंजक खेलों की भी व्यवस्था की गई।

रामजस नगर में घर से गायब हुआ युवक

धारूदेड़ा। रामजस नगर में राजमिस्त्री का कार्य करने वाला 19 साल का युवक घर से लापता हो गया। पुलिस शिकायत में राजस्थान के छकड़ा गांव निवासी राजकुमार बैरवा ने बताया कि वह और उसका भाई रामजीत राजमिस्त्री का कार्य करते हैं। दोनों रामजस नगर में किराए के भकान में रह रहे हैं। वह 28 अप्रैल को अपने गांव चला गया था। वापस आने पर उसे उसका भाई नहीं मिला। उसका मोबाइल फोन भी बंद आ रहा है। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद लापता युवक की तलाश शुरू कर दी।



बहादुरगढ़। रजत पदक जीतने वाली रणबीर सिंह मॉडल स्कूल की टीम। फोटो:हरिभूमि

बहादुरगढ़। दरियापुर में स्थित रणबीर सिंह मॉडल स्कूल की अंडर-17 कबड्डी टीम ने नेशनल यूथ एवं स्कूल गेम्स 2025 में शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान (रजत पदक) प्राप्त किया। नई दिल्ली के टालकटोरा स्टेडियम में हुई प्रतियोगिता में स्कूल की टीम ने हस्तरीन खेल कौशल, अनुशासन और टीम भावना का परिचय दिया। पीटीआई अंजलि के मार्गदर्शन, कुशल प्रशिक्षण और प्रेरणा ने विद्यार्थियों को यह जीत दिलवाई। प्रिंसिपल किरण वर्मा व प्रबंधन समिति ने पूरी टीम को इस सराहनीय उपलब्धि पर बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने विद्यार्थियों के समर्पण, मेहनत और कोच के प्रयासों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

ब्रिगेडियर रण सिंह पब्लिक स्कूल में होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

झज्जर। ब्रिगेडियर रण सिंह पब्लिक स्कूल में शैक्षणिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन हुआ। जिसमें सत्र 2024-25 के सीबीएसई द्वारा घोषित दसवीं कक्षा की शानदार नतीजे के उपलक्ष्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को लगभग पांच लाख रुपये की धनराशि वितरित की गई। संस्थान द्वारा 95 प्रतिशत से ऊपर अंक लाने वाले छह विद्यार्थियों को सेमसंग गैलेक्सी टैब देकर सम्मानित किया जिसमें प्रथम तीन विद्यार्थी श्रुतिक, मानवी, अरनव और अन्य तीन विद्यार्थी सुशो, रितिक और रिद्धि रहे। अलग-अलग विषय में 100 में से 100 अंक प्राप्त करने विद्यालय करने वाले विद्यार्थी अरनव ने आईटी और गणित में, सलमान ने सोशल साइंस में, श्रुतिक ने गणित में, मानवी ने सोशल साइंस और गणित में, निकिता ने सोशल साइंस में रितिका ने गणित में सभी को द्वाइ-द्वाइ हजार रुपये तथा प्रत्येक विषय में एक्स ग्रेड प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पांच सौ देकर सम्मानित किया।



बाबा कांशीगिरी मंदिर में 252 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

चली चली रे भक्तों की टोली, लेके हाथों में निशान..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज>>>झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 252 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कोशिक, देवेश शर्मा, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, आनंद कुमार, रवि यादव, सीए पुष्पक सिंघल, लक्ष्य वर्मा, हर्ष चावला, केवल अर्धो, शिवम



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

तनेजा, आशा नागपाल, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, भावना

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में हुआ रोजगार मेले का आयोजन

कंपनियों में स्किल्ड कर्मचारियों की डिमांड बरकरार,दर्जनों हुए शॉर्टलिस्ट

■ आईटीआई में प्रिंसिपल गीता रानी सिंह ने रोजगार मेले का उद्घाटन किया



बहादुरगढ़। रोजगार मेले के दौरान युवाओं का इंटरव्यू लेते कंपनी के प्रतिनिधि, प्रशिक्षुओं और कंपनियों के प्रतिनिधियों को संबोधित करते प्रिंसिपल। फोटो:हरिभूमि

अनेक कंपनियों के प्रतिनिधियों ने दर्जनों प्रशिक्षुओं का साक्षात्कार लेने के बाद जॉब देने के लिए शॉर्टलिस्ट किया। फरीदाबाद की कम्पनी मैक फॉक्स के प्रतिनिधि ने शुरूआत में 15 हजार रुपये वेतन और ईएसआई की सुविधा ऑफर

