हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 28 जुलाई 2026

11 चेयरपर्सन ने डंपिंग स्टेशन का औचक निरीक्षण किया

12 धंसे सीवरेज मेनहॉल दे रहे हादसों को न्योता

खबर संक्षेप

सीबीएसई परीक्षाओं के चलते धारा 163 लागू

झज्जर। जिलाधीश वर्षा खांगवाल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता-2023 की धारा-163 के तहत आदेश जारी करते हुए सीबीएसई की आयोजित होने वाली सप्लीमेंट्री परीक्षाओं के शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष संचालन के लिए आवश्यक प्रतिबंध लागू किए हैं। आदेशों के तहत परीक्षा केंद्रों से 200 मीटर की परिधि में किसी भी प्रकार के हथियार लेकर जाने पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में फोटोस्टेट की दुकानें बंद रहेंगी तथा वाहनों की पार्किंग की भी अनुमति नहीं होगी। इन आदेशों की अवहेलना करने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता-2023 की धारा-223 सहित अन्य लागू कानूनी प्रावधानों के तहत कार्रवाई की जाएगी।

एक को अस्पताल परिसर व एक को खेत में सांप ने डसा

बहादुरगढ़। बरसात के इस मौसम में सर्पदंश के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। अब 2 और लोगों को सांप द्वारा डसने की घटना हुई है। गांव टांडाहेड़ी में निलेश नाम का एक किसान काम कर रहा था। इसी दौरान उसे सांप ने काट लिया। उसे नागरिक अस्पताल लाया गया, जहां इलाज जारी है। वहीं, नागरिक अस्पताल परिसर में ही अनिल नाम के एक कर्मचारी को सांप द्वारा काटने की बात सामने आई है। दोनों पीड़ित खतरे से बाहर हैं। बता दें कि बरसाती सीजन में इलाके में अब तक 15 लोगों को सांप द्वारा डसने के मामले सामने आ चुके हैं। टिकरी कलां में तो चार वर्षीय बच्चे की सर्पदंश से मौत हो गई थी।

बिजली उपभोक्ताओं के लिए अदालत आज

झज्जर। मंगलवार को उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक व बिजली अदालत का आयोजन सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक किया जाएगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी।

न किसी से चंदा लिया, न कराई मजदूरी : वर्षों से बदहाल पड़ी ग्रीन बेल्ट को संवारकर खूबसूरत बगिया में बदला

व्यवस्था फेल हुई तो सेक्टर-2 में पर्यावरण प्रहरियों ने खिला दी हरियाली

तीन बुजुर्ग दोस्तों ने शुरू किया था अभियान, अब कई लोग करते हैं श्रमदान

मनीष कुमार ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। पर्यावरण प्रहरियों द्वारा संवारी गई ग्रीन बेल्ट।

जब जिम्मेदार संस्थाएं अपना दायित्व भूल जाएं, तब कुछ लोग अपने कर्म से मिसाल कायम कर देते हैं। ऐसा ही बहादुरगढ़ के कुछ बुजुर्ग पर्यावरण प्रहरियों ने कर दिखाया है। गंदगी और झाड़ियों से भरी एक उपेक्षित ग्रीन बेल्ट को उन्होंने अपने हाथों से संवाकर खूबसूरत बगिया में बदल दिया। उनका यह प्रयास न केवल प्रकृति के प्रति समर्पण दर्शा रहा है बल्कि व्यवस्था को भी आइना दिखा रहा है।

दरअसल, डिवाइडिंग रोड पर सेक्टर-2 के सामने हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के जलघर के साथ लगती ग्रीन बेल्ट वर्षों से बदहाल थी। गंदगी, जलभराव से अटी थी तथा सरकंडों और झाड़ियों की भी भरमार थी। हालांकि बीते कुछ वर्षों से नगर परिषद द्वारा शहर के पार्कों व ग्रीन बेल्ट को हराभरा बनाने के लिए कई संस्थाओं को पैसा दिया भी जा रहा है, लेकिन इस ग्रीन बेल्ट पर ध्यान देना किसी ने जरूरी नहीं समझा। इसके नाम का पैसा कहां लगा, किसकी जेब में गया यह भी सवाल है। देखभाल की जिम्मेदारी लेने वाली संस्था तो छोड़िए नगर परिषद के अधिकारियों और जन प्रतिनिधियों ने भी इस दिशा में कोई रुचि नहीं ली।

