हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार 21 जुलाई 2026

11 जर्जर पुराने कुएं व गड्ढे बन रहे जानलेवा, समाधान की मांग

12 वॉलीबॉल में स्कॉलर ग्लोबल स्कूल बना विजेता

खबर संक्षेप

कल प्रदर्शन के बाद ज्ञापन सौंपेंगे किसान

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल तथा सचिव जयकरण मांडोठी ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चे के आह्वान पर झज्जर जिले के सभी किसान संगठन मिलकर 22 जुलाई को झज्जर के लघु सचिवालय में विरोध प्रदर्शन करेंगे। भारत-अमेरिका मुक्त व्यापार समझौते के खिलाफ राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन देंगे। उनके अनुसार यह समझौता देश के मेहनतकश, किसान, मजदूरों और आम जनता के हित में नहीं है, बल्कि कॉरपोरेट घरानों के हित में है। यह समझौता किसानों की बलि देकर किया जा रहा है। समझौते के अनुसार अमेरिका से आने वाली वस्तुओं पर भारत सरकार कोई टैक्स नहीं लेगी लेकिन भारतीय वस्तुओं पर अमेरिकी सरकार 18 प्रतिशत टैरिफ लेगी।

फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों पर देंगे अनुदान

झज्जर। कृषि उप निदेशक डॉक्टर सुरेंद्र मलिक ने कहा कि कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के अंतर्गत फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों पर 50 प्रतिशत अनुदान उपलब्ध कराया जा रहा है। जिसके लिए किसान विभाग के आधिकारिक पोर्टल पर आगामी तीन अगस्त तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

हल्की बारिश से मौसम सुहाना, गर्मी से राहत

झज्जर। सोमवार को दिन की शुरुआत आसमान में छाए काले बादलों और ठंडी हवाओं के साथ हुई। इसके कारण दिनभर लोग बारिश का इंतजार करते रहे, लेकिन शाम को जाकर एकाएक मौसम का मिजाज बदला और हल्की बारिश होने लगी। करीब पंद्रह से बीस मिनट तक हुई हल्की बारिश के कारण मौसम खुशनुमा हो गया और लोगों को गर्मी से आंशिक राहत मिली। हल्की बारिश के कारण तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई। सोमवार को अधिकतम तापमान 33 डिग्री और न्यूनतम तापमान 27 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में मौसम परिवर्तनशील रहने और बारिश होने का अनुमान लगा रहे हैं।

भंभेवा में दो मकानों से नकदी व आभूषण चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव भंभेवा में दो मकानों से सोने व चांदी के आभूषण व नकदी चुराने की वारदात को अंजाम दिया गया। पुलिस को दी शिकायत में पीड़ित नवीन ने बताया कि रविवार की रात वह अपने परिवार के साथ आंगन में सोया हुआ था। जब सुबह उठकर देखा तो मकान के अंदर अलमारी व संदूक के अंदर से नकदी व सोने व चांदी के आभूषण चोरी हो गए। उसे पता चला है कि चोरों द्वारा उसके पड़ोसी के घर में भी चोरी की वारदात को अंजाम देते हुए नकदी व आभूषण चुराए हैं। पीड़ितों द्वारा चोरी के कारण हुए नुकसान का जायजा लिया जा रहा है।

रन अगेंस्ट डोप स्पर्धा का दिया निमंत्रण

बहादुरगढ़। सराय औरंगाबाद स्थित डॉ ललित भनोट अकादमी में 31 जुलाई को होने वाली रन अगेंस्ट डोप प्रतियोगिता को लेकर परनाला गांव में जनप्रतिनिधियों को भी निमंत्रण दिया गया। भीम अवॉर्डी चरण सिंह राठी ने बताया कि 31 जुलाई को सुबह 8 बजे अकादमी परिसर से दौड़ प्रतियोगिता होगी। इस मौके पर सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी, नरेंद्र राठी, सरपंच राकेश राठी, सरपंच राजेश यादव, हुक्म सिंह नंबरदार, भूरा पहलवान, धर्मेंद्र राठी जेलदार व सुमेर राठी आदि मौजूद रहे।

मुनीमपुर में गोवंश को बचाने कुएं में उतरे चार युवकों की मौत पर गांव में हुई महापंचायत

ग्रामीणों ने पंचायत में आई डीसी को सवालों में घेरा
समय पर प्रशासन मदद कर देता तो बच जाती 4 जान

- करीब सात घंटे तक चली महापंचायत के बाद मृतकों के परिजनों को 41-41 लाख रुपये, एक सरकारी नौकरी देने पर बनी सहमति, गांव में चारों की याद में बनवाया जाएगा स्मृति स्थल
- डायल 112, स्वास्थ्य व दमकल विभाग से मदद न मिलने पर लापरवाह अधिकारियों व कर्मचारियों पर कार्रवाई की मांग की
- रेस्क्यू के दौरान उप निरीक्षक राजेश की भी हालत बिगड़ी, निजी अस्पताल में भर्ती

झज्जर। पंचायत में उपस्थित विधायक कुलदीप वत्स प्रशासनिक लापरवाही पर रोष जताते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गांव मुनीमपुर में रविवार सायं कुएं में गिरे गोवंश को बचाने के प्रयास में जहरीली गैस के कारण हुई चार युवकों की मौत मामले में गांव में मातम पसरा रहा। पीड़ितों को न्याय दिलाने के लिए गांव में सर्वजातीय पंचायत का आयोजन किया गया, जिसमें आसपास के गांवों के भी सैकड़ों प्रबुद्धजनों ने भाग लिया। पंचायत में इस हादसे पर दुख जताया और पूरे घटनाक्रम पर प्रशासनिक लापरवाही का आरोप लगाया। प्रबुद्धजनों ने कहा कि अगर प्रशासनिक स्तर पर समय रहते सहायता मिल जाती तो चार युवाओं की जान बच सकती थी।

मामले की गंभीरता को देखते हुए डीसी वर्षा खांगवाल भी पंचायत में पहुंचीं। ग्रामीणों ने मांगपत्र डीसी को सौंपते हुए मामले में लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई करने की बात कही। ग्रामीणों ने प्रशासन पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि डायल 112 पर तुरंत सूचना दी गई थी, लेकिन पुलिस बेहद देरी से मौके पर पहुंची। इसके अलावा नागरिक अस्पताल में संपर्क करने का प्रयास किया गया, परंतु किसी ने फोन तक नहीं उठाया। बाद में करीब डेढ़ घंटे बीत जाने के बाद रिलायंस एमईटी से फायर ब्रिगेड की गाड़ी पहुंची, लेकिन उनके पास न तो आवश्यक रेस्क्यू उपकरण थे और न ही प्रशिक्षित टीम। जिसके कारण ग्रामीणों ने अपने प्रयासों से जेसीबी से कुएं की दीवार को तोड़ा और दो सेप्टिक टैंकों से पानी निकालकर चारों युवकों को बाहर निकाला। उन्होंने कहा कि प्रशासनिक लापरवाही का खामियाजा चार युवाओं की जान गंवा कर भुगतना पड़ा। देर सायं गमगीन माहौल में चारों का एक ही चिता बनाकर अंतिम संस्कार कर दिया गया। मृतकों में मुनीमपुर निवासी करीब 40 वर्षीय दलबीर, 35 वर्षीय मोनू, 31 वर्षीय नरेंद्र तथा दलबीर के पास मजदूरी करने वाला 32 वर्षीय रामू शामिल है।

आंखों के आगे एक के बार एक दम तोड़ते गए 4 युवा

ग्रामीणों ने नम आंखों से डीसी को बताया कि एक के बाद एक युवक आंखों के आगे दम तोड़ते रहे। गोवंश गिरने पर पहले एक युवक नीचे सीढ़ी से उतरा, जब वह वापिस नहीं आया तो दूसरे ने छलांग लगा दी। ऐसे में एक के बाद एक चार युवक कुएं में कूद गए और वापिस नहीं निकले। गांव के व्हाट्सएप ग्रुप पर मैसेज डालने पर पूरा गांव मौके पर पहुंच गया और जेसीबी से कुएं की दीवार तुड़वाकर निकालने का प्रयास किया, लेकिन तब तक देर हो चुकी थी।

झज्जर। गांव मुनीमपुर में मौका मुआयना करते हुए डीसी वर्षा खांगवाल।

दो थे जमींदार, एक बिजली निगम में और एक मजदूर

दलबीर

मोनू

नरेंद्र

जानकारी के अनुसार मृतक मोनू और नरेंद्र जमींदारा करते थे, जबकि दलबीर बिजली निगम में ठेकेदार के माध्यम से नौकरी करता था। जबकि रामू दिहाड़ी मजदूरी का काम करता था।

ग्रामीणों की मांग : एक करोड़ मुआवजा मिले

महापंचायत में उपायुक्त के समक्ष चारों मृतकों के आश्रितों को 1-1 करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता तथा परिवार के एक-एक सदस्य को सरकारी नौकरी देने की मांग की गई। चारों मृतकों को शहीद का दर्जा दिया जाए। इसके साथ ही उनके बच्चों की शिक्षा का पूरा खर्च सरकार द्वारा मुफ्त वहन किया जाए। पूरे घटनाक्रम में डायल 112, दमकल विभाग और स्वास्थ्य विभाग की भूमिका की मजिस्ट्रेट जांच करवाकर दोषियों पर सख्त कार्रवाई की जाए।

15 सदस्यीय कमेटी ने 41 लाख पर बनाई सहमति

महापंचायत में 15 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया। जिसमें भाजपा के राष्ट्रीय सचिव औमप्रकाश धनखड़, विधायक कुलदीप वत्स, डीसी व मृतकों के परिजन व अन्य प्रबुद्धजन शामिल रहे। निर्णय लिया कि पीड़ित परिवारों को 41-41 लाख की मदद, मृतकों के परिजन को योग्यतानुसार सरकारी नौकरी, गांव में मृतकों व गोवंश का स्मारक बनाने पर सहमति बनी। जिसके बाद सायं चार बजे के बाद पोस्टमार्टम करवाने की प्रक्रिया शुरू हुई और देर सायं पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिए गए।

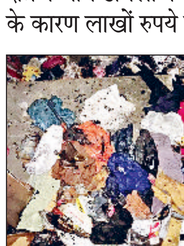
वत्स की 2.5-2.5 लाख देने की घोषणा, सीएम से मिलेंगे

विधायक कुलदीप वत्स ने कहा कि पंचायत में प्रत्येक परिवार को कुल 41 लाख रुपये की आर्थिक सहायता पर सहमति बनी है। इसमें सरकार की ओर से 10 लाख की सहायता राशि दी जाएगी। उन्होंने अपनी ओर से चारों परिवारों को ढाई-ढाई लाख रुपये देने की घोषणा की। साथ ही कंपनी प्रबंधन और अन्य सामाजिक संगठनों से भी आर्थिक सहयोग दिलाने की बात कही। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिलकर दोषी अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग करेंगे।