की। विभिन्न कंपनियों के प्रतिनिधियों ने कहा कि ऐसे रोजगार मेले जरूर लगते रहने चाहिए। यहां एक ही छत के नीचे युवाओं को रोजगार के अवसर मिलते हैं। मेले के आयोजन को लेकर प्रशिक्षुओं ने भूरी-भूरी प्रशंसा



बहादुरगढ़। रोजगार मेले के दौरान युवाओं का इंटरव्यू लेते कंपनी के प्रतिनिधि, प्रशिक्षुओं और कंपनियों के प्रतिनिधियों को संबोधित करते प्रिंसिपल। फोटो:हरिभूमि

की। प्रिंसिपल गीता रानी सिंह ने बताया कि आईटीआई के प्रशिक्षुओं को पासआउट होने से पहले ही रोजगार मुहैया करवाना उनकी पहली प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि लक्ष्य को पाने के लिए नदी के समान सतत चलते रहें। मंजिल

जरूर मिलेगी। सरकार की महत्वकांक्षी सोच और पहल से रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने हाथ के हुनर के साथ ही युवाओं को कार्य कुशल व्यवहार भी विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

नई शिक्षा नीति लागू होने से बदल गया कॉलेजों में पढ़ाई का स्वरूप

■ कला, विज्ञान और वाणिज्य की पारंपरिक सीमाएं टूट रही

हरिभूमि न्यूज>>>झज्जर

विभिन्न कॉलेजों की स्नातक कक्षाओं में दाखिलों की ऑनलाइन प्रक्रिया शुरू हो गई है। उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन किए जा सकते हैं। हालांकि उच्चतर शिक्षा विभाग ने अभी तक आवेदन की अंतिम तिथि घोषित नहीं की है लेकिन आवेदन की गति धीरे-धीरे बढ़ रही है। नई शिक्षा नीति लागू होने के बाद पढ़ाई और सिलेबस का पुराना ढांचा बदल गया है। इस बदलाव का असर परीक्षा प्रणाली पर भी पड़ा है और कई कक्षाओं के पहले

पढ़ने होंगे कई विषय

प्रत्येक चार साल के मल्टी डिस्प्लिनरी यूजी प्रोग्राम में मेजर कोर्स (डीएससी), माइनर कोर्स (एमआईसी), मल्टी डिस्प्लिनरी कोर्स (एमडीसी), एबिलिटी एन्हांसमेंट कोर्स (एईसी), स्किल एन्हांसमेंट कोर्स (एसईसी), वैल्यू एडेड कोर्स (वीएससी) तथा इंटरशिप और शोध का प्रावधान है। स्नातक कक्षाओं के पहले सेमेस्टर में विद्यार्थियों को तीन मेजर कोर्स, एक माइनर कोर्स, एक स्किल एन्हांसमेंट कोर्स, एक मल्टी डिस्प्लिनरी कोर्स, एक एबिलिटी एन्हांसमेंट कोर्स और एक वैल्यू एडेड कोर्स जॉइन कुल आठ पेपर पढ़ने होंगे।

सेमेस्टर के परिणाम अभी तक घोषित नहीं हो पाए हैं। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित

भारद्वाज ने बताया कि पिछले सत्र से हरियाणा के सभी कॉलेजों में नई शिक्षा नीति लागू हो गई। इस कारण उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों के बुनियादी ढांचे में बहुत ज्यादा बदलाव हो गए हैं। इस बार भी एडमिशन पोर्टल पर आवेदन नई

शिक्षा नीति के अनुरूप भरवाए जा रहे हैं।

बदल गई है परिभाषा

अब 'डिग्री' को 'प्रोग्राम' के नाम से जाना जाता है और 'सब्जेक्ट' अब 'कोर्स' के नाम से पुकारा जाता है। अब बीए (पास कोर्स) को बीए (मल्टी डिस्प्लिनरी), बीएससी (मल्टिकल) को बीएससी (लाइफ साइंस) और बीएससी (नॉन

विद्यार्थियों ने निकाली भव्य तिरंगा यात्रा



झज्जर। तिरंगा यात्रा के दौरान भगत सिंह चौक पर एकत्रित विद्यार्थी। फोटो:हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज>>>झज्जर