वहीं, दूसरी तरफ सेक्टर-2 में रहने वाले पर्यावरण प्रेमियों ने आखिरकार गंदगी से सड़ती इस ग्रीन बेल्ट को संवारने का बीड़ा उठाया। सेना से रिटायर्ड नायब सूबेदार राजबीर सिंह खोखर, सूबेदार राजकुमार कौशिक, दिल्ली पुलिस में एसआई उमेद सिंह सिवाच ने इस पुनीत कार्य की अप्रैल 2024 में शुरुआत की। पहले साफ सफाई की और झाड़ियां, सरकंडे हटाए। मिट्टी डाल कर पौधे लगाने की प्रक्रिया शुरू की। खास बात ये कि इस काम के लिए इन्होंने न तो किसी से धन की मदद ली और न ही मजदूर लगाए। खुद ही तन, मन और धन से लगातार ढाई साल परिश्रम किया। अब उस परिश्रम का शानदार परिणाम खूबसूरती के साथ नजर आ रहा है और इसकी खूब सराहना हो रही है।

ढाई साल की मेहनत से बदली तस्वीर

ग्रीन बेल्ट के पास काफी हिस्से की तस्वीर ढाई साल में बिलकुल बदल गई है। डिवाइडिंग रोड से गुजरने पर ग्रीन बेल्ट का यह हिस्सा अलग ही नजर आता है। इसमें तरह-तरह के फूलों, फलों और छाया देने वाले पौधे लगाए गए हैं। धीरे-धीरे ये बढ़ रहे हैं और एक दिन जब वृक्ष बनेंगे तो न केवल इलाके की सुंदरता बढ़ाएंगे बल्कि ऑक्सीजन देने के साथ-साथ हजारों परिंदों का आशियाना भी बनेंगे। कायदे से यह काम तो किसी और जिम्मेदारों को करना था लेकिन बुजुर्गों की इच्छा शक्ति और परिश्रम का यह नमूना उन अधिकारियों, जन प्रतिनिधियों व संस्थाओं के लिए आइना है, जो सिर्फ कागजों तथा बातों में खोखले दावे करते हैं।

सुबह व शाम करते हैं दो-दो घंटे श्रमदान

राजबीर सिंह ने कहा कि शुरुआत में हम 3 लोग लगे थे। इसके बाद कई बुजुर्ग सहयोग के लिए आ रहे हैं। सभी के सहयोग से सुखद परिणाम सामने हैं। जमीन को साफ करने से लेकर पौधे लगाने, खाद देने और सुरक्षा के लिए तारबंदी तक का कार्य खुद के बल पर किया है। हर रोज सुबह शाम दो-दो घंटे श्रमदान करते हैं। इस दौरान मुझे लकवे की भी शिकायत हुई लेकिन प्रकृति की सेवा करते-करते वो भी दूर हो गई। इस पुनीत कार्य को विस्तार देने के प्रयास जारी हैं। हालांकि सरकार व प्रशासन को जमीनी स्तर पर काम करना चाहिए। इस ग्रीन बेल्ट के काफी हिस्से पर अब भी काम करने की दरकार है।

एसआईआर : दूसरे चरण में मतदाता सूची पर मांगे जाएंगे दावे व आपत्तियां

बहादुरगढ़ विधानसभा में 26% वोट कटने का संकट, 26 हजार मतदाता मिले ही नहीं

- बहादुरगढ़ विधानसभा के एक चौथाई वोटर्स पर असर

2.52 लाख पंजीकृत वोटर हैं बहादुरगढ़ में, 1.86 लाख का डेटा डिजिटल किया

9.5 हजार की मृत्यु, 23 हजार हो चुके शिफ्ट, 66 हजार वोट कटने के आसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। प्रशिक्षण कार्यक्रम की तैयारी में जुटा निर्वाचन विभाग का स्टाफ।

एसआईआर अभियान के तहत बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र में मतदाताओं के सत्यापन का पहला चरण पूरा हो गया है। अभियान के दौरान विधानसभा क्षेत्र के कुल 2 लाख 52 हजार 866 पंजीकृत मतदाताओं में से 1 लाख 86 हजार से अधिक मतदाताओं का डेटा सफलतापूर्वक डिजिटल किया गया। बड़ी संख्या में ऐसे मतदाता भी सामने आए हैं, जिनके नामों को लेकर अब दूसरे चरण में दावे और आपत्तियों की प्रक्रिया महत्वपूर्ण रहने वाली है।

सरकारी सूत्रों के अनुसार एसआईआर के दौरान करीब साढ़े 9 हजार मतदाताओं की मृत्यु होने की पुष्टि हुई। इसके अलावा लगभग 26 हजार मतदाता सत्यापन के दौरान नहीं मिले, जबकि करीब 23 हजार मतदाता स्थायी रूप से दूसरे स्थान पर शिफ्ट पाए गए। साढ़े 3 हजार से ज्यादा मतदाता पहले से ही दूसरे निर्वाचन क्षेत्र में मैप्ड मिले। इतना ही नहीं साढ़े 3 हजार से अधिक मतदाताओं ने सत्यापन कराने से इंकार कर दिया। इस तरह करीब 66 हजार मतदाता अर्थात कुल मतदाताओं में से 26 प्रतिशत के नाम मतदाता सूची से हटने या उनके मतदान अधिकार पर प्रभाव पड़ने की आशंका बनी हुई है। हालांकि अंतिम निर्णय दूसरे चरण में दावे, आपत्तियों और दस्तावेजों के सत्यापन के बाद ही लिया जाएगा। पहले चरण में करीब साढ़े 6 हजार मतदाताओं ने स्वयं ऑनलाइन माध्यम से डायरेक्ट गणना फॉर्म भरकर अपनी जानकारी और आवश्यक दस्तावेज निर्वाचन आयोग के पोर्टल पर जमा कराए। इससे उन मतदाताओं के रिकॉर्ड को अपडेट करने में मदद मिलेगी।