डावला में कपड़े की दुकान में लगी आग लाखों का सामान जला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव डावला में एक कपड़े की दुकान में आग लगने के कारण लाखों रुपये का सामान जल गया। आग लगने का कारण शार्ट सर्किट बताया जा रहा है। रविवार की रात करीब नौ बजे हुई इस दुर्घटना में गनीमत यह रही कि दुकानदार जब दुकान बंद करके वापिस घर लौट रहा था तो एक ग्राहक ने उससे कुछ आवश्यक सामान मांगा। इसके बाद जब दुकानदार वापस दुकान पर आया तो उसकी दुकान से धुआं निकल रहा था। इसके बाद आनन-फानन में दुकान खोलकर जहां ग्रामीणों की सहायता से आग बुझाने का प्रयास किया गया। वहीं फायर ब्रिगेड को भी सूचना दी गई। पीड़ित दुकानदार रविंद्र ने बताया कि कपड़े व जूतों में आग लगने के कारण वह अधिक फैल गई थी। जब तक फायर ब्रिगेड की गाड़ी पहुंची तब तक आग पर काबू पा लिया गया था। हालांकि फायर ब्रिगेड कर्मचारियों ने बाद में पानी की बौछार करते हुए सुलगते हुए सामान को पूर्णतः बुझा दिया। पीड़ित दुकानदार रविंद्र के अनुसार इस आगजनी में उसका लाखों रुपये का नुकसान हुआ है।



नप चेयरपर्सन के पति पर टैक्स चोरी का लगा आरोप
राठी बोले-नियमों पर हुई डीड, विरोधी फैला रहे झूठ

- आरोप-प्रॉपर्टी टैक्स व विकास शुल्क बचाने के लिए नगर परिषद के अंतर्गत जमीन को नप सीमा से बाहर दिखाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एक तरफ आम जनता प्रॉपर्टी आईडी के लिए नगर परिषद के चक्कर लगाकर थक जाती है। विकास शुल्क व प्रॉपर्टी टैक्स समेत अन्स टैक्स भरती है। वहीं, नगर परिषद चेयरपर्सन के पति पर बिना प्रॉपर्टी आईडी बनवाए गिफ्ट डीड करवाने के आरोप लगे हैं। कहा जा रहा है कि विकास शुल्क और प्रॉपर्टी टैक्स देने से बचने के लिए नगर परिषद के अंतर्गत जमीन को नप सीमा से बाहर दर्शा दिया। इससे संबंधित दस्तावेज दिखाते हुए कपूर सिंह राठी ने सरकार से दोषियों के विरुद्ध कार्रवाई की मांग की। पूर्व पार्षद मोनिका राठी के पति कपूर राठी ने कहा कि आम आदमी को विभिन्न तरह की एनओसी लेने के लिए मजबूर किया जाता है। जबकि भाजपाई नियमों की धज्जियां उड़ाकर सरकार के टैक्स की चोरी कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि चेयरपर्सन सरोज राठी के पति रमेश राठी ने 13 मई 2026 को भूप्रलेख संख्या 1225 पंजीकृत करवाई थी। उन्होंने बिना प्रॉपर्टी आईडी और बगैर एनओसी के तहसील में डीड पंजीकृत होने पर सवाल उठाए। इस गंभीर मामले की गहनता से जांच कर दोषियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की।

नप सीमा में है जमीन, परनाला में दिखाया

बहादुरगढ़। प्रेसवार्ता करते कपूर राठी व अन्य।

पैक्स डायरेक्टर कपूर सिंह राठी के अनुसार भाजपा पार्षद राजेश तंवर भी गिफ्ट डीड करवाते समय गवाह बने हैं। नगर परिषद के विकास शुल्क की चोरी में चेयरपर्सन के पति रमेश राठी के साथ पार्षद राजेश तंवर भी शामिल हैं। कपूर ने बताया कि गिफ्ट डीड करवाते वक्त रमेश राठी ने किल्ला नंबर 30//8/2(7-3), 30//12(7-7), 30//13(7-7), 30//19 (8-0) का रकबा गांव परनाला में दिखाया है, जबकि यह रकबा नगर परिषद बहादुरगढ़ के अंतर्गत आता है। कानूनी तौर पर इसका विकास शुल्क देय बनता था। उसके बाद किसी भी तरह की रजिस्ट्री कराने के लिए एनओसी दी जाती। उनके अनुसार यदि ऐसी रजिस्ट्रियों की जांच की जाएगी तो इस पूरे खेल का पर्दाफाश हो जाएगा। नप अध्यक्ष व उनके नजदीकी लोगों ने कुछ अधिकारियों के साथ मिलकर करोड़ों रुपये के विकास शुल्क की चोरी की है। इस मौके पर इनेलो शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी, पूर्व पार्षद शशि कुमार, अनिल मदान, मोहित शर्मा, हंसे ठेकेदार, मास्टर सुखबीर सरोहा, सूरजमल दलाल, वीरू व दीपांशु सैनी आदि मौजूद रहे।

हमने नप की एनओसी लगा रखी है

चेयरपर्सन सरोज राठी के पति रमेश राठी ने कहा कि हमने नियम अनुसार डीड करवाई है। यह परनाला गांव की ही जमीन है। हमने नगर परिषद की एनओसी भी लगा रखी है। आरोप लगाने वालों ने अधूरे दस्तावेज दिखाए हैं। आरोप झूठे और पूरी तरह राजनीति से प्रेरित हैं।

फायरिंग के 2 आरोपी एनकाउंटर में पकड़े पैर में मारी गोली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

दिल्ली पुलिस के स्पेशल स्टाफ और बदमाशों के बीच हुई मुठभेड़ के बाद एक गैंग के दो शार्प शूटर गिरफ्तार किए गए हैं। दोनों शार्प शूटर 3 जुलाई को बहादुरगढ़ में हुई एक फायरिंग की वारदात में शामिल थे। दोनों पर 50-50 हजार रुपये का इनाम था। दरअसल, 3 जुलाई को आरोपियों ने बहादुरगढ़ के सेक्टर-9 में एक प्रॉपर्टी डीलर धर्मेंद्र के घर पर अंधाधुंध फायरिंग की थी। बाइक सवार दो बदमाश अचानक से कई राउंड फायरिंग करने के बाद फरार हो गए थे। बताया जा रहा है कि इन आरोपियों ने रंगदारी या दहशत फैलाने के उद्देश्य से इस घटना को अंजाम दिया था। तब से ही हरियाणा और दिल्ली पुलिस इनकी तलाश में थी। पुलिस ने केस दर्स कर जांच शुरू कर दी थी। अब दिल्ली पुलिस को इस मामले में बड़ी कामयाबी मिली। दिल्ली पुलिस के अनुसार प्रवीण उर्फ पिंकी व रोहित उर्फ चीरा को टीकरी कलां के पीवीसी रोड पर मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया गया है। दोनों आरोपियों ने पुलिस टीम पर फायरिंग की। जवाबी कार्रवाई में दोनों इनामी बदमाशों के पैरों में गोली लगी। उन्हें अस्पताल भेजा गया।

3 जुलाई को सेक्टर 9 में गोलियां चलाकर फैलाई थी दहशत

यादें पूर्व छात्र मिलन समारोह में पुरानी यादों को किया ताजा

20 वर्ष बाद कानौंदा के राजकीय स्कूल में जुटे पूर्व विद्यार्थी, गुरुओं का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव कानौंदा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के वर्ष 2006 बैच के पूर्व विद्यार्थियों ने 20 वर्षों बाद अपने गुरुजनों के सम्मान में एक समारोह का आयोजन किया। स्कूल के पूर्व छात्र-छात्राओं ने अपने शिक्षकों को शॉल, स्मृति-चिह्न एवं पुष्प गुच्छ भेंट कर सम्मानित किया।

समारोह के दौरान हिंदी अध्यापिका अमृत कौर, शारीरिक शिक्षा के सुखबीर, हिंदी के रामनिवास, अर्थशास्त्र के यशपाल अरोड़ा, अंग्रेजी के सुनील, संस्कृत की ओमवती, समाजशास्त्र की सरोज, इतिहास की अनीता, गणित के सुनील, सतीश शर्मा तथा राजनीति विज्ञान के महेश को सम्मानित किया गया। नितिन कुमार, रविंद्र, प्रदीप कुमार, दीपक, कुलदीप, कृष्ण कुमार, राजेंद्र, सुदेश, स्वीटी, योगिता, पूजा और ऋतु आदि पूर्व विद्यार्थियों ने अपने स्कूल के दिनों की यादें साझा की। उन्होंने बताया कि आज वे जीवन के जिस मुकाम पर हैं, उसमें उनके शिक्षकों के मार्गदर्शन, अनुशासन और संस्कारों का सबसे बड़ा योगदान है। सभी पूर्व विद्यार्थियों ने भविष्य में भी विद्यालय और समाज के हित में मिलकर कार्य करने का संकल्प लिया। उन्होंने 20 वर्षों बाद अपने गुरुजनों के प्रति आभार व्यक्त करके सभी को भावुक कर दिया।

बहादुरगढ़। अपने गुरुजनों का आभार व्यक्त करते कानौंदा राजकीय स्कूल के पूर्व विद्यार्थी।

ट्रक की टक्कर से सवारियों से भरा ऑटो पलटा, एक मौत, छह घायल

- राजस्थान के धार्मिक स्थल से दर्शन कर वापस बहादुरगढ़ लौट रहे थे श्रद्धालु
- कुलाना चौक के पास हुआ हादसा, दो की हालत गंभीर होने पर पीजीआई रेफर किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव कुलाना में तेज रफ्तार ट्रक और ऑटो की टक्कर हो गई। जिसके कारण ऑटो सवार एक युवक की मौत हो गई, जबकि छह अन्य घायल हो गए। यह हादसा सोमवार की अलसुबह करीब साढ़े तीन बजे हुआ। टैंपों सवार सभी लोग राजस्थान के एक धार्मिक स्थल से लौटते हुए बहादुरगढ़ जा रहे थे। पुलिस को दी शिकायत में बिहार के भगुवा जिले के भतवनी गांव निवासी अनिश कुमार ने बताया कि वह फिलहाल बहादुरगढ़ के लाइनपार छोटूराम नगर में रहता है और ऑटो चलाता है।

वह बीती 18 जुलाई को अपने साथी दिनेश पुत्र रामकिशन, करण पुत्र अरुण, दिनेश पुत्र मंगू, टिंकू पुत्र कामदेव, जयप्रकाश पुत्र अश्वनी, प्रमोद पुत्र गोमन यादव, दीपू पुत्र शिवबालक, अनिल पुत्र राधु सरक, विकास पुत्र सुरेश यादव, रोहित पुत्र राजू व विशाल पुत्र सुभाष यादव को ऑटो में लेकर राजस्थान के एक धार्मिक स्थल गया था। जब वे दर्शनों के बाद वापिस बहादुरगढ़ लौट रहे थे तो कुलाना चौक के पास पीछे से तेज रफ्तार आ रहे ट्रक ने उन्हें टक्कर मार दी, जिस कारण ऑटो पलट गया। इस घटना में मूल रूप से मथुरा, यूपी निवासी दिनेश पुत्र रामकिशन ऑटो से निकलकर ट्रक में फंस गया। ट्रक उसे दूर तक घसीटता ले गया। हादसे के बाद ट्रक चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया। इस हादसे में जहां दिनेश की मौके पर मौत हो गई वहीं करण, दिनेश पुत्र मंगू, टिंकू, जयप्रकाश, प्रमोद व दीपू गंभीर रूप से घायल हो गए। बाद में सभी घायलों को उपचार के लिए तथा मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। यहां प्रमोद व दीपू की गंभीर हालत को देखते हुए चिकित्सकों द्वारा उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक के पीजीआई रेफर कर दिया गया। मामले के जांच अधिकारी प्रवीण कुमार ने बताया कि इस मामले में संबंधित अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है