आपरेशन सिंदूर की सफलता पर बुधवार को इंडो अमेरिकन स्कूल के विद्यार्थियों ने भव्य तिरंगा यात्रा निकाली। यात्रा स्कूल परिसर से आरंभ हुई और शहर के प्रमुख चौक चौराहों से होते हुए भगत सिंह चौक पर पहुंची। विद्यार्थियों ने वंदे मातरम, जय हिंद, जय हिंद की सेना, आपरेशन सिंदूर के

जांबाजों को सलाम नारों से माहौल को देशभक्ति से सराबोर कर दिया। विद्यार्थियों की वेशभूषा, हाथों में तिरंगा और चेहरों पर गर्व की भावना ने हर नागरिक को प्रेरित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉक्टर विनोद सोनी ने की। उन्होंने अपने प्रेरणादायक भाषण में विद्यार्थियों को देश के सच्चे प्रहरी बनने की शपथ दिलाई।

लचीली है नई शिक्षा नीति



डॉ. अमित भारद्वाज, बैंक ऑफ क्रेडिट कहा जाता है, जिससे विद्यार्थियों का शैक्षणिक रिकॉर्ड डिजिटल रूप से सुरक्षित हो जाता है।

नई शिक्षा नीति बहुत लचीली है। अब कला, विज्ञान और वाणिज्य की पारंपरिक सीमाएं टूट रही हैं। आर्ट्स का विद्यार्थी कॉमर्स का विषय पढ़ सकता है और विज्ञान का विद्यार्थी संगीत का ज्ञान प्राप्त कर सकता है। हर विद्यार्थी को अपनी एबीसी आईडी बनवानी पड़ती है, जिसे एकेडेमिक डॉ. अमित भारद्वाज, बैंक ऑफ क्रेडिट कहा जाता है, जिससे विद्यार्थियों का शैक्षणिक रिकॉर्ड डिजिटल रूप से सुरक्षित हो जाता है।

मेंडिकल) को बीएससी (फिजिकल साइंस) के नाम से जाना जाता है।

चार साल में मिलेगी डिग्री

पुराने तीन वर्षीय यूजी प्रोग्राम को अब चार वर्ष का कर दिया गया है। पुराना तीन वर्षीय ऑनर्स प्रोग्राम भी चार साल के सिंगल मेजर प्रोग्राम में बदल गया है। हालांकि विद्यार्थी विभिन्न चरण पूरा करने के बाद पढ़ाई बीच में छोड़ सकते हैं

और संबंधित विश्वविद्यालय के मानदंडों के अनुसार निर्धारित सभी शर्तों को पूरा करने के बाद योग्यता प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकते हैं। एक साल के बाद यूजी सर्टिफिकेट, दो साल के बाद यूजी डिप्लोमा, तीन साल के बाद प्रमुख विषय में यूजी डिग्री, चार साल के बाद प्रमुख विषय में यूजी ऑनर्स या ऑनर्स के साथ रिसर्च डिग्री देने का प्रावधान किया गया है।



बहादुरगढ़। तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर राजीव गांधी को नमन करते कांग्रेस कार्यकर्ता।

कांग्रेसियों ने दी राजीव को श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून के कार्यालय पर बुधवार को कांग्रेसियों ने भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया। राजेंद्र जून ने भी पूर्व पीएम राजीव गांधी को नमन करते हुए कहा कि देश की जनता के लिए वे हमेशा प्रेरणा स्रोत रहेंगे। बुधवार को आयोजित श्रद्धांजलि सभा में सुरेंद्र जून, रामकुमार जून, बिजेन्द्र सोलंका, राजेश जून, कर्मवीर राव, राजेंद्र माजरा, अमन, मुख्तियार सिंह, भगत सिंह, संजय पहलवान, अज्जू राठी व धर्मपाल बोहत आदि ने पुण्यतिथि पर पूर्व पीएम राजीव गांधी की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर नमन किया। राजीव गांधी अमर रहे के नारे लगाते हुए कहा कि उनके आदर्श, उच्च विचार, मिलनसार स्वभाव और दूरदर्शी सोच के कारण आज भारत दुनिया में आईटी शक्ति बन पाया है। राजीव गांधी ने अपने कार्यकाल में पंचायती राज को बढ़ावा दिया था। युवाओं के प्रिय रहे राजीव गांधी ने सूचना प्रौद्योगिकी व संसार क्रांति की अलख जगाई। महिलाओं को आरक्षण देने की वकालत की। पंचायती राज के माध्यम से गांव की अपनी सरकार बनाने के गामीणों के सपने को साकार किया। उनकी बनाई योजनाओं का लाभ आज भी आमजन को मिल रहा है।