दस्तावेजों की जांच कर नाम शामिल होंगे

निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि अब अभियान का दूसरा चरण शुरू होगा। इस चरण में प्रारूप मतदाता सूची के आधार पर दावे और आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी, जिन मतदाताओं के नाम पर आपत्ति है या जिनका नाम छूट गया है, उन्हें निर्धारित समय सीमा के भीतर आवश्यक दस्तावेजों के साथ आवेदन करने का अवसर मिलेगा। इसके बाद निर्वाचन विभाग सभी आवेदनों और दस्तावेजों की जांच करेगा और पात्र मतदाताओं के नाम अंतिम मतदाता सूची में शामिल किए जाएंगे। उनके अनुसार निर्वाचन विभाग सुनिश्चित करेगा कि अंतिम मतदाता सूची पूरी तरह सही, अद्यतन और त्रुटिरहित हो, ताकि कोई भी पात्र मतदाता अपने मतदान के अधिकार से वंचित न रहे। ऐसे में जिन मतदाताओं का सत्यापन नहीं हो पाया है या जिनके नाम पर कोई संदेह है, उन्हें दूसरे चरण में समय रहते अपनी स्थिति स्पष्ट करने और आवश्यक दस्तावेज जमा कराने की सलाह दी जा रही है।

पोस्ट ड्राफ्ट चरण के लिए प्रशिक्षण आज से

झज्जर। सीटीएम एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी रितु ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार एसआईआर कार्यक्रम के चलते पोस्ट ड्राफ्ट प्रकाशन के अंतर्गत नोटिस निस्तारण एवं सुनवाई प्रक्रिया को सुचारू, पारदर्शी एवं समयबद्ध तरीके से संपन्न कराने के उद्देश्य से मंगलवार से विधानसभावार प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से निर्वाचन कार्य से जुड़े अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप कार्य करने का प्रशिक्षण दिया जाएगा।

झगड़ा सुलझाने गए चार दोस्तों पर तेजधार हथियार से किया हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। अस्पताल में भर्ती हमले में घायल पीड़ित।

झज्जर रोड स्थित सब्जी मंडी के पीछे बीती रात को हुए झगड़े में 4 युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। उन पर तेजधार हथियार से हमला किया गया। किसी का कान कट गया तो किसी की गर्दन व अन्य हिस्सों पर गहरे घाव आए हैं। घायल शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती हैं। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने 3 लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

घायलों की पहचान राहुल, श्याम, दीपक व ललित के रूप में हुई है। ये किला मोहल्ला के रहने वाले हैं। ललित सब्जी मंडी में आढ़ती है। जानकारी के अनुसार, रविवार की रात ये सभी ललित की दुकान में थे। इसके बाद एक ढाबे पर जाने लगे। सब्जी मंडी के पीछे मछली मार्केट के पास 2 पक्षों में विवाद चल रहा था। वहां बीच-बचाव करने चले गए। इसी दौरान एक युवक वहां तेजधार हथियार लेकर आया और अंधाधुंध हमला शुरू कर दिया। इस हमले में किसी का कान कटा तो किसी का गाल कट गया और किसी की गर्दन पर गहरी चोट आई। इसके बाद हमलावर भाग गए। घायलों को शहर के निजी अस्पताल में ले जाया गया।

सूचना पाकर सेक्टर-6 थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शिकायत में राहुल का कहना है कि वह टैंपो चलाता है। रात को ललित की दुकान में आए हुए थे। मेरी शादी की सालगिरह थी और दीपक नई गाड़ी लेकर आया था। फिर हम सभी सांखोल स्थित एक ढाबे में खाना खाने के लिए चल पड़े। इस दौरान हो रहे झगड़े में बीच बचाव करने लगे तो खुद का विराट नाम बताने वाले एक युवक ने हम पर तेजधार हथियार से हमला किया। देवेंद्र व विजय ने भी मारपीट की। उधर, पुलिस का कहना है कि राहुल की शिकायत पर संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