हरिभूमि
सहेली
रोहतक, मंगलवार
21 जुलाई 2026

हर किसी की जिंदगी में कोई ना कोई ऐसी घटना घटित होती है या वह किसी ऐसे बुरे अनुभव से गुजरता है, उसका जीवन पर गहरा असर पड़ता है, बहुत ही दुखदायी, पीड़ाजनक। लेकिन इसका असर पूरी जिंदगी भर रहे, इंसान अकेला होकर जीवन जीने लगे, उदासी-निराशा से घिरा रहे, यह स्थिति स्वयं के लिए चिंताजनक है। किसी भी दर्द-तकलीफ को जीवन का अंतिम सत्य नहीं मान लेना चाहिए।

किसी बुरे अनुभव का असर क्यों रहे जिंदगी भर

कवर स्टोरी
स्नेहा सिंह

जीवन में कभी-कभी कोई दर्दनाक घटना या बुरा अनुभव हमारे भीतर गहरे तक बैठ जाता है। यह बुरा अनुभव धोखा, असफल विवाह, विश्वासघात या किसी अपने का साथ छूट जाना हो सकता है। ये बातें केवल उस पल तक सीमित नहीं रहतीं, अकसर हमारे वर्तमान और भविष्य पर भी असर डालती हैं। हम भारी तनाव से घिर जाते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मानसिक तनाव और अवसाद से जूझ रहे लोगों में बड़ी संख्या ऐसे लोगों की होती है, जो अपने अतीत के कड़वे अनुभवों से बाहर नहीं निकल पाते।

नई आशाएं बनाए रखें

सवाल यह है कि क्या एक बुरा अनुभव ताउम्र के लिए एक फैसला हो जाती है? बिल्कुल नहीं। सावधानी जरूरी है, लेकिन डर के कारण जीवन के सारे दरवाजे बंद कर देना समझदारी नहीं है। यदि कभी कोई रिश्ता टूट गया, विश्वास बिखर गया या जीवन में कोई कठिन मोड़ आया, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आगे भी हर रास्ता ऐसा ही होगा। हर नया दिन नई आशाएं और संभावनाएं लेकर आता है। गहना का ही उदाहरण लें, उसकी अपने परिवार की पसंद से हार्दिक से अरेंज मैरिज हुई। हार्दिक पढ़ा-लिखा, सुलझा हुआ और उसे व्यवहार कुशल भी लगा। गहना ने बिना ज्यादा कुछ सोचे, रिश्ते के लिए हां कह दी। सगाई के कुछ ही महीनों बाद विवाह हो गया। लेकिन शादी के बाद हार्दिक का व्यवहार पूरी तरह बदल गया। वह गहना की भावनाओं की कोई परवाह नहीं करता था। देर रात घर लौटता, गहना से बातचीत नहीं करता, उसके हाथ का बना खाना नहीं खाता और हर समय दूरी बनाए रखता। पूरे एक साल तक गहना ने यह सब सहा, लेकिन एक दिन उसकी सहनशक्ति जवाब दे गई। उसने अपनी मां को फोन करके सारी बातें बताईं और बोली, 'अगर आप मुझे यहां से नहीं ले जाएंगी तो मैं किसी दिन अपनी जान दे दूंगी।' माता-पिता ससुराल आकर उसे अपने साथ ले गए। अंततः गहना और हार्दिक का तलाक हो गया, लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। मायके में भी उसे भाभी के तानों का सामना करना पड़ता। लगातार मानसिक पीड़ा से तंग आकर वह नौकरी खोजने के बहाने दूसरे शहर में शिफ्ट हो गई। वहां उसे बाहरी शांति तो मिली, लेकिन अकेलापन उसके साथ बना रहा। दोस्त उसे दोबारा जीवन शुरू करने और नया साथी चुनने की सलाह देते थे, लेकिन गहना अब किसी रिश्ते पर विश्वास करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही थी। वह अपने जीवन से हताश-निराश हो चुकी थी। लेकिन कुछ समय बाद उसने अपने आप को संभाला, वह अकेलेपन से बाहर आई। लोगों से नए रिश्ते बनाए, पुराने रिश्तों से भी जुड़ी। उसने एक अच्छी जॉब ही नहीं खोजी, एक अच्छा जीवन साथी भी खोजा। आज वह अपने पति के साथ सुखी वैवाहिक जीवन बीता रही है। उसका एक तीन साल का बेटा भी है।

अकेलेपन से ऐसे बचें

किसी बुरे अनुभव से गुजरा व्यक्ति प्रायः हताश-निराश होकर लोगों से खुद को दूर करके अपने आपको अकेला कर लेता है, यह सही नहीं है। आप अपनों के बीच बनी रहें। अपनों का साथ हमें सुरक्षा, अपनापन और भावनात्मक संबल देता है। याद करें, जब आप युवावस्था में थीं, तब सखी-सहेलियों से सभी तरह की बातें साझा करते हुए कभी अपने आपको कमजोर महसूस नहीं करती थीं। सहेलियों की सलाह पर हर दर्द का सामना करती थीं, अकेलापन महसूस नहीं करती थीं। लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, आप और आपकी सहेलियां अपने-अपने परिवार और जिम्मेदारियों में व्यस्त हो जाती हैं। आपकी बातें साझा करने वाला कोई नहीं रह जाता है, लेकिन आपके पास नए रिश्ते तो होते ही हैं, इनमें जो आपके करीब हैं, विश्वसनीय हैं, उनसे अपनी तकलीफें शेयर करें, इससे आप एक हल्कापन महसूस करेंगी।

करिए नई शुरुआत

किसी बुरे अनुभव या हादसे से गुजरकर अपने आपको अकेलेपन में मत धकेलिए। कुछ समय तो अकेलेपन की इच्छा एक शांति, राहत दे सकती है, लेकिन यह इच्छा हमेशा नहीं बनी रहती। कुछ समय बाद मन किसी अपने की आवाज, किसी अपने का स्पर्श, किसी के साथ और अपनापन तलाशने लगता है। इंसान रिश्तों के बीच रहकर ही जीवंत रहता है, खुश रहता है। इसलिए आपको कोई दर्द मिला है तो उसे जीवन का अंतिम सत्य मत मानिए। अपने मन को समय दीजिए, स्वयं को संभालिए और जब लगे कि दिल फिर से भरपूर जिंदगी जीने को तैयार है, तब जीवन को एक और अवसर दीजिए। याद रखिए, किसी बुरे अनुभव का असर जिंदगी भर नहीं रहता। जीवन हर मोड़ पर नई उम्मीद लेकर आपका इंतजार करता है। बस जरूरत होती है, अपने भीतर के विश्वास को जगाने की, नई ऊर्जा के साथ अपनी जिंदगी जीने की।

अकेलापन घेरता है कई बीमारियों से

हमें कभी भी लंबे समय तक अकेलेपन से नहीं घिरे रहना चाहिए। जीवन में कुछ समय तो एकांत अच्छा लगता है, लेकिन लंबे समय तक अकेले रहना व्यक्ति के स्वभाव और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए सही नहीं है। इस तरह की स्थितियों में धीरे-धीरे इंसान लोगों से दूर होने लगता है। उसके भीतर चिड़चिड़ापन, उदासी और निराशा घर करने लगती है। बाहर से तो सब सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर का खालीपन लगातार उसे कमजोर करता रहता है। मनोविज्ञान भी मानता है कि लंबे समय तक अकेलापन कई मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। इसलिए यदि आपको कोई भावनात्मक चोट मिली है तो उससे सबक लीजिए और अपने सुखी जीवन के सारे दरवाजे हमेशा के लिए बंद मत कीजिए। हर व्यक्ति एक जैसा नहीं होता। हर रिश्ता भी पिछले रिश्ते जैसा नहीं होता। थोड़ा समय लीजिए, अपने आपको संभालिए और फिर से लोगों पर, अपने आप पर विश्वास कीजिए। अच्छे साथी बनाइए। कभी-कभी एक सच्चा साथी जीवन के पुराने घावों पर मरहम की तरह काम करता है।

फिटनेस का नया साथी वियरेबल टेक्नोलॉजी

आज महिलाएं अपनी हेल्थ और फिटनेस को साइंटिफिक तरीके से समझना चाहती हैं। आइए, जानते हैं कि वियरेबल टेक्नोलॉजी किस प्रकार हेल्थ मैनेजमेंट को साइंटिफिक, ईजी और इफेक्टिव बनाती है?

फिटनेस गैजेट
मधु सिंह

अभी कुछ वर्षों पहले तक फिटनेस का मतलब केवल वजन कम करने या जिम जाने तक सीमित था, लेकिन आज महिलाएं अपनी संपूर्ण सेहत पर नजर रखती हैं, वियरेबल टेक्नोलॉजी के माध्यम से। दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, पुणे, बैंग्लुरु जैसे महानगरों में आज वर्किंग वूमेन और युवतियों के बीच वियरेबल टेक्नोलॉजी तेजी से पॉपुलर हुई है। स्मार्ट वॉच, फिटनेस बैंड, स्मार्ट रिंग, ये कुछ ऐसे उपकरण हैं, जो अब केवल फैशन एक्सेसरीज नहीं हैं, पर्सनल हेल्थ एडवाइजर का रूप ले चुके हैं।

साइंटिफिक और बॉडी के अनुकूल: वियरेबल टेक्नोलॉजी फिटनेस का ऐसा तरीका है, जो ज्यादा साइंटिफिक और शरीर के ज्यादा अनुकूल है। विशेषज्ञ मानते हैं कि पर्याप्त गुणवत्तापूर्ण नीति के बिना कोई फिटनेस कार्यक्रम सफल नहीं हो सकता। वियरेबल डिवाइस ये बताते हैं कि व्यक्ति कितनी देर नींद में रहा, कितनी बार नींद टूटी और कुल मिलाकर कितना आराम मिला? यदि लगातार नींद खराब हो रही है, तो समय रहते जीवनशैली में बदलाव किए जा सकते हैं।

मूवमेंट और एक्टिविटीज की मॉनिटरिंग: वियरेबल टेक्नोलॉजी शरीर के विभिन्न पहलुओं की लगातार निगरानी करती है और यूजर्स को उसकी लगातार जानकारी देती है। एक छोटी सी स्मार्ट वाच के जरिए हम यह जान जाते हैं कि सुबह घर से निकलने के बाद शाम को घर तक पहुंचने के पहले हम कितने कदम चल चुके होते हैं। दिनभर में हम कितनी कैलोरी खर्च कर चुके हैं। कितनी देर बैठे रहे या कितनी देर एक्टिव रहे, इस सबका हिसाब इस वियरेबल टेक्नोलॉजी के पास रहता है।