सूचना
मैं, श्रीमती रामकली पत्नी स्वर्गीय औमप्रकाश निवासी गिरावड़ तहसील व जिला झज्जर बयान करती हूँ कि मेरा पुत्र संदीप उर्फ मोनू व उसकी पत्नी रीना तथा पुत्रवधु पंकी पत्नी स्वर्गीय पवन मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिए मैं उपरोक्त सभी को अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करती हूँ। भविष्य में इन सभी के साथ किसी भी प्रकार का लेन-देन व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा।

नीलामी सूचना
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सोलधा (3127), झज्जर दिनांक 28.05.2025 को CSSS Soldha में नाकारा पड़े सामान, जिसमें पुराने रस्बावे, कढ़ी, अलमारी, लोहे का दरवाजा, कुर्सियां, बैटरी इत्यादि की नीलामी है। सभी इच्छुक बोलीदाता इसमें भाग ले सकते हैं। बोली दिनांक 28.05.2025 को सुबह 10:00 बजे CSSS Soldha के प्रांगण में की जाएगी। बोलीदाता किसी भी कार्य दिवस में सुबह 9:00 बजे से बाद दोपहर 01:30 बजे तक नाकारा पड़े सामान को स्कूल में आकर देख सकते हैं। संपर्क सूत्र: 9253350510, 9050387723, 9210874439
प्रिंसिपल
शहीद रामफल रा.व.मा.विद्यालय सोलधा (3127), जिला झज्जर

देव नगर में छबील लगाकर बुझाई प्यास

बहादुरगढ़। बुधवार को शहर के देव नगर में कुछ युवाओं ने मिलकर ठंडे पानी की छबील लगाई। भोषण गर्मी के बीच युवाओं की टीम ने ठंडाई और शरबत बनाकर लोगों की प्यास को शांत बुझाई। दिल्ली पुलिसकर्मी सुनील खत्री ने भी ठंडे पानी की छबील में सहयोग करते हुए युवाओं को समाजसेवा और देशसेवा के लिए प्रोत्साहित किया। उनके अनुसार बेहद गर्मी में राहगीरों को ठंडा शरबत पिलाना पुण्य का काम है। उन्होंने युवाओं से पशु और पक्षियों के लिए भी पानी की व्यवस्था करने का आह्वान किया। छबील में भारत, मेनू हुड़ा और दीपक आदि ने सहयोग किया।

काठपालिया, आशु, विना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, शीला देवी चुध, नारायणी सरदाना, विनोद भूटानी, रमेश लखेरा, उर्मण खुराना, अशोक सलूजा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। राजेंद्र वधवा ने चली चली रे भक्तों की टोली चली रे, लेके हाथों में निशान, धर के श्याम जी का ध्यान सारे भक्तों को लगे बड़ी भली रे...दिनेश दुजाना ने तूफानों ने घेरा फिर भी नाव तो चली, आसरे तुम्हारे बजरंग बली..भजन



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में उत्कृष्ट विद्यार्थियों के साथ स्कूल स्टॉफ। फोटो:हरिभूमि

एचडी विद्यालय साल्हावास सहित अनेक स्कूलों में मनाया विश्व प्रहरी दिवस

शहीद हुए
जाबाजों को याद
करते हुए बच्चों
ने वन्देमातरम,
भारत माता
की जय के
लगाए नारे

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

बुधवार को एचडी विद्यालय साल्हावास में विद्यार्थियों द्वारा बाल प्रहरी दिवस मनाया गया। एक्टिविटी इंचार्ज कमलेश डिल्लों की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों द्वारा प्रार्थना सभा में राष्ट्रीय प्रहरी बनने का संकल्प लिया गया। स्कूल प्रांगण में मानव शृंखला बना कर राष्ट्रीय एकता व अखंडता का संदेश दिया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ऑपरेशन सिंदूर के जाबाजों को सलामी देना और देश के प्रति सम्पर्ग की भावना को दर्शाना रहा। राष्ट्रीय प्रहरी के रूप में पहलगाम में शहीद हुए जाबाजों को याद करते हुए विद्यार्थियों ने वन्देमातरम, भारत माता की जय नारों से और मानव शृंखला बनाते हुए अपने मनोभाव व्यक्त किए। संस्थान निदेशक रमेश गुलिया ने देश भक्ति को ही सर्वोच्च भक्ति एवं देश सेवा को ही सर्वोच्च मानते हुए बताया कि देश के प्रति हमारे अंदर सम्पर्ग के भाव सदा बने रहने चाहिए। किसी भी देश की प्रगति वहाँ के नागरिकों के मन में बसी देश भक्ति एवं देश सेवा पर निर्भर करती है। उन्होंने कहा कि हमें यह नही पूछना चाहिए की देश ने हमारे लिए क्या किया बल्कि यह सोचना चाहिए की हमने देश के लिए क्या किया। इस अवसर पर सचिव विशाल नेहरा एवं हेमंत गुलिया सहित स्टॉफ के अन्य सदस्य भी मौजूद रहे।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी शपथ लेते हुए।