बामड़ोली में ट्रक-बाइक की टक्कर, महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नाहरा-नाहरी मार्ग पर गांव बामड़ोली में ट्रक और बाइक की टक्कर हो गई। हादसे में बाइक चालक घायल हो गया,जबकि उसकी भाभी की मौत हो गई। मृतका की पहचान सुदेश के रूप में हुई है। लाइनपार के न्यू पटेल पार्क की रहने वाली थी।

जानकारी के अनुसार, सुदेश अपने देवर रवींद्र के साथ बाइक पर बैठकर निजामपुर गढ़ी से घर लौट रही थी। जब वे बामड़ोली चौक पर पहुंचे तो ट्रक की चपेट में आ गए। टक्कर लगते ही दूर जा गिरे। उन्हें नागरिक अस्पताल में लाया गया। जहां इलाज के दौरान सुदेश को मृत घोषित कर दिया गया। वहीं, सूचना पाकर परिजन और पुलिस अस्पताल में पहुंचे। पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल ले गई। सोमवार को परिजनों के बयान के बाद पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई गई। फिलहाल पुलिस ने अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

खुंगाई गांव में जहरीला पदार्थ निगलने से बुजुर्ग की जान गई

झज्जर। क्षेत्र के गांव खुंगाई में एक व्यक्ति की जहरीला पदार्थ निगलने के कारण मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 66 वर्षीय सत्यवीर के तौर पर हुई है। परिजनों के अनुसार, वह पिछले कुछ दिनों से मानसिक रूप से बीमार चल रहा था। रविवार की रात को जहरीला पदार्थ निगल लिया। जब उसकी तबीयत बिगड़ी और परिजनों को पता चला तो परिजन उसे उपचार के लिए शहर के एक निजी अस्पताल लेकर पहुंचे। अस्पताल में उसने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। मामले के जांच अधिकारी पवन कुमार ने बताया कि परिजनों के बयान के आधार पर इत्तफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

कार्रवाई करती पुलिस।

बस की चपेट में आने से महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नेशनल हाइवे पर निजी बस की चपेट में आने से एक महिला की मौत हो गई। महिला के शव को झज्जर के नागरिक अस्पताल में रखवाया गया है। मृतका की पहचान करीब 35 वर्षीय पूजा के रूप में हुई है। सोनीपत के थाना कलां गांव की रहने वाली थी। सोमवार की दोपहर को यहां आसौदा केएमपी फ्लाईओवर के निकट रोड क्रॉस कर रही थी। इसी दौरान बहादुरगढ़ से रोहद की तरफ जा रही एक बस की चपेट में आ गई। उसे गंभीर चोट आई। नागरिक अस्पताल ले गए तो डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दी। सूचना पाकर आसौदा चौकी पुलिस मौके पर पहुंची।

आसौदा केएमपी फ्लाईओवर के पास सड़क पार करते वक्त हादसा

दादरी तोए गांव में महिला ने फांसी लगाकर दी जान

झज्जर। क्षेत्र के गांव दादरी तोए में एक महिला ने अज्ञात कारणों के चलते फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतका की पहचान मूल रूप से यूपी के गांव जैतपुर निवासी राखी पत्नी नितिन के तौर पर हुई है। नितिन दादरी तोए में एक किराए के मकान में रहकर क्षेत्र में दिहाड़ी मजदूरी का कार्य करता है। परिजनों को पता चलने पर सूचना पुलिस को दी। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल पहुंचाया। पुलिस द्वारा फिलहाल मृतका के शव को अस्पताल के शवगृह में रखवाया गया है। परिजनों के पहुंचने के बाद मंगलवार को शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा। फिलहाल आत्महत्या करने के कारणों का खुलासा नहीं हो सका है। परिजनों के बयान लेने के बाद कुछ पता चलने की संभावना है।

यूपी के गांव जैतपुर की रहने वाली थी महिला, दिहाड़ी मजदूरी कर गुजारा कर रहा परिवार

फैशन डिजाइनर से ठगे सवा 11 लाख रुपये

बहादुरगढ़। शहर निवासी एक फैशन डिजाइनर के साथ साइबर ठगी की वारदात हो गई। शातिरों ने नामी ई कॉमर्स कंपनी में नौकरी व प्रोफिट देने का हवाला देकर उसे सवा 11 लाख रुपये की चपत लगा दी। पीड़िता किला मोहल्ला की रहने वाली है। पीड़िता के अनुसार, उसने फैशन डिजाइनिंग कोर्स कर रखा है और फिलहाल घर पर ही काम करती है। गत 21 जुलाई को उसके पास एक कॉल आई।