पीरियड्स का रिकॉर्ड और सलाह: वियरेबल टेक्नोलॉजी की बदौलत आज महिलाएं अपने पीरियड्स का रिकॉर्ड ही शुद्धता से नहीं रखतीं बल्कि वो इस चक्र के शुरू होने और उसके बीच और अंत तक के संकेतों की अच्छी तरह से रिव्यू करके इस कठिन समय को अपने अनुकूल ढालती हैं, क्योंकि वियरेबल टेक्नोलॉजी उन्हें बता देती है कि पीरियड्स कब शुरू हो रहे हैं, किस-किस तरह की परेशानी होगी, क्या करें कि परेशानी कम हो।

मेंटल हेल्थ के प्रति करती है अवेयर: महिलाओं पर काम, परिवार और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच मानसिक दबाव लगातार बढ़ता जा रहा है। ऐसे में नई पीढ़ी की स्मार्ट वॉच उनकी हृदय गति और अन्य संकेतों के आधार पर तनाव के स्तर का अनुमान लगाती है। कई डिवाइस तनाव बढ़ने पर गहरी सांस लेने या कुछ मिनटों तक आराम करने की सलाह देती है।

हर तरह के वर्कआउट का एनालिसिस: आज के स्मार्ट वॉच केवल चले गए कदम या आपकी दौड़ को ही नहीं मापती बल्कि योग, पिलेट्स, साइकिलिंग, तैराकी, नृत्य और हाई-इंटेंसिटी, इंटरवल ट्रेनिंग जैसे अनेक व्यायामों का अलग-अलग रिकॉर्ड रखती है, जिससे महिलाओं को यह समझने में आसानी होती है कि उनकी किस गतिविधि से वो अपनी कितनी कैलोरी बर्न कर रही हैं। इससे फिटनेस प्लान बनाने में आसानी होती है।

करती है मोटिवेट भी: अकसर लोग कुछ दिनों तक व्यायाम करने के बाद अपना उत्साह खो देते हैं। लेकिन वियरेबल डिवाइस लगातार आपको लक्ष्य पूरा होने पर बधाई देती है, बार-बार लक्ष्य पूरा करने को याद दिलाती है, लगातार रिपोर्ट देती है। यानी वह बिना रुके आपको अपनी फिटनेस मेंटेन रखने के लिए इंस्पायर करती रहती है।

बारिश के मौसम में भीना-भीना महकेगा घर

बारिश के मौसम में उमस भरी गर्मी, अधिक नमी और सीलन के कारण अकसर घर में से बदबू आती रहती है। इसे दूर करने के लिए आप कुछ कारगर उपाय आजमा सकती हैं।

साज-सज्जा
निकिता गुप्ता

बारिश के मौसम में नमी बढ़ने की वजह से घर में से अकसर सीलन की बदबू आती रहती है। लगातार बारिश के कारण घर के कोनों, अलमारियों, पर्दों और फर्नीचर में नमी जमा हो सकती है, जिससे घर के भीतर असहज महसूस होने लगता है। ऐसे में घर को साफ, ताजा और खुशबूदार बनाए रखना जरूरी हो जाता है। कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से मानसून में भी घर को फ्रेश और महकता हुआ रखा जा सकता है।

रखें पर्याप्त वेंटिलेशन: मानसून में घर के अंदर ताजी हवा का आना बहुत जरूरी है। जब भी मौसम साफ हो, खिड़कियां और दरवाजे कुछ समय के लिए खोल दें ताकि घर में हवा का प्रवाह बना रहे। इससे नमी कम होती है और बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया और फंफूदी पनपने की संभावना घट जाती है।

नियमित करें सफाई: फर्श, फर्नीचर और घर के कोनों की नियमित सफाई करें। गीले कपड़े से सफाई करने के बाद जगह को अच्छी तरह सूखने दें।

पर्दों-कुशन कवर की सफाई: बारिश के मौसम में कपड़े नमी को जल्दी सोख लेते हैं, जिससे उनमें सीलन की गंध आने लगती है। इसलिए पर्दों, कुशन कवर और बेडशीट्स को समय-समय पर धोती रहें।

नेचुरल फ्रेशनर: अलमारी और स्टोरेज एरिया में अकसर सीलन की गंध जमा हो जाती है। इसके लिए छोटे कपड़े की पोटली में लौंग, दालचीनी या सूखे फूल रखे जा सकते हैं।

इनडोर प्लांट्स: कुछ इनडोर प्लांट्स, घर की हवा को ताजा और खुशबूदार रखने में मदद कर सकते हैं। मनी प्लांट, स्नेक प्लांट और पीस लिली जैसे पौधे घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ-साथ वातावरण को भी बेहतर बनाते हैं।

सुगंधित मोमबत्तियां: सुगंधित मोमबत्तियां भी घर को खुशबूदार बनाने का आसान और सबसे प्रभावी तरीका हैं। शाम के समय कुछ देर के लिए हल्की खुशबू वाली मोमबत्तियां जलाई जा सकती हैं। इससे घर में खुशबूदार माहौल बनता है।

एसेंशियल ऑयल्स: लैवेंडर, लेमनग्रास, पुदीना या ऑरेंज जैसे एसेंशियल ऑयल्स मानसून में घर को खुशबूदार बनाने का अच्छा विकल्प हो सकते हैं। इन्हें डिफ्यूजर में डालकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इनकी हल्की और प्राकृतिक खुशबू घर के माहौल को महक से भर देती है।

नमी को नियंत्रित रखें: मानसून में केवल खुशबू फैलाना ही काफी नहीं है, बल्कि नमी को नियंत्रित रखना भी जरूरी है। यदि संभव हो तो डीह्यूमिडिफायर या नमी सोखने वाले उत्पादों का उपयोग किया जा सकता है। इससे घर लंबे समय तक फ्रेश बना रहता है।

नीबू-बेकिंग सोडा: घर की बदबू दूर करने के लिए नीबू और बेकिंग सोडा काफी प्रभावी माने जाते हैं। एक कटोरी में बेकिंग सोडा कमरे के किसी कोने में रखें। यह हवा में मौजूद गंध को सोखने में मदद करता है। एक बाउल में नीबू को काटकर रख सकती हैं। नीबू की ताजगी भरी खुशबू घर के वातावरण को फ्रेश महसूस कराती है।

अंत में कहा जा सकता है कि मानसून में थोड़ी-सी अतिरिक्त देखभाल से घर को साफ, खुशबूदार और ताजगी भरा रखा जा सकता है। नियमित सफाई, प्राकृतिक खुशबू और उचित वेंटिलेशन जैसे छोटे-छोटे उपाय घर के माहौल को पूरी तरह बदल सकते हैं। इससे न केवल घर सुंदर लगता है, बल्कि परिवार के सभी सदस्य भी अधिक आरामदायक और सकारात्मक महसूस करते हैं।

(होम केयर एक्सपर्ट मिशाल गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

मानसून में फ्रेश फीलिंग के लिए परफेक्ट हैं ये परफ्यूम फ्रेगरेंस

सजेशन
श्रुति आयंगर

बारिश के मौसम में बढ़ी हुई ह्यूमिडिटी, उमस और पसीने की वजह से परफ्यूम की खुशबू जल्दी फीकी पड़ सकती है। ऐसे में सही फ्रेगरेंस चुनना जरूरी हो जाता है। अगर आप चाहती हैं कि इस सीजन में भी दिनभर आप फ्रेश, कॉन्फिडेंट और महकती रहें, तो हल्की, रिफ्रेशिंग और लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू को अपनी परफ्यूम कलेक्शन में शामिल करें। सही फ्रेगरेंस न सिर्फ पूरे दिन ताजगी का एहसास बनाए रखती है, बल्कि आपके स्टाइल और पर्सनालिटी को भी एक खास पहचान देती है। आइए जानते हैं ऐसी फ्रेगरेंस के बारे में, जो मानसून के दौरान भी आपके लुक को और इंप्रेसिव बना सकती है।

व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस: अगर आपको हल्की लेकिन लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू पसंद है, तो व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकती है। इसकी सॉफ्ट, क्लीन और एलिगेंट महक मानसून की उमस में भी पूरे दिन फ्रेशनेस बनाए रखती है। यही वजह है कि यह ऑफिस, कॉलेज जाने वाली ही नहीं डेली यूज के लिए भी महिलाओं की पसंदीदा फ्रेगरेंस में शामिल है।

एक्वा फ्रेगरेंस: मानसून के दौरान यूज किए जाने वाले परफ्यूम्स में एक्वा फ्रेगरेंस भी सबसे पसंदीदा चॉइस में से एक मानी जाती है। इसकी खुशबू समुद्री हवा और बारिश की फुहारों जैसी ताजगी का एहसास कराती है। अगर आपका दिन भाग-दौड़ भरा रहता है, तो यह फ्रेगरेंस आपको लंबे समय तक फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस कराने में मदद करेगी।

सिट्रस फ्रेगरेंस: नीबू, संतरा, बर्गामोट और ग्रेपफ्रूट जैसे सिट्रस नोट्स वाली फ्रेगरेंस, मानसून के लिए बेहतरीन मानी जाती है। इनकी हल्की और रिफ्रेशिंग खुशबू दिनभर आपको तरोताजा महसूस कराती है और आपकी एनर्जी बनाए रखने में मदद करती है। यह डेली वियर के लिए भी एक अच्छा विकल्प है।

ग्रीन टी फ्रेगरेंस: अगर आपको बहुत तेज खुशबू पसंद नहीं है, तो ग्रीन टी फ्रेगरेंस जरूर ट्राई करें। इसकी नेचुरल, हल्की और सुकून देने वाली महक मानसून के मौसम के लिए एकदम उपयुक्त मानी जाती है। यह पूरे दिन फ्रेश फील कराने के साथ-साथ मन को भी तरोताजा रखती है।

जैस्मिन फ्रेगरेंस: फ्लोरल खुशबू पसंद करने वाली महिलाओं के लिए जैस्मिन फ्रेगरेंस एक एवरग्रीन चॉइस है। इसकी भीनी-भीनी महक हर मौके पर आपकी पर्सनालिटी में एलिगेंट टच जोड़ती है। चाहे ऑफिस हो, आउटिंग हो या कोई खास अवसर, यह फ्रेगरेंस आपको अलग पहचान देती है।

अकसर फील करती हैं डलनेस-थकान कहीं आप मानसून ब्लूज का शिकार तो नहीं!