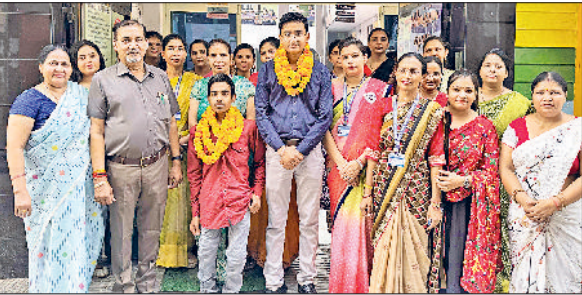
कैब्रिज विद्यालय में बच्चों को दिलाई बाल प्रहरी शपथ

झज्जर। कैब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदना में मुख्य प्रार्थना सभा आयोजित की गई। जिसमें बाल प्रहरी शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के कक्षा तीसरी से 12वीं के बच्चे उपस्थित रहें। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में अनुशासन सामाजिक उत्तरदायित्व व जिम्मेदारियों के प्रति सजगता बढ़ाना रहा। विद्यार्थियों को देश प्रहरी का संकल्प दिलाने देश के सैन्यकर्मियों की भूमिका बात कर विद्यार्थियों में देशभक्ति राष्ट्र प्रेम की भावना जगाने के लिए शपथ ग्रहण का आयोजन किया गया। विद्यालय निदेशक धर्मेन्द्र जूल ने विद्यार्थियों को बताया कि हमें केवल शपथ को शब्द न मानकर संकल्प मानना होगा। उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर के जाबाजों वीर सैनिकों की वीरता को सलाम किया।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी शपथ लेते हुए।

शक्ति विद्या मंदिर हाई स्कूल में मेधावी बच्चों को किया सम्मानित



बहादुरगढ़। मेधावी बच्चों को सम्मानित करते स्कूल संचालक प्रवीण शर्मा व अन्य।

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

लाइनभार के शक्ति विद्या मंदिर हाई स्कूल में प्रतिभा सम्मान समारोह हुआ। इसमें कक्षा 10वीं के मेधावी बच्चों का सम्मान किया गया। स्कूल के 6 विद्यार्थियों ने 90 फीसद से ज्यादा अंक प्राप्त किए हैं। स्कूल संचालक प्रवीण कुमार शर्मा, प्राचार्य राजेश्वरी देवी व शिक्षकों ने वरीयता सूची में स्थान पाने वाले विद्यार्थियों का अभिनंदन किया।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रेल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सि स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 × 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/-
10 × 8 से.मी		रु. 3000/-

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त टाईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रेल्स के ऊपर, 8295852900

विद्यार्थियों ने मानव शृंखला बनाकर दिया एकता व अखंडता का संदेश

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल में गुंजे 'वंदे मातरम' के नारे

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में संकल्प सभा में भी प्रहरी का आयोजन किया गया। स्कूल के विद्यार्थियों को बाल-प्रहरी के रूप में राष्ट्र की सेवा करने और देश की एकता व अखंडता बनाए रखने का संकल्प दिलाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना सभा से हुई। जिसमें बच्चों ने राष्ट्र की रक्षा के लिए समर्पित रहने की शपथ ली। इसके बाद स्कूली बच्चों ने परिसर में मानव शृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता और देशभक्ति का संदेश दिया। पूरे वातावरण में वंदे मातरम, जय हिंद,



झज्जर। संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में बनाया गया रंगोली रेखाचित्र।

जय हिंद की सेना, ऑपरेशन सिंदूर के जांबाजों को सलाम जैसे देशभक्ति नारों की गुंज सुनाई दी। प्राचार्य पृथ्वीराज ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि हम सभी भारतवासी हैं और एकता में ही