कॉलर ने एक नामी फैशन, लाइफ स्टाइल ई-कॉमर्स कंपनी में जॉब का ऑफर दिया और कहा कि प्रोडक्ट पर रिव्यू देना होगा। फिर व्हाट्सएप पर डेमो टास्क दिया और ई कॉमर्स कंपनी का लिंक भेजा तो मैंने रिव्यू डाल दिया। इसके बाद शातिरों ने टेलीग्राम का लिंक भेजा और काव्या आलोक नाम की लड़की ने टास्क के बारे में जानकारी दी। गत 22 जुलाई को एक ग्रुप में एड किया और टास्क देने शुरू कर दिए। मैंने कुल 14 टास्क पूरे किए। फिर शातिरों ने प्रोडक्ट ओप्टीमाइज इन्वेस्टमेंट के नाम पर 1100 रुपये मंगवाए। बाद में एक और लिंक भेजा, जिस पर प्रोफिट सहित 3300 रुपये दिखाई दिए। वे रुपये मेरे खाते में आ गए तो मुझे विश्वास हो गया। इस तरह से शातिरों ने 24 जुलाई तक कभी हजार तो कभी लाखों में रुपये मंगवाए। आरोपियों ने झांसे में लेकर 11 लाख 25 हजार 481 रुपये की चपत लगा दी।

एडमिशन एमए, एमएससी, एमकॉम में दाखिला लेने वालों के लिए एक और मौका

स्नातक कक्षाओं की दूसरी मेरिट लिस्ट कल आएगी

स्नातकोत्तर कक्षाओं में आवेदन करने की अंतिम तिथि अब सात अगस्त तक बढ़ाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एमए, एमएससी, एमकॉम आदि स्नातकोत्तर कक्षाओं में ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर सात अगस्त कर दी गई है। वहीं स्नातक कक्षाओं की पहली मेरिट सूची के दाखिलों की फीस जमा करवाने की 27 जुलाई अंतिम तिथि थी। दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट 29 जुलाई को जारी की जाएगी। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि नेहरू कॉलेज में विभिन्न कक्षाओं में अब तक 311 विद्यार्थियों ने ऑनलाइन फीस जमा करवाई है। इनमें बीए के 150, बीएससी फिजिकल साइंस के 29, बीएससी लाइफ साइंस के 20, बीकॉम के 43, बीसीए के 38, बीबीए के 25 तथा बीएससी गणित के 06 विद्यार्थियों ने फीस जमा करवाई है। बता दें कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में बीए की 480, बीकॉम की 140, बीएससी फिजिकल साइंस की 300, बीएससी लाइफ साइंस की 80, बीएससी गणित की 40, बीबीए की 80 तथा बीसीए की 80 सीटें हैं।

दाखिले से पहले दस्तावेजों की जांच होगी

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि जिन विद्यार्थियों का नाम मेरिट लिस्ट में आया है और वे एडमिशन लेने के इच्छुक हैं, उनके सभी प्रमाण पत्रों की कॉलेज में जांच होगी और उनको अपने प्रमाण पत्रों की फोटोकॉपी कॉलेज में जमा करवानी होगी। इसलिए विद्यार्थी अपने ऑनलाइन एडमिशन फॉर्म की हार्ड कॉपी, फोटोग्राफ, सभी मूल प्रमाण पत्र और उनकी फोटोकॉपी साथ लेकर आएं।

निःशुल्क ऑनलाइन पंजीकरण की सुविधा

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि स्नातक के साथ ही स्नातकोत्तर कक्षाओं में दाखिले की प्रक्रिया जारी है। निःशुल्क ऑनलाइन पंजीकरण की सुविधा भी उपलब्ध है। स्नातकोत्तर कक्षाओं में दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि बढ़ाकर 7 अगस्त कर दी गई है।

परनाला में ताला तोड़कर दुकान से सामान चोरी

- छिकारा कॉलोनी के दुकानदार को एक लाख का नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव परनाला में स्थित एक दुकान में चोरी की वारदात हो गई। ताला तोड़कर चोर दुकान में घुसे और काफी माल चुरा ले गए। पीड़ित दुकान संचालक की शिकायत पर लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

छिकारा कॉलोनी में रहने वाले पवन का कहना है कि परनाला में उसने बिजली के सामान की दुकान खोल रखी है। रात को चोरों ने दुकान को निशाना बना लिया। ताले तोड़कर अंदर घुसे और काफी सामान पर हाथ साफ कर गए। जब अगली सुबह वह दुकान में गया तो वारदात का पता चला। अंदर सामान अस्त व्यस्त था। जांच करने पर करीब 1 लाख रुपये कीमत का सामान गायब मिला। उधर, शिकायत के आधार पर लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि जांच की जा रही है। मामले की तह तक जाने के लिए आसपास सीसीटीवी फुटेज चेक की जाएगी।