बारिश के मौसम में कुछ लोग अकसर डल फील करते हैं। इसके साथ ही थकान, मूड स्विंग्स, अकेलापन भी महसूस होता है। ये लक्षण मानसून ब्लूज के हो सकते हैं। इसके क्या कारण हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं, जानिए।

सीजनल हेल्थ
नम्रता उपाध्याय
क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट

बारिश के मौसम में रिमझिम फुहारें जहां तन को ठंडक पहुंचाती हैं, वहीं कई बार मन की उदासी का कारण भी बनने लगती हैं। मानसून के दौरान कई लोगों को उदासी और बेवजह डलनेस, थकान का अनुभव होता रहता है। बायोमेड सेंट्रल की रिपोर्ट के अनुसार क्लाइमेट चेंजेज का हमारे मूड पर गहरा प्रभाव देखने का मिलता है। इससे अधिकतर लोगों को स्ट्रेस और एंग्जाइटी का सामना करना पड़ता है और वे दिनभर परेशान और उदास रहते हैं।

मानसून ब्लूज का असर

इस मौसम के चलते कई लोगों को मानसिक तौर पर कई प्रकार के बदलावों का सामना करना पड़ता है, जिसका असर उनकी वर्क प्रोडक्टिविटी और ओवरऑल हेल्थ पर भी नजर आने लगता है। बारिश के दिनों में सन एक्सपोजर की कमी के चलते शरीर में विटामिन डी की मात्रा घट जाती है और शरीर में मूड बूस्टर न्यूरोट्रांसमीटर प्रभावित होने लगता है, जिसका असर इटिंग हैबिट्स, नींद और डाइजेशन के साथ ही हमारे कंसंट्रेशन पर भी नजर आने लगता है, जिससे गुस्सा और चिड़चिड़ापन भी बढ़ जाता है। इस समस्या को मानसून ब्लूज कहा जाता है।

मूड खराब होने के कारण

बारिश के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार होने की कई वजहें हैं।

सूरज की कम रोशनी: इन दिनों सूरज की रोशनी हमें कम मिल पाती है, जिसके कारण बॉडी में विटामिन डी की कमी हो जाती है। इससे थकावट, कमजोरी और चिड़चिड़ापन महसूस होने लगता है।

बचाव के उपाय: मानसून के दौरान हमें कम धूप मिलने से शरीर में 'सेरोटोनिन' (खुशी देने वाला हार्मोन) का स्तर भी कम हो जाता है। इसके उलट 'मेलाटोनिन' (नींद लाने वाला हार्मोन) का स्तर बढ़ सकता है, जिससे मूड स्विंग्स और सुस्ती होती है। इससे बचने के लिए अंधेरे में बैठने से बचें। दिन के समय घर के खिड़की-दरवाजे खुले रखें, ताकि घर में पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी आए। रोशनी के लिए इनडोर लाइट्स की मदद लें और खाली वक्त में किताबें पढ़ें या कोई भी पसंदीदा एक्टिविटीज को करें।

फिजिकली एक्टिव न होना: बारिश के दिनों में आउटडोर वर्कआउट की कमी से स्ट्रेस का सामना करना पड़ता है, जिसके चलते शरीर में कार्टिसोल का स्तर बढ़ने लगता है, जिससे नींद नहीं आती है।

बचाव के उपाय: मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए रोजाना भरपूर नींद लें। ऐसा करने से मन को शांति और सुकून की प्राप्ति होती है। इससे शरीर एक्टिव रहता है और आलस से मुक्ति मिलती है। साथ ही बारिश के मौसम में अगर बाहर या जिम जाना संभव नहीं, तो घर पर ही हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें। सुबह स्ट्रेचिंग और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से मेंटल हेल्थ को मजबूत बनाएं।

डाइट में करें बदलाव: बारिश के दिनों में अकसर लोग फ्राइड फूड्स खाने लगते है, जिससे शरीर में पोषण की कमी बढ़ जाती है और एंप्टी कैलोरीज इनटेक बढ़ने लगता है। इस वजह से इनडाइजेशन और मूड स्विंग की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में बाहर से जंक फूड खाने के बजाय मूड बूस्ट करने वाली ताजी सब्जियों और फलों का सेवन करें, घर का ताजा खाना खाएं।

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

खबर संक्षेप

चाकू के हमले में युवक घायल, दी शिकायत

बहादुरगढ़। गांव मांडोठी एक युवक पर चाकू से हमला किए जाने का मामला सामने आया है। गांव के ही एक व्यक्ति पर आरोप है। घायल की पहचान विजय के रूप में हुई है। उसे नागरिक अस्पताल में लाया गया। पेट सहित अन्य हिस्सों में वार किए गए हैं। बताया जा रहा है कि वह किसी दंपति के झगड़े में बीच बचाव कर रहा था। इसी दौरान आरोपी ने उस पर चाकू से हमला कर दिया। हालांकि मामले की असल वजह अभी स्पष्ट नहीं है। जांच के बाद असल खुलासा होगा। पुलिस छानबीन कर रही है।

रात को घर से निकली युवती, शाम को फोन कर बोली- मैंने शादी कर ली

रोहतक। कलानौर थाना क्षेत्र के एक गांव से 20 वर्षीय युवती के घर से जाने और बाद में शादी करने की सूचना देने का मामला सामने आया है। पिता की शिकायत पर पुलिस ने गुमशुदगी का मामला दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में बताया गया है कि 18 जुलाई की रात तीन बजे उनकी 20 वर्षीय बेटी बिना किसी को बताए घर से चली गई। परिवार ने अपने स्तर पर उसकी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं मिला। उसी दिन शाम को अपने भाई के मोबाइल फोन पर कॉल कर बताया कि उसने शादी कर ली है। पिता ने आशंका जताई कि उनकी बेटी के साथ कोई अनहोनी न हो जाए, इसलिए उसे जल्द तलाश कर सुरक्षित बरामद किया जाए। पुलिस ने केस दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी है। जांच में सामने आने वाले तथ्यों के आधार पर आगामी कार्रवाई होगी।

31 तक ज्वाइनिंग नहीं मिली तो 1 को करेंगे घेराव

रोहतक। हरियाणा में एलसीएलओ कर्मचारियों और सरकार के बीच विवाद लगातार गहराता जा रहा है। पिछले दस महीनों से एलसीएलओ कर्मचारी कुरुक्षेत्र लघु सचिवालय के सामने अपनी मांगों को लेकर धरने पर बैठे हैं, लेकिन उनका आरोप है कि सरकार उनकी समस्याओं का समाधान करने की बजाय केवल आश्वासन दे रही है। यूनियन की जिला प्रधान कीर्ति ने बताया कि अब संगठन ने आर-पार की लड़ाई लड़ने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि यदि सरकार 31 जुलाई तक एलसीएलओ कर्मचारियों को सीपीएलओ पद पर ज्वाइनिंग नहीं कराती है, तो 1 अगस्त को मुख्यमंत्री आवास, पिपली का भारी रोष प्रदर्शन के साथ घेराव किया जाएगा। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि इसके बाद भी समाधान नहीं हुआ, तो प्रदेश के करीब 4,000 एलसीएलओ कर्मचारी एवं उनके परिवार आगामी चुनाव में मतदान नहीं करेंगे तथा यूनियन चुनावी प्रक्रिया से दूरी बनाए रखेगी।

राजनीति से ही समाज के हितों की पैरवी संभव : अशोक

रोहतक। अग्रवाल वैश्य समाज ने अपने गठन के साथ ही वैश्य समाज की राजनीतिक भागीदारी को नया आयाम दिया है। ये बात अग्रवाल वैश्य समाज के प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला ने स्थानीय निजी रेस्टोरेंट में आयोजित समाज की बैठक को संबोधित करते हुए कही। बुवानीवाला ने कहा कि आज आवश्यकता इस बात की है कि समाज संगठित होकर अपनी राजनीतिक भागीदारी को बढ़ाए, क्योंकि निर्णय लेने वाली व्यवस्था में उचित प्रतिनिधित्व मिलने से ही समाज के हितों की प्रभावी पैरवी संभव हो सकेगी। विशेष तौर पर उपस्थित पूर्व मेयर मनमोहन गोयल ने कहा कि अग्रवाल वैश्य समाज प्रदेशभर में संगठन को जिस योजनाबद्ध तरीके से मजबूत कर रहा है, वह अन्य सामाजिक संगठनों के लिए भी प्रेरणादायक है। उन्होंने नवनियुक्त रोहतक विधानसभा युवा अध्यक्ष जैकी जिंदल एवं उनकी पूरी टीम को शुभकामनाएं देते हुए विश्वास व्यक्त किया।

पुराने कुएं और गड्ढे बने जानलेवा प्रशासन को और हादसों का इंतजार

शहरवासी बोले : या तो जीर्णोद्धार किया जाए, अन्यथा बंद किए जाएं

पर्यावरण प्रेमियों ने कुओं को बताया प्राचीन धरोहर

बहादुरगढ़। देवीलाल पार्क में उजाड़ पड़े पुराने कुएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

सिटी पल्स

इलाके में विभिन्न स्थानों पर पुराने बदहाल कुएं और खुले गड्ढे (बोरवैल) जानलेवा साबित हो रहे हैं। मुनीमपुर गांव में हुए हादसे ने इस गंभीरता को फिर से उजागर कर दिया है। बीते दिनों बहादुरगढ़ में भी एक व्यक्ति कुएं में गिर गया था, हालांकि समय रहते उसे निकाल लिया गया। हादसों को देखते हुए कुओं के जीर्णोद्धार या फिर बंद किए जाने की दरकार है।

दरअसल, कुएं कभी आमजन के जीवन की जीवनरेखा हुआ करते थे। न केवल प्यास बुझने बल्कि खेतों में सिंचाई तक के लिए कुएं, कुईं की व्यवस्था की जाती थी लेकिन आधुनिक जल स्त्रोतों के बढ़ते उपयोग के साथ इनकी उपयोगिता कम हो गई। फिलहाल तो पूरी तरह से उपेक्षा का शिकार हैं। अधिकांश गांवों में पुराने कुएं बदहाल अवस्था में हैं। कहीं वे मलबे और गंदगी से अटे हैं तो कहीं सड़े हुए पानी से भरे हुए हैं। शहर और आसपास के क्षेत्रों में कई कुओं को बंद कर दिया गया है। जो बचे हैं, वे भी उपेक्षा का शिकार हैं। ऐसे खुले और जर्जर कुएं अब लोगों के लिए हादसों का कारण बनते जा रहे हैं। हाल ही में झज्जर के मुनीमपुर गांव में खुले कुएं में गिरे गोवंश को बचाने उतरे चार युवाओं की मौत ने एक बार फिर इस गंभीर समस्या को उजागर कर दिया। इससे पहले बहादुरगढ़ के देवीलाल पार्क स्थित पुराने कुएं में भी एक व्यक्ति नशे की हालत में गिर गया था, जिसे समय रहते बाहर निकाल लिया गया था। इसके अलावा खेतों में बोरवैल के नाम पर खुदे हुए गड्ढे भी घातक साबित हो रहे हैं।

कुएं प्राचीन धरोहर, करवाएं जीर्णोद्धार

रोहद के निवासी सुनील रुहल ने कहा कि कुएं केवल जल स्त्रोत नहीं बल्कि प्राचीन धरोहर हैं। पहले लोगों की प्यास इन्हीं से बुझती थी। कहीं कहीं सुंदर सजे हुए कुओं के पनघट पूरे गांव की शोभा बढ़ाते थे लेकिन अब वैकल्पिक संसाधनों के कारण इनकी अनदेखी हो रही है। उन्होंने कहा कि जिन प्राचीन कुओं को दोबारा उपयोग में लाया जा सकता है, उनका जीर्णोद्धार और सौंदर्यीकरण कर वहां मजबूत सुरक्षा इंतजाम किए जाने चाहिए।