हमारी शक्ति है। उन्होंने बच्चों को प्रेरित करते हुए बताया कि बाल्यावस्था से ही यदि हम देश के प्रति सजग, ईमानदार और जिम्मेदार नागरिक बनना सीखें, तो एक सशक्त भारत का निर्माण संभव है।

'मैं भी प्रहरी' के रूप में प्रहरी बनने का लिया संकल्प



बहादुरगढ़। बाल विकास स्कूल में मानव शृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश देते विद्यार्थी।

बहादुरगढ़। बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को राष्ट्रीय आतंकवादी विरोधी दिवस मनाया गया। स्कूल प्रांगण में सुबह प्रार्थना सभा के दौरान सभी बच्चों ने 'मैं भी प्रहरी' के रूप में प्रहरी बनने का संकल्प लिया। स्कूल परिसर में मानव शृंखला बनाकर राष्ट्रीय एकता का संदेश दिया। प्रधानाचार्या डॉं पूनम चौधरी ने बच्चों को ऑपरेशन सिंदूर के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि भारत की पराक्रमी सेना ने पाकिस्तान स्थित आतंकवादी ठिकानों पर हमला कर आतंकवादियों धूल चटा दी। पिछले दिनों पहलगाम में देश ने आतंकवाद का कूर चेहरा देखा। हमारी बहादुर सेना ने आपरेशन सिंदूर से उसका प्रतिकार किया। दुनिया ने आतंकवाद के खिलाफ भारत की सेना के पराक्रम को देखा।

इनेलो के शहरी जिलाध्यक्ष बने रामनिवास सैनी

पार्टी को मजबूत करने के लिए संगठन में लगातार नई नियुक्तियां

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

इनेलो को मजबूत करने के लिए लगातार संगठन में नई नियुक्तियां की जा रही है। इसी कड़ी में रामनिवास सैनी को झज्जर का शहरी जिलाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। सैनी ने इनेलो सुप्रीमो अभय चौटाला, प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शोला नर्फे सिंह राठी समेत सभी वरिष्ठ नेताओं का आभार प्रकट किया है। बुधवार को इनेलो कार्यालय में रामनिवास सैनी का जोरदार स्वागत किया गया और उन्हें फूलों का गुलदस्ता भेंट कर बधाई दी गई। सैनी ने कहा कि वे इस जिम्मेवारी को पूरी निष्ठा व ईमानदारी से निभाएंगे। संगठन को मजबूत करने के लिए पार्टी की नीतियों का



बहादुरगढ़। रामनिवास सैनी को बधाई देते इनेलो कार्यकर्ता।

प्रचार करेंगे और अधिक से अधिक संख्या में लोगों को पार्टी से जोड़ेंगे। अभय चौटाला के मार्गदर्शन व सफल संचालन में पार्टी का ग्राफ लगातार बढ़ रहा है। उन्होंने पूर्व प्रदेशाध्यक्ष स्व. नर्फे सिंह राठी को भी याद करते हुए उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। इस

अवसर पर मास्टर सुखबीर सरोहा, सोनू सैनी, बलबीर सांगवान, एडवोकेट विपिन प्रधान, पूर्व पार्षद शशि कुमार, सज्जन सैनी, ईश्वर छिल्लर, सूरजमल दलाल, सतेंद्र दहिया, अमित बरहाना, सतपाल सैनी, देवराज गंभीर, देवेंद्र राठी व आकाश शर्मा आदि मौजूद रहे।

समय पर पेंशन सुनिश्चित करें सीएम: गौतम

बहादुरगढ़। हरियाणा मानव कल्याण समिति के संरक्षक भगवत स्वरूप गौतम ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि सरकार द्वारा बुजुर्गों, विधवाओं, दिव्यांगों आदि को सम्मान स्वरूप दी जाने वाली पेंशन समय पर प्राप्त नहीं हो रही है। भगवत स्वरूप गौतम के अनुसार यह अत्यंत दुःखद स्थिति है कि वृद्धजनों को प्रत्येक माह अपनी पेंशन के लिए तरसना पड़ता है। ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले अनेक बुजुर्गों देखने, चलने-फिरने में असमर्थ हैं और कई गंभीर बीमारियों से ग्रस्त होने के बावजूद पेंशन प्राप्त करने के लिए बैंक के चक्कर काटने की मजबूर हैं। उन्होंने मुख्यमंत्री नारायण सैनी से अनुरोध किया कि प्रत्येक माह पेंशन जमा करने की एक निश्चित तिथि निर्धारित की जाए ताकि लाभार्थियों को समय पर सहायता मिल सके। विशेष रूप से 70 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों के लिए पेंशन को घर पर पहुंचाने की व्यवस्था की जाए। इससे समाज के वरिष्ठ नागरिकों को राहत मिलेगी और उनकी गरिमा बनी रहेगी।