हरिभूमि
रोहतक, मंगलवार
28 जुलाई 2026

सहेली

स्पेशल
फ्रेंडशिप-डे, 2 अगस्त

साझी खिलखिलाहटों का प्यारा रिश्ता

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

महिलाओं के लिए सहेलियों से जुड़ा भाव-चाव बहुत आत्मीय होता है। ऐसा स्नेहपूर्ण संबंध, जो सुख-दुःख में साथ देने वाला ही नहीं, बिना औपचारिकता के मन की सुनने का कोना भी बनता है। जो अपनों से भी नहीं कहा जाता, वह सखियों से कहा जाता है। पीड़ा की जो पोटली सगे-संबंधियों के समक्ष नहीं खोली जाती, वह किसी सहेली के आगे सहजता से खुल जाती है। सुखद यह भी है, कभी सहेलियों से सही सलाह मिलती है तो कभी भावनात्मक सहारा, दोनों ही बातें मानवीय जीवन को मजबूती देने वाली बुनियाद बनती हैं।

हर सुख-दुख सखियों के साथ साझा

स्त्रियां मायका हो या ससुराल, वे मन की बात खुलकर नहीं कह पातीं। एक तयशुदा शिष्टाचार कुछ कहने ही नहीं देता। कह दें तो ग्लानि और अपराधबोध आ घेरता है। उनकी क्या छवि बनेगी। यह सोचकर ही पछतावा होने लगता है। फ्रेंड्स के सामने महिलाओं को इस अनकहे से प्रोटोकॉल से नहीं जूझना पड़ता। तभी तो सखियों के सामने दुःख आंखों से बह निकलता है। सुख की मुस्कुराहटें सहजता से साझी हंसी बन जाती हैं। बिना किसी मलाल के सच्ची भावनाएं साझा करने से ही समय के साथ यह रिश्ता और गहरा होता है। आपसी विश्वास बढ़ता है। असल में देखा जाए तो भावनाओं का खुला आदान-प्रदान ही मित्रता की सच्ची पूंजी है। महिलाओं के लिए तो फ्रेंडशिप का यह संचित धन और भी महत्वपूर्ण है। यह स्त्रीमन की संवेदनाओं को साझा करने का ऐसा सुरक्षित कोना है, जहां बिना अपराधबोध के अनुभूतियों का सच बताया जा सके।

संकट से जूझने की शक्ति

हर संकट में साथ देने वाली सहेलियां टूटते-बिखरते मन को संभाल लेती हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन में पाया कि जिन महिलाओं को तनावपूर्ण हालातों में सखियों का साथ मिलता है, उनका जीवन अकेले चुनौतियों से जूझने वाली महिलाओं की तुलना लंबा होता है। सखियों का साथ हर परिस्थिति में मनोबल मजबूत करता है। देखने में आता है कि घर-परिवार में संकट के समय भी महिलाओं को आरोप-प्रत्यारोप झेलने पड़ते हैं। किसी सुखद अवसर पर भी मीनमेख निकालने की प्रवृत्ति दिखती है। कुछ नया करने पर अजीब-सी सलाहें दी जाती हैं, सफलता को लेकर आशंका जताई जाती है। जबकि सहेलियां इमोशनल फ्रंट पर हालातों को समझती हैं। सखियां बस चुपचाप साथ देती हैं। हर हाल में अपनी मौजूदगी का एहसास कराती हैं। साइकोसोमेटिक मेडिसिन मैगजीन में छपे अध्ययन के मुताबिक स्त्रियां बिना कोई सलाह दिए एक-दूसरे की बातें सुनती हैं। सकारात्मक भावों से भरा यह व्यवहार तकलीफदेह हालातों से जूझ रही स्त्री को बहुत संबल देता है। समझना मुश्किल नहीं, जब कोई महिला मित्र यूं साथ देती है तो जिंदगी के हर पहलू पर सकारात्मक असर पड़ता है।

जिंदादिल जिंदगी की संगी-सखियों के साथ अपनी कमजोरियां स्वीकार करने में भी संकोच नहीं होता। सामाजिक-पारिवारिक जीवन में बहुत सी भूमिकाएं निभाती स्त्रियों को 'जैसी हूं वैसी हूं और खुश हूं' के भाव को जीने का मौका केवल सहेलियों के साथ ही मिलता है। यह स्वीकार्यता मनोभावों को जीवंत बनाती है। बिना किसी दबाव के सहज रूप से एक-दूसरे की परवाह करने के चलते ही इस रिश्ते की बॉन्डिंग मजबूत होती है। इसी कनेक्ट से बहुत सकारात्मक और सुरक्षित महसूस होता है। हर परिस्थिति में खिलखिलाहट बिखेरने वाली सहेलियां एक-दूसरे की सबसे बड़ी चीयरलीडर कही जाती हैं। हंसी-खुशी और ऊर्जा से भरा सखियों का साथ जीवन को नीरस होने से बचाता है। हालिया बरसों में महिलाएं अब सहेलियों के साथ ग्रुप ट्रैवल भी करने लगी हैं। अपना शहर हो या कोई दूर-दराज का पर्यटन स्थल, ऐसी आउटिंग उन्हें हौसला देती है। सखियों के साथ के भरोसे पर ही महिलाएं आम जीवन की जद्दोजहद से दूर यूं जिंदादिली के साथ जीवन जीने की राह चुनने लगी हैं।