सौंदर्यीकरण से जीवित होगी विरासत

सांखोल के निवासी भगवान सिंह का कहना है कि देवीलाल पार्क में 1 ही जगह पर 2 कुएं और 1 कुई हैं। इनमें मुख्य कुआं कई दशक पुराना है। पहले लोग इससे पानी भरते थे लेकिन अब वह उपेक्षा का शिकार है। कुछ समय पहले इसकी सफाई भी कराई थी लेकिन फिर वही हालात बन गए। यदि पंचायत इसकी साफ सफाई कर चालू कराए और सुंदर पनघट बनाए तो न केवल विरासत जीवित रहेगी बल्कि लोगों को शुद्ध पेयजल भी मिलेगा

खुले कुओं से हादसों का बढ़ रहा खतरा

शहर के निवासी विक्रम महेश्वरी ने कहा कि जिन कुओं को दोबारा चालू करना संभव नहीं है, उन्हें सुरक्षा की दृष्टि से पूरी तरह बंद कर देना चाहिए। आबादी के बीच खुले पड़े कुएं और बोरवैल अक्सर जानलेवा हादसों की वजह बनते हैं। ऐसे में प्रशासन, ग्राम पंचायतों और आम नागरिकों को मिलकर इस दिशा में गंभीर कदम उठाने की आवश्यकता है, ताकि भविष्य में इस तरह की दर्दनाक घटनाओं को रोका जा सके।

झज्जर। समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनते हुए एसडीएम रवि मीणा।

एसडीएम ने सुनीं शिविर में आमजन की शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में एसडीएम रवि मीणा ने आमजन की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्या के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविरों के माध्यम से नागरिकों को एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों के अधिकारियों के समक्ष अपनी शिकायत रखने का अवसर मिल रहा है, जिससे उन्हें अनावश्यक रूप से कार्यालयों के चक्कर नहीं लगाने पड़ते। उन्होंने कहा कि प्रशासन प्रत्येक शिकायत का संवेदनशीलता के साथ निस्तारण करने के लिए प्रतिबद्ध है।

बहादुरगढ़। अधिकारी का सम्मान करते अध्यक्ष प्रवीण गर्ग व अन्य।

सड़कों की दशा पर हुआ मंथन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के कार्यालय में मार्केटिंग बोर्ड अधिकारियों व उद्यमियों की बैठक हुई। बैठक में जिले के बाहरी औद्योगिक क्षेत्रों की सड़कों के निर्माण, मरम्मत आदि पर मंथन हुआ। बोर्ड की ओर से एसडीओ विकास गुप्ता व उनकी टीम बैठक में शामिल हुए। अध्यक्षता कोबी के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग ने की। इस दौरान महासचिव प्रदीप कौल, संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ठ, सदस्य नरेंद्र सिंघल, शिव जनम यादव, विवेक खुल्लर, सुधीर अरोड़ा आदि ने बाहरी औद्योगिक क्षेत्रों की जर्जर सड़कों का मुद्दा प्रमुखता से उठाया। एसडीओ विकास गुप्ता ने बताया कि उनके विभाग के अधिकार क्षेत्र में आने वाली सड़कों के निर्माण की प्रक्रिया जारी है। संबंधित कार्यों के टेंडर जारी किए जा चुके हैं और आवश्यक प्रशासनिक स्वीकृतियां मिलते ही निर्माण कार्य शुरू कर दिया जाएगा।

झज्जर। जागरूक गतिविधियों में भाग लेते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

एसआईआर को लेकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

भारत निर्वाचन आयोग की ओर से जिले के सभी पात्र मतदाताओं से एसआईआर अभियान के तहत अपने गणना प्रपत्र बिना किसी देरी के भरकर संबंधित बीएलओ को सौंपने अथवा ऑनलाइन माध्यम से जमा करने की अपील की जा रही है। एसआईआर के अंतर्गत स्वीप के माध्यम से जागरूकता गतिविधियों का भी निरन्तर आयोजन करते हुए मतदाता को प्रेरित किया जा रहा है। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने कहा कि एसआईआर प्रक्रिया में गणना पत्र जमा कराने व डिजिटाइजेशन की अंतिम तिथि 24 जुलाई का इंतजार करने के बजाय समय रहते प्रक्रिया पूरी करना प्रत्येक मतदाता की जिम्मेदारी है। उन्होंने सभी बीएलओ को कहा कि प्राप्त होने वाले सभी गणना प्रपत्रों का तत्काल डिजिटाइजेशन कराया जाए, जिससे मतदाता सूची का पुनरीक्षण निर्धारित समय सीमा में पूरा किया जा सके।

पीएचडी धारकों को शिक्षण से जुड़ने का मौका आवेदन 27 तक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में पीएचडी धारकों को शिक्षण कार्य से जुड़ने का अवसर मिलेगा। विश्वविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए 12 विषयों में व्याख्यान आधारित शिक्षण कार्य करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। कुलसचिव प्रो. संदीप बंसल ने बताया कि- केमिस्ट्री, रक्षा एवं सामरिक अध्ययन, भूगोल, इतिहास, हिंदी, संगीत, फिजिक्स, मनोविज्ञान, लोक प्रशासन, सिविल इंजीनियरिंग, दृश्य कला तथा एमडीयू-सीपीएएस में विधि, इतिहास एवं समाजशास्त्र आदि 12 विषयों में मान्य पीएचडी डिग्री रखने वाले पात्र अभ्यर्थी व्याख्यान आधारित शिक्षण के लिए आवेदन कर सकते हैं। 600 रुपए प्रति घंटा मानदेय दिया जाएगा।

सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने लंबित मांगों को लेकर जताई नाराजगी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

सोमवार को सेवानिवृत्त कर्मचारी संघ की जिला स्तरीय बैठक जलघर परिसर में हुई। मीटिंग की अध्यक्षता प्रधान दिलबाग दलाल ने की जबकि मीटिंग का संचालन जिला सचिव देवेंद्र सिंह यादव ने किया। लंबित मांगों को लेकर रिटायर्ड कर्मचारियों द्वारा लगातार धरना प्रदर्शन किया जा रहा है लेकिन सरकार उनकी मांगों को अनदेखा कर रही है। उनकी मुख्य मांगों में 65 साल की आयु में 10 फीसदी की बढ़ोतरी, 75 साल होने पर 20 प्रतिशत वार्षिक वेतन में बढ़ोतरी की जाए, कैशलेस मेडिकल सुविधा, एलटीसी पर सरकार द्वारा किए जा रहे बदलाव पर रोक तथा आठवें वेतन आयोग का लाभ दिया जाना शामिल है। इस दौरान मंगत राम कौशिक, बलवीर सिंह यादव, विष्णु दत्त जांगड़ा, राजेंद्र दलाल, राजेंद्र जुलाना, मास्टर रमेश जाखड़, राम सिंह सुहाग, सुरेश शर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, धर्मवीर सिंह राहड़, ओम प्रकाश, मास्टर फुल कंवर, धर्मपाल, रोहताश, जगत नारायण, ओम प्रकाश कादियान, सूरज वीर, जगमाल यादव, बलबीर कोट, अभयराम, राजेंद्र सिंह शर्मा, मास्टर महावीर सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। मीटिंग के दौरान उपस्थित रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बेरी। विद्यार्थियों को जल संरक्षण एवं स्वच्छता की शपथ दिलाते हुए ब्लॉक कॉर्डिनेटर पूनम सैनी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को दिलाई जल संरक्षण की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बेरी

जल संरक्षण एवं स्वच्छता के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से सोमवार को ब्लॉक कॉर्डिनेटर पूनम सैनी ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय बिरहड़ माजरा विद्यालय का दौरा कर विद्यार्थियों को जल संरक्षण एवं स्वच्छता की शपथ दिलाई।

उन्होंने विद्यार्थियों को स्वच्छता के महत्व, पर्यावरण संरक्षण तथा स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जल है तो कल है, स्वच्छता है तो स्वास्थ्य है। उन्होंने विद्यार्थियों से दैनिक जीवन में पानी का सोच-समझकर उपयोग करने, अनावश्यक रूप से पानी बर्बाद न करने तथा वर्षा जल संचयन जैसी गतिविधियों को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति की छोटी-छोटी पहल जल संरक्षण व स्वच्छ पर्यावरण की दिशा में बड़ा बदलाव ला सकती है। विद्यार्थियों ने जल संरक्षण एवं स्वच्छता संबंधी शपथ लेते हुए जल बचाने, स्वच्छता बनाए रखने तथा पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भागीदारी निभाने का संकल्प लिया। इस मौके पर सरपंच योगिता यादव, स्वचछाग्रही राजसिंह, मंजीत नंबरदार, रमेश पंच, प्राचार्य भीम सिंह सहित अन्य भी मौजूद रहे।

जल संरक्षण कार्यों को जन आंदोलन बनाने के निर्देश

झज्जर। डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि जल संरक्षण वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। प्रत्येक नागरिक को वर्षा जल संचयन अपनाकर भूजल स्तर बढ़ाने तथा भविष्य की पीढ़ियों के लिए जल संसाधनों के संरक्षण में अपनी सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। उन्होंने कहा कि जल संचय-जनभागीदारी 2.0 अभियान का उद्देश्य वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देना, भूजल पुनर्भरण को प्रोत्साहित करना, पारंपरिक जल स्त्रोतों का संरक्षण करना तथा जनभागीदारी के माध्यम से जल संरक्षण को जन-आंदोलन बनाना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कैच द रेन-2026 अभियान के अंतर्गत किए जा रहे सभी कार्यों का रिकॉर्ड समयबद्ध एवं सही तरीके से पोर्टल पर अद्यतन रखा जाए।

वर्षा खांगवाल, डीसी झज्जर।

जनगणना पुस्तिका का प्रशिक्षण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

जनगणना-2027 की तैयारियों के तहत सोमवार से जिला जनगणना पुस्तिका को अपडेट करने के लिए कर्मचारियों का चार दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम संवाद भवन में शुरू हो गया। मास्टर ट्रेनर मोहित कुमार ने प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को जिला जनगणना पुस्तिका तैयार करने की प्रक्रिया, डाटा संकलन एवं उसके महत्व की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि जिला जनगणना पुस्तिका जिले की एक महत्वपूर्ण संदर्भ पुस्तिका है। जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, भूमि, बैंकिंग, परिवहन, संपर्क व्यवस्था सहित विभिन्न आधारभूत सुविधाओं का विस्तृत विवरण संकलित किया जाता है। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण में विलेज डायरेक्टरी एवं टाउन डायरेक्टरी तैयार करने की प्रक्रिया पर भी विशेष रूप से जानकारी दी जा रही है। विलेज डायरेक्टरी में गांवों की आधारभूत सुविधाओं एवं आवश्यक जानकारियों का संकलन किया जाता है, जबकि टाउन डायरेक्टरी में नगरों से संबंधित प्रशासनिक, सामाजिक एवं आधारभूत सुविधाओं का विवरण शामिल होता है।

झज्जर। जिला जनगणना पुस्तिका अपडेट करने संबंधी जानकारी देते हुए मास्टर ट्रेनर मोहित कुमार। फोटो : हरिभूमि

अभिषेक के हत्यारोपियों को तलाश रही पुलिस

हरिभूमि न्यूज:बहादुरगढ़

बकाया मांगने पर चाकू से मौत के घाट उतारे गए अभिषेक के शव का पुलिस ने सोमवार को पोस्टमार्टम करा दिया। मामले में 3 आरोपियों पर लाइनपार थाने में नामजद हत्या का केस दर्ज हुआ है। पुलिस की कई टीमें आरोपियों की तलाश में जुटी हैं लेकिन अभी किसी की गिरफ्तारी नहीं हो सकी है।