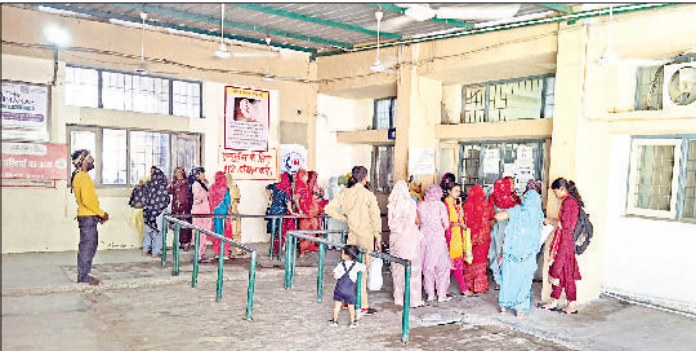
स्वास्थ्य

प्रतिदिन बढ़ रही बुखार, पेट दर्द व दस्त के मरीजों की संख्या

न्यूनतम तापमान 28 डिग्री, वहीं अधिकतम तापमान 43 डिग्री सेल्सियस किया दर्ज

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

दिनों-दिन तापमान बढ़ने के साथ-साथ गर्मी तेज होती जा रही है। तेज धूप में चलने समय या घर लौटने पर तुरंत फ्रिज के ठंडे का पानी का सेवन करना जहां लोगों की सेहत बिगाड़ सकता है वहीं इससे दिल संबंधी बीमारियों का खतरा भी बढ़ सकता है। ऐसे में लोगों को गर्मी से बचने के लिए अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। जानकारों का मानना है कि गर्मी में थकान, बेहोशी, डिहाईड्रेशन आना बात है लेकिन इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यदि हार्ट के मरीज ऐसे समय में ज्यादा स्ट्रेस लेते हैं तो इससे खतरा और बढ़ सकता है। गर्मी में शीतल पेय का सेवन से शरीर का एकदम



से तापमान बदल जाता है जिससे जुखाम और बुखार होने की संभावना रहती है। बुधवार को जहां न्यूनतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया वहीं अधिकतम

तापमान 43 डिग्री सेल्सियस रहा। आगामी दिनों में तापमान में और अधिक वृद्धि होने का अनुमान मौसम विशेषज्ञों द्वारा लगाया जा रहा है।



बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी में आतंकवाद के विरुद्ध शपथ लेते विद्यार्थी।

एमडीएस में आतंकवाद के विरुद्ध ली शपथ

बहादुरगढ़। गांव जसौरखेड़ी के एमडीएस शिक्षा सदन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आतंकवाद विरोधी दिवस पर शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्कूल डायरेक्टर कविता देशवाल ने कहा कि आतंकवाद एक वैश्विक समस्या है। यह पूरी मानवता के लिए खतरा है। उन्होंने कहा कि कर्तव्यों के निर्वहन में सतर्क रहने के साथ समाज में जागरूकता फैलाना भी जरूरी है। सभी विद्यार्थियों और कर्मचारियों को राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता की शपथ दिलाई। सभी ने आतंकवाद और उगवाद को समाप्त करने की प्रतिज्ञा ली। प्रिंसिपल राजबाला देशवाल ने बताया कि आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई सिर्फ हथियारों से नहीं लड़ी जाती। इसमें जन-जागरूकता और नागरिक कर्तव्य भी महत्वपूर्ण हैं। युवाओं की भूमिका इसमें अहम है। वे सभी प्रकार के आतंकवाद का विरोध करें। सभी वर्गों के बीच शांति और सद्भाव बनाए रखेंगे। मानव जीवन को खतरा पहुंचाने वाली ताकतों से लड़ेंगे।