आत्म-सम्मान का आधार

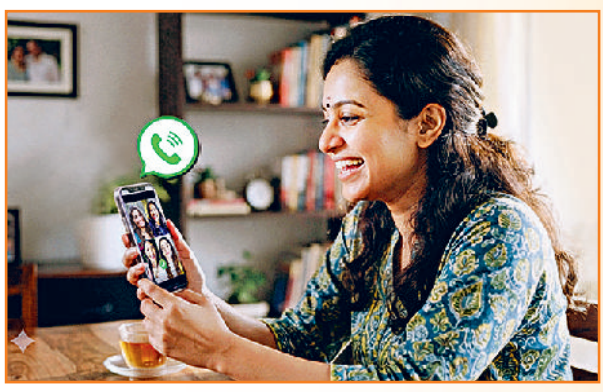
सहेलियों का साथ केवल हंसी-मजाक या घूमने-फिरने तक ही सीमित नहीं होता। एक-दूसरे के मन को मजबूती देने वाली सखियां सही मायने में स्त्री सशक्तिकरण को भी बल देती हैं। डर या आशंका के बजाय आत्मसम्मान के भाव को पोसती हैं। गलती होने पर फिर उठ खड़े होने के लिए सहारा देने को हाथ आगे बढ़ाती हैं। सहेली की सफलता पर सच्ची प्रशंसक बनती हैं। यह जुड़ाव सचमुच असाधारण है, जो स्त्रियों को अपने अस्तित्व से प्रेम करना सिखाता है। अपने भीतर छिपी योग्यता को निखारने की राह सुझाता है। बिना किसी स्वार्थ के एक-दूसरे का समर्थन करते हुए खुद अपने जीवन-अपने सपनों का मोल समझने की भावना को पोसता है। सबसे अहम यह है कि ऐसी हर बात स्त्रियों के आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास का पक्का आधार बनाती है। उनके जीवन में खुशियां बिखेरती हैं। ❁

जिंदगी की डगर में अगर सहेलियां साथ हों तो रास्ता आसान हो जाता है। लड़खड़ाने पर वे हमें संभालती हैं, भटकने पर सही राह दिखाती हैं। ये सहेलियां ही होती हैं, जिनसे हर बात बेहिचक साझा की जा सकती है, सलाह ली जा सकती है। हमें असली खुशी सहेलियों के बीच ही मिलती है। सहेलियां हैं तो जिंदगी में बहार है।

महिलाओं की फ्रेंडशिप को व्हाट्सएप ग्रुप दे रहा नई पहचान

तकनीक का इस्तेमाल केवल जीवनशैली को ही नहीं हमारे आपसी संबंधों को भी प्रभावित कर रहा है, उसे नई दिशा दे रहा है। व्हाट्सएप ग्रुप ऐसी ही सुविधा है, जो महिलाओं की दोस्ती को प्रगाढ़ बना रही है, उसे नए आयाम दे रही है।

टेक्नो लाइफ
नम्रता नदीम



महिलाओं की फ्रेंडशिप को एक समय तक गली-मुहल्ले की बैठकों, रिश्तेदारों से मिलने या किट्टी पार्टियों-त्योहारों पर होने वाले मेल-मिलाप तक ही सीमित माना जाता था। लेकिन अब सिनेरियो बिल्कुल बदल गया है। आज के दौर में टीनएज, यंगएज से लेकर मिडएज तक की महिलाओं की आपसी दोस्ती नए रूप में सामने आ रही है। इसे आगे बढ़ाने और हाईटेक बनाने में व्हाट्सएप ग्रुप का बड़ा और महत्वपूर्ण योगदान है।

शेयरिंग का नया अंदाजः व्हाट्सएप ग्रुप में महिलाएं आपस में भावनात्मक अनुभवों को साझा करती हैं। एक-दूसरे से सलाह लेती-देती हैं। अपनी रेसिपी दूसरों को बताती हैं और दूसरों द्वारा बताई गई रेसिपी को आजमाने की कोशिश करती हैं। रेसिपी बनाने या अपने किसी नए अनुभव को साझा भी करती हैं। अपनी व्यक्तिगत उपलब्धियां, स्वास्थ्य संबंधी जानकरियां, ये सब व्हाट्सएप ग्रुप में उनके द्वारा खूब शेयर किए जाते हैं। कहने का मतलब है कि व्हाट्सएप ग्रुप ने हर उम्र की महिलाओं के लिए एक नई दुनिया रच दी है।