दरअसल, बिहार मूल का अभिषेक यहां छोटूराम नगर में रहता था। यहां गली नंबर-1 में उसकी किरयाने की दुकान है। पड़ोस में रहने वाला मुकेश उससे उधार सामान लेता था। उस पर काफी उधार चढ़ गई थी। अभिषेक का बेटा 14 वर्षीय अभिराज रविवार को मुकेश से रुपये लेने गया लेकिन नहीं मिले। इसके बाद अभिराज अपने पिता अभिषेक के साथ मुकेश के कमरे पर पहुंचा। इसी दौरान उनमें विवाद हो गया। आरोप है कि मुकेश व 2 अन्य युवकों ने मारपीट शुरू कर दी। इसी बीच 1 युवक ने चाकू से अभिषेक पर ताबड़तोड़ वार किए। बीच बचाव करने पर अभिराज पर भी हमला किया। हमले में अभिषेक की मौत हो गई।

भट्टी गेट पर ओवरफ्लो होकर गली में फैल रहा नाली का गंदा पानी

मेन नाला गंदगी से अटा, नहीं हो पा रही पानी की निकासी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

शहर के भट्टी गेट में शहीद रमेश कुमार मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के साथ वाली गली में लचर सफाई व्यवस्था के कारण नालियों का गंदा पानी सड़क पर बह रहा है।

गलीवासियों को इस कारण परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। राकेश सैनी, राजेश सैनी व समीर ने बताया कि उनकी गली में पिछले कई दिनों से नालियों की सफाई नहीं हो रही जिस कारण नालियां गंदगी से अटी पड़ी है। स्कूल के साथ लगता मेन नाला भी कूड़ा कर्कट से अटा है जिस कारण गंदे पानी की निकासी नहीं हो पा रही। ऐसे में सभी गलीवासियों को गंदे पानी से होकर आवागमन करना पड़ता है। सबसे अधिक परेशानी महिलाओं, बुजुर्गों व छोटे बच्चों को आती है। जहां गली में खेलते समय बच्चों के गिरने का खतरा बना रहता है। यदि गलीवासियों की माने तो वे कई बार मौखिक तौर पर इस समस्या को संबंधित विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों को अवगत करा चुके हैं लेकिन कोई समाधान नहीं हुआ। कई दिनों से लगातार हो रहे जलभराव के कारण जलजनित बीमारी फैलने का खतरा भी बना है। उन्होंने नगर परिषद प्रशासन से नालियों की नियमित सफाई करा कर समस्या से छुटकारा दिलाने की गुहार लगाई है।

झज्जर। गली में हुए जलभराव के साथ खड़े मोहल्लावासी। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

संदिग्ध परिस्थितियों में ई-रिक्शा चालक की मौत

बहादुरगढ़। शहर के पटेल नगर में संदिग्ध परिस्थितियों में ई-रिक्शा चालक की मौत हो गई। मृतक की पहचान अमित के रूप में हुई है। बिहार मूल का अमित यहां पटेल नगर में रहता था और ई-रिक्शा चलाता था। बताया जा रहा है कि बीती रात को पटेल नगर के पास व अचानक रिक्शा से गिर गया। जब तक उस पर किसी की नजर पड़ती देर हो चुकी थी। अस्पताल में मृत घोषित कर दिया गया। सूचना पाकर सेक्टर-6 थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की।

कर्मचारी की मनमानी से हो रही परेशानी

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल में एक कर्मचारी की मनमानी अव्यवस्था का कारण बन रही है। सोमवार को भी कर्मचारी ने अपनी गाड़ी ट्रामा सेंटर के गेट पर खड़ी कर दी। इससे अव्यवस्था हावी हो गई। इसी बीच एक इमरजेंसी केस के चलते एंबुलेंस को भी जगह नहीं मिली। एंबुलेंस दूर खड़ी कर मरीज को वहां तक ले जाया गया। काफी देर तक यह मामला चला। अस्पताल के अधिकारी आए तो भी कर्मचारी उठकर बाहर नहीं आया। इसके बाद जब पुलिस को सूचित करने की धमकी दी तो आरोपी कर्मचारी ने अपनी गाड़ी हटाई।

स्कूल के लिए निकला छात्र लापता, केस दर्ज

बहादुरगढ़। बादली थाने के अधीन लगते 1 गांव से 13 वर्षीय लड़का लापता हो गया है। गत 18 जुलाई को वह घर से स्कूल जाने के लिए निकला था, लेकिन वापस नहीं लौटा। इसके बाद परिजनों ने तलाश शुरू की। तब से लेकर अब तक तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन कुछ पता नहीं चला। उधर, बादली थाना पुलिस ने परिजनों के बयान पर केस दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है।

खंड स्तरीय स्कूल खेलकूद प्रतियोगिता का आगाज

अंडर-19 वॉलीबॉल में स्कॉलर ग्लोबल ने राजकीय संस्कृति मॉडर्न स्कूल को हराया

खंड शिक्षा अधिकारी ने खिलाड़ियों से खेल भावना के साथ खेलने, नशे से दूर रहने और गर्मी से बचाव के उपाय अपनाने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कबड्डी में दमखम दिखाते खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

खंड स्तरीय स्कूल खेलकूद प्रतियोगिता का आगाज सोमवार को हो गया। पहले दिन विद्यार्थियों ने विभिन्न स्पर्धाओं में भाग लेकर प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने किया। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल भावना के साथ खेलने, नशे से दूर रहने और गर्मी से बचाव के उपाय अपनाने का आह्वान किया।

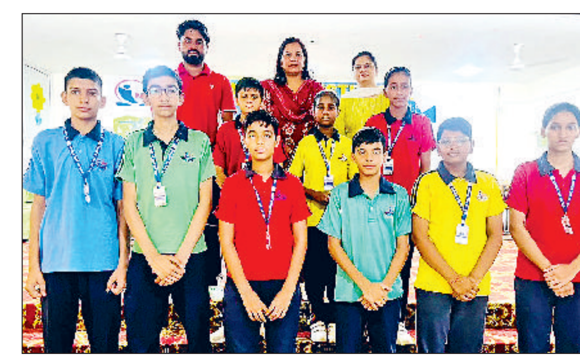
प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ ब्लॉक के सरकारी और निजी स्कूलों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। लड़कों के अंडर-14, अंडर-17 और अंडर-19 वर्ग की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जबकि लड़कियों की प्रतियोगिताएं 22 जुलाई को होंगी। खंड स्तर पर कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, एथलेटिक्स, योगा, शतरंज, बैडमिंटन, बॉक्सिंग, कुश्ती और बास्केटबॉल की प्रतियोगिताएं कराई गईं। अन्य खेलों की प्रतियोगिताएं सीधे जिला स्तर पर आयोजित होंगी। अंडर-17 वॉलीबॉल में राजकीय संस्कृति मॉडर्न स्कूल बहादुरगढ़ ने डीआरए गुभाना माजरी को हराया। अंडर-19 वॉलीबॉल में स्कॉलर ग्लोबल स्कूल ने राजकीय संस्कृति मॉडर्न स्कूल को पराजित किया।

अंडर-14 शतरंज में तक्ष जिंदल प्रथम और अरिहंत द्वितीय रहे। अंडर-19 शतरंज में देव ने पहला तथा अणुव्रत ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-14 खो-खो में डीआरए स्कूल और टीआरएच स्कूल ने अपने-अपने मुकाबले जीतकर अगले दौर में जगह बनाई। इस अवसर पर मॉडल संस्कृति स्कूल की प्रिंसिपल मंजू रानी, प्रिंसिपल कप्तान सिंह, शिक्षाविद् सतीश शर्मा आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। विजेता शतरंज खिलाड़ियों के साथ भव्य भारद्वाज। फोटो : हरिभूमि

शतरंज में विनायक व आशीष रहे प्रथम

बहादुरगढ़। शहर के सैनिक पब्लिक स्कूल में सोमवार को अंतर-विद्यालय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में रामा भारती स्कूल, विजया स्कूल, श्री राम ग्लोबल स्कूल, बाल भारती स्कूल तथा सैनिक पब्लिक स्कूल के 19 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। शतरंज प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों के बीच रोमांचक एवं कड़े मुकाबले देखने को मिले। प्रतियोगिता अंडर-14 एवं अंडर-17 में आयोजित की गई। अंडर-14 वर्ग में सैनिक पब्लिक स्कूल के विनायक ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। बाल भारती स्कूल के दिव्यांश ने द्वितीय तथा देवांश ने तृतीय स्थान हासिल किया। अंडर-17 वर्ग में विजया स्कूल के आशीष ने प्रथम, वैभव ने द्वितीय तथा सैनिक पब्लिक स्कूल के रचित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के समापन पर विजेता विद्यार्थियों को ट्रॉफी एवं प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया। स्कूल प्रबंधन भव्य भारद्वाज ने सभी प्रतिभागियों व उनके प्रशिक्षकों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रधानाचार्य बीएल भारद्वाज ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में तार्किक क्षमता, निर्णय लेने की योग्यता, धैर्य तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास करती हैं।



झज्जर। शिक्षकों के साथ मंच पर उपस्थित विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

शतरंज स्पर्धा में पृथ्वी हाउस के विद्यार्थी प्रथम

झज्जर। एसआर सीनियर सेकेंडरी स्कूल हसनपुर में विद्यार्थियों की तार्किक क्षमता, एकाग्रता और निर्णय लेने की योग्यता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अंतर सदनीय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डीपीई कृष्ण छोक्कर ने बताया कि छठी से आठवीं कक्षा तक के वर्ग में पृथ्वी हाउस के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान हासिल किया। आठवीं कक्षा के छात्र अंशुल ने व्यक्तिगत स्पर्धा में जीत हासिल की। नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के वर्ग में छात्र रोहन प्रथम रहा जबकि टीम वर्ग में पृथ्वी हाउस के विद्यार्थियों ने जीत हासिल की। प्राचार्या नेहा शर्मा ने कहा कि शतरंज धैर्य, अनुशासन, दूरदर्शिता और सकारात्मक सोच विकसित करने वाला महत्वपूर्ण खेल है। विद्यालय निदेशिका संगीता कोहाल ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए निरंतर अभ्यास, समर्पण और आत्मविश्वास को सफलता की कुंजी बताया। प्रतियोगिता के सभी विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

झज्जर। शिक्षकों के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए विजेता खिलाड़ी।

ब्लॉक स्तरीय खो-खो स्पर्धा में कैंब्रिज के खिलाड़ी रहे प्रथम

झज्जर। अंडर-17 व अंडर-19 आयु वर्ग की ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में कैम्ब्रिज इंटरनेशनल स्कूल बिरड़ के लड़कों की टीम ने खो-खो स्पर्धा में प्रथम स्थान प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया है। विद्यालय के खिलाड़ियों ने पूरे टूर्नामेंट में सभी मुकाबलों में बेहतरीन प्रदर्शन किया। इस उपलब्धि पर कैम्ब्रिज ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन शरद यादव ने विजेता खिलाड़ियों, उनके अभिभावकों एवं विद्यालय परिवार को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि खेल विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम हैं। प्राचार्य प्रदीप नेहरा ने कोच पवन कुमार को बधाई देते हुए विजेता टीम खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