बहादुरगढ़। चैयरमैन राहुल द्विवेदी का आभार जताते कमांडो सुरेंद्र सिंह।

कमांडो सुरेंद्र को बनाया बोर्ड का डायरेक्टर

बहादुरगढ़। पर्यावरण वन एवं जलवायु परिवर्तन संवर्धन परिषद के केंद्रीय नेतृत्व द्वारा दिल्ली के पूर्व विधायक एवं एनएसजी कमांडो रहे सुरेंद्र सिंह को जलवायु परिवर्तन बोर्ड के निदेशक के रूप में नियुक्त किया गया है। परिषद केंद्र में कार्यरत नेचर वेलफेयर विभाग की एजेंसी के रूप में कार्य करती है। साथ ही भारत सरकार की पर्यावरण और वनिकी संबंधी नीतियों और कार्यक्रमों की योजना, प्रचार और समन्वय की देखरेख करती है। राष्ट्रीय परिषद के चैयरमैन राहुल द्विवेदी ने दिल्ली स्थित कार्यालय में डॉ. सुरेंद्र सिंह कमांडो को नियुक्ति पत्र सौंपा। मुंबई के आतंकवादी हमले के दौरान अहम भूमिका निभाने वाले गांव छारा के मूल निवासी सुरेंद्र सिंह का सेना के साथ राजनीतिक व समाजसेवा में लंबा अनुभव रहा है।

विद्यार्थियों ने लिया राष्ट्र प्रहरी बनने का संकल्प



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान राष्ट्र प्रहरी बनने का संकल्प लेते हुए विद्यार्थी।

शपथ के माध्यम से विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना को बढ़ावा देने का संदेश दिया गया ताकि वे राष्ट्र के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझे।

इस दौरान संस्कारम ग्रुप के चैयरमैन डॉक्टर महिपाल ने देशभक्ति की भावना से विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

सांसद धर्मबीर को जिम्मेदारी मिलने पर जताई खुशी

बहादुरगढ़। हरियाणा तैराकी संघ के अध्यक्ष एवं सांसद धर्मबीर सिंह को भारतीय खाद्य निगम (एफसीआई) की सर्वोच्च परामर्श समिति का हरियाणा अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इस नियुक्ति से उनके समर्थकों में खुशी की लहर है। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने मिठाई बाँटकर उनकी नियुक्ति पर खुशी का इजहार किया। हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री ने बताया कि सांसद धर्मबीर सिंह ने सदैव हर वर्ग की आवाज सड़क से लेकर संसद तक बुलंद की है। भारतीय खाद्य निगम में मिली महत्वपूर्ण जिम्मेदारी को बखूबी निभाते हुए सांसद धर्मबीर सिंह खाद्य आपूर्ति और वितरण प्रणाली को बेहतर करने के साथ ही किसानों की उपज की समय पर खरीद, भंडारण और भुगतान की व्यवस्था को सुदृढ़ करवाएंगे। उन्होंने राजनीतिक और सामाजिक जीवन में मिली हर जिम्मेदारी को बखूबी निभाया है। हरियाणा में तैराकी संघ की जिम्मेदारी संभालने के साथ ही आधुनिक ढांचे को मजबूत किया है। इस मौके पर हरियाणा तैराकी संघ के सदस्य सुरेश जून, तैराकी कोच साई



बहादुरगढ़। सांसद धर्मबीर की नियुक्ति पर खुशी मनाते अनिल खत्री व अन्य।

जाधव, पदमपाल, सुनील खत्री, बलवान कादियान, सत्यनारायण शर्मा, हर्ष कौशिक, विशाल, कृष्ण मुरारी गुप्ता, संजीत और बंटी आदि मौजूद रहे।

ओपीडी में मरीजों की संख्या में हो रहा इजाफा

वरिष्ठ चिकित्सक मोनिल कादियान ने बताया कि गर्मी बढ़ने के साथ-साथ ओपीडी में मरीजों की संख्या में भी इजाफा हो रहा है। लोग पेट दर्द, दस्त व बुखार आदि की बीमारी से परेशान हैं। लोगों को इन बीमारियों से बचने के लिए अपने खान-पान पर ध्यान देने की आवश्यकता है। गर्मी में जहां अधिक से अधिक पानी पीने की कोशिश करें वहीं जहां तक संभव हो अधिक ठंडे पानी का परहेज करें।

ये बरते सावधानियां

वरिष्ठ चिकित्सक मोनिल कादियान गर्मी के दिनों में घर या दफ्तर पहुंच कर तुरंत एसी में न बैठें, जहां तक संभव हो बाहर के खाने से परहेज करें। शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने की कोशिश करें, मसालेदार, आंथली चीजों से दूरी बनाए, चाय-कॉफी या नमक का इस्तेमाल भी कम करें। हार्ट के मरीज रोजाना 6 से 7 लीटर पानी पियें, सिर दर्द, चक्कर आना, थकान महसूस करने के लक्षण होने पर चिकित्सक की राय लें।