बॉक्सिंग में कुमकुम ने जीता गोल्ड मेडल

बहादुरगढ़। अहलावत बॉक्सिंग क्लब की होनहार खिलाड़ी कुमकुम ने केवीएस स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर बहादुरगढ़ का नाम रोशन किया है। यह प्रतियोगिता पंजाब के जालंधर में 15 से 19 जुलाई तक आयोजित हुई।

अहलावत बॉक्सिंग क्लब के कोच संदीप अहलावत ने बताया कि कुमकुम ने पूरे टूर्नामेंट में बेहतरीन प्रदर्शन किया। क्वार्टर फाइनल मुकाबले में उसने वाराणसी की अमृता, सेमीफाइनल में देहरादून की दीक्षा और फाइनल में मुंबई की परिणीधी को हराकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। गोल्ड मेडल जीतकर बहादुरगढ़ लौटने पर अहलावत बॉक्सिंग क्लब में कुमकुम का भव्य स्वागत किया गया। कोच आरजू, दिलबाग सिंह, सतपाल मान, संदीप सहरावत, अमित दहिया, रोहित अहलावत, बलराज दलाल और बलजीत दलाल ने कुमकुम व उसके माता-पिता को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बहादुरगढ़। कुमकुम को बधाई देते संदीप अहलावत व अन्य। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। प्रतिभागी विद्यार्थियों के साथ प्रिंसिपल डॉ. सुमन हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

पीडीएम में हुई कुकिंग विदाउट फायर प्रतियोगिता

बहादुरगढ़। सोमवार को पीडीएम पब्लिक स्कूल में तीसरी से पांचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए कुकिंग विदाउट फायर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बिना आग का प्रयोग किए आकर्षक, पौष्टिक एवं स्वादिष्ट व्यंजन तैयार किए। प्रतियोगिता के दौरान पीडीएम स्कूल के विद्यार्थियों में रचनात्मकता, स्वस्थ खान-पान के प्रति जागरूकता, आत्मनिर्भरता, स्वच्छता तथा टीमवर्क की भावना का परिचय दिया। प्रतिभागियों ने अपनी कल्पनाशीलता, प्रस्तुतीकरण कौशल तथा संतुलित आहार के प्रति जागरूकता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। रंग-बिरंगे व्यंजनों की मनमोहक सजावट और आत्मविश्वासपूर्ण प्रस्तुति ने सभी का ध्यान आकर्षित किया। स्कूल प्रधानाचार्या डॉ. सुमन हुड्डा ने प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को भविष्य में भी इसी उत्साह, अनुशासन और नवाचार के साथ विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया।

एसडीएम ने सुनीं लोगों की समस्याएं

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव सिवाच की अध्यक्षता में सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनी गईं। शिविर में पुलिस, नगर परिषद, जन स्वास्थ्य, पंचायत एवं विकास, लोक निर्माण विभाग और राजस्व विभाग से जुड़ी शिकायतें प्राप्त हुईं। एसडीएम अभिनव सिवाच ने संबंधित अधिकारियों को सभी शिकायतों का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर का उद्देश्य लोगों की समस्याओं का त्वरित और प्रभावी निस्तारण करना है। प्रशासन आमजन को बेहतर सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए पूरी गंभीरता से कार्य कर रहा है। शिविर में विभिन्न विभागों के अधिकारी और कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। लोगों की समस्याएं सुनते एसडीएम अभिनव सिवाच।

नेशनल के लिए जीडी गोयनका के तैराकों ने किया क्वालीफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर की एचएल सिटी स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल के प्रतिभाशाली तैराकों ने एक्वेटिक अकादमी में नेशनल चैंपियनशिप के लिए हुए ट्रायल में शानदार प्रदर्शन किया। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने सभी क्वालीफाइड तैराकों को बधाई देते हुए नेशनल के लिए शुभकामनाएं दी।

बता दें कि 52वीं ओपन नेशनल स्विमिंग चैंपियनशिप का आयोजन भुनेश्वर में होगा। उसके ट्रायल में शानदार प्रदर्शन करते हुए जीडी गोयनका स्कूल के खिलाड़ियों ने विभिन्न स्पर्धाओं में स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीते। दिव्यांशु गुलिया ने 50 मीटर एवं 100 मीटर बटरफ्लाई स्पर्धा तथा 100 मीटर फ्रीस्टाइल तीन रजत पदक तथा 50 मीटर एवं 100 मीटर फ्रीस्टाइल में दो कांस्य पदक जीते। शोभित गिल ने 50 मीटर और 100 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में स्वर्ण पदक तथा 200 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक में रजत पदक जीते। अरमान सिंह मान ने 200 मीटर बैकस्ट्रोक में स्वर्ण, 100 मीटर बैकस्ट्रोक में रजत पदक हासिल किया। पूर्वी ने 100 मीटर बैकस्ट्रोक में स्वर्ण पदक जीतने के साथ-साथ 4 गुणा 50 मीटर फ्रीस्टाइल रिले में भी स्वर्ण पदक जीता। नितेश खत्री ने भी स्वर्ण पदक प्राप्त किया। प्रधानाचार्या ने सभी विजेता खिलाड़ियों और उनके प्रशिक्षकों की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने सभी विजेता खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों एवं अभिभावकों को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि अनुशासन, समर्पण और निरंतर प्रयास से सफलता मिलना तय है। जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल में शैक्षणिक उत्कृष्टता के साथ ही खेल, नेतृत्व और नैतिक मूल्यों से परिपूर्ण नागरिक तैयार किए जाते हैं।

बहादुरगढ़। स्कूल स्टाफ के साथ क्वालीफाइड स्वीमर्स। फोटो : हरिभूमि

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 : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी 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 सें.मी 10×8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड 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 ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

टांडाहेड़ी में 20 लाख से बनेगी बाबा हरिदास चौपाल

बहादुरगढ़। चौपाल निर्माण का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून व अन्य।

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने गांव टांडाहेड़ी में 20 लाख की लागत से बनने वाली बाबा हरिदास चौपाल के निर्माण कार्य का विधिवत शुभारंभ किया। इस दौरान ग्रामीणों ने उनका स्वागत करने के साथ ही आभार व्यक्त किया। विधायक राजेश जून ने सरपंच भगत सिंह व ग्रामीणों के साथ नारियल फोड़कर चौपाल निर्माण की नींव रखी। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्य में गुणवत्ता सर्वोच्च प्राथमिकता होगी और किसी भी प्रकार की लापरवाही या घटिया सामग्री बर्दाश्त नहीं की जाएगी। विधायक राजेश जून ने बताया कि बाबा हरिदास चौपाल का निर्माण मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा विधायक कोटे के लिए दी गई स्पेशल 5 करोड़ रुपए की ग्रांट से कराया जा रहा है। सीएम नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र में विकास कार्य तेज गति से आगे बढ़ रहे हैं और विकास योजनाओं के लिए धन की कोई कमी नहीं रहने दी जाएगी। बाबा हरिदास चौपाल बनने के बाद गांव के लोगों को सामाजिक, धार्मिक और पारिवारिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए आधुनिक एवं बेहतर सुविधाएं उपलब्ध होंगी।

उत्तराखंड के सीएम को भेंट की तस्वीर

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी ने सोमवार को दिल्ली स्थित भाजपा कार्यालय में उत्तराखंड के सीएम पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात की। इस दौरान उर्वशी ने मुख्यमंत्री धामी को उनकी तस्वीर भेंट की। सैनी के अनुसार सीएम धामी के नेतृत्व में उत्तराखंड देवभूमि से विकासभूमि बनने की ओर तेजी से बढ़ रहा है। मौके पर रोहित, नवीन सैनी, नीरज, ललित व जीवन आदि मौजूद रहे।

पुलिस की पकड़ से बाहर नीरज के हत्यारोपी

बहादुरगढ़। छारा निवासी नीरज ठेकेदार की हत्या के मामले में पुलिस की कई टीमें भागदौड़ कर रही हैं लेकिन अभी तक किसी भी आरोपी की गिरफ्तारी नहीं हो पाई है। वारदात को लेकर परिजन में रोष है। हालांकि पुलिस द्वारा जल्द ही मामले को सुलझाने की बात कही जा रही है। जानकारी के मुताबिक, कुछ समय पहले गांव के निवासी मनजीत और नितेश की कहासुनी हुई थी। इसी रंजिश में आरोपी नितेश द्वारा मनजीत को धमकी दी जा रही थी। यह बात उसने अपने चाचा नीरज को बताई थी। इसी बीच शनिवार रात करीब 12 बजे आरोपी नितेश के साथी प्रमोद ने फोन कर नीरज को बातचीत के लिए बुलाया। नीरज और मनजीत वहां गए तो झगड़े के दौरान उन पर फायरिंग कर दी गई। गोलियां लगने से नीरज की मौत हो गई, जबकि मनजीत घायल हुआ। इस संबंध में मनजीत की शिकायत पर नितेश, योगेश, प्रमोद, रामबीर, सुनेहरा, जितेंद्र उर्फ कर्मा आदि पर हत्या, हत्या के प्रयास सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज हुआ है। वारदात के बाद ग्रामीणों ने छारा टोल प्लाजा पर जाम लगाकर आरोपियों की तुरंत गिरफ्तारी, चौकी प्रभारी के तबादले आदि मांग उठाई थी। सोमवार शाम तक न तो किसी की गिरफ्तारी हुई थी और न ही किसी तबादले की पुष्टि पुलिस द्वारा की गई।

संस्कारम विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरूक

जीवन में अच्छे संस्कार व सकारात्मक सोच अपनाने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सोमवार को विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम में डीसीपी धारणा यादव ने बतौर मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि नशे की लत से पूरा जीवन बर्बाद हो जाता है।

युवा देश की सबसे बड़ी शक्ति हैं और उनका भविष्य सुरक्षित रखना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील करते हुए कहा कि यदि उन्हें अपने आसपास नशे की बिक्री अथवा तस्करी जैसी कोई संदिग्ध गतिविधि दिखाई दे तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे संस्कारम विश्वविद्यालय के चांसलर डॉ. महिपाल ने कहा कि नशा केवल व्यक्ति विशेष को ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज को धीरे-धीरे समाप्त कर देता है। उन्होंने विद्यार्थियों से जीवन में अच्छे संस्कार, अनुशासन और सकारात्मक सोच अपनाने का आह्वान किया।

उन्होंने डीसीपी से विश्वविद्यालय परिसर के आसपास 500 मीटर के दायरे में किसी भी प्रकार के नशे से संबंधित पदार्थों की बिक्री न करने का अनुरोध करते हुए कहा कि शैक्षणिक संस्थानों के आसपास का वातावरण पूर्णतः नशामुक्त होना चाहिए, ताकि विद्यार्थियों को स्वस्थ और सुरक्षित शैक्षणिक माहौल मिल सके।

झज्जर। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए डीसीपी धारणा यादव। फोटो : हरिभूमि