बदला दोस्ती का स्वरूपः आज के डिजिटल दौर में दोस्ती केवल मिलने-जुलने तक सीमित नहीं होती है। सोशल मीडिया, उसमें भी सबसे ज्यादा व्हाट्सएप ग्रुप में सुबह की शुभकामना से लेकर रात की बातचीत तक दिन भर कोई न कोई इंगेजमेंट बनी ही रहती है। फैमिली, ओल्ड फ्रेंड्स, कॉलोनी या सोसाइटी, ऑफिस कुलीग्स, योगा क्लासमेट्स, किट्टी ग्रुप या बुक क्लब, अपनी सहूलियत के हिसाब से महिलाएं भी अलग-अलग व्हाट्सएप ग्रुप में एक्टिव रहती हैं। इन ग्रुप्स ने महिलाओं की दोस्ती का दायरा ही नहीं बढ़ाया बल्कि उनके स्वरूप को भी बदला है।

कम हुआ है अकेलापनः संबंध विशेषज्ञों के मुताबिक व्हाट्सएप ग्रुप में डिजिटल संवाद काफी हद तक महिलाओं में अकेलेपन की भावना को कम करने में अहम भूमिका निभा रहा है। हालांकि देखने में यह भी आया है कि डिजिटल इंगेजमेंट ने एक-दूसरे से मिलने की संभावना को कम किया है। लेकिन इसके जरिए अपनी तरह की सोच-समझ रखने वाली महिलाओं के बीच जरूर महिलाओं की पहुंच बढ़ी है। क्योंकि व्हाट्सएप ग्रुप्स में लगभग सभी सदस्य एक-दूसरे को जानने वाले दोस्त होते हैं, इसलिए यह पूरी तरह से अभासी या अवास्तविक नहीं है।

सोशल लाइफ का महत्वपूर्ण हिस्साः व्हाट्सएप ग्रुप्स की सबसे बड़ी उपयोगिता तो यह है कि इसके जरिए अपनी व्यस्त दिनचर्या के बावजूद, महिलाएं अपने दोस्तों से संपर्क बनाए रख पाती हैं। महिलाएं अपने ग्रुप से जुड़ी दूसरी महिलाओं को अपना नजदीकी ही समझती हैं। इसलिए छोटी से छोटी सूचनाएं भी साझा करती हैं और अपने लिए तथा दूसरों के लिए एक ऐसा सपोर्ट सिस्टम विकसित करती हैं, जिससे बीमारी, तनाव, बच्चों की पढ़ाई, रिश्तों की समस्याएं या किसी खास उपलब्धि की खुशी को आपस में बांटने का भरपूर सुख हासिल कर पाती हैं। महिलाओं की सोशल लाइफ के लिए व्हाट्सएप ग्रुप की फ्रेंडशिप महत्वपूर्ण रोल निभा रहे हैं।

तीज-त्योहारों का सेलिब्रेशनः त्योहारों और विशेष अवसरों में तो व्हाट्सएप ग्रुप की भूमिका और भी बढ़ जाती है। करवा चौथ, तीज जैसे त्योहारों में महिलाएं अपनी सखी-सहेलियों को डिजिटल शुभकामनाएं देने के साथ-साथ आपस में मिलकर सजावट करके, फैशन, मेहंदी डिजाइन और रेसिपी को एक-दूसरे से साझा करके सेलिब्रेशन का आनंद उठाती हैं। इससे आपस में केवल दोस्ती ही मजबूत नहीं होती बल्कि इससे सांस्कृतिक जुड़ाव भी मजबूत होता है। ❁

आने वाले फ्रेंडशिप डे के मौके पर आप जरूर अपनी बेस्ट फ्रेंड को प्यारा सा, कोई यूनीक गिफ्ट देना चाहेंगी। इसीलिए हम यहां पर आपको कुछ डिफरेंट टाइप के गिफ्ट आइडियाज सजेस्ट कर रहे हैं। इनमें से कोई भी आप सेलेक्ट कर सकती हैं।

अपनी बेस्ट फ्रेंड के लिए लवली गिफ्ट आइडियाज

सजेशन
प्रतिभा अग्निहोत्री

बहुत प्यारा और सबसे अलग होता है दोस्ती का रिश्ता। इस खूबसूरत रिश्ते को सेलिब्रेट करने के लिए आप जरूर फ्रेंडशिप डे पर अपनी दोस्त को यूनीक गिफ्ट देकर स्पेशल फील कराना चाहेंगी। अगर आप डिसाइड नहीं कर पा रही हैं कि अपनी बेस्ट फ्रेंड को क्या गिफ्ट दें तो आपकी हेल्प के लिए दे रहे हैं कुछ गिफ्टिंग आइडियाज-

फीलिंग्स से भरे गिफ्ट्सः खुद के साथ अपनी दोस्त की अब तक की जर्नी की खूबसूरत यादों के सुंदर-सुंदर फोटो का कोलाज बनवाकर उसको गिफ्ट कर सकती हैं। हाथ से बनी स्क्रैप बुक भी गिफ्ट करने के लिए एक बहुत बेहतरीन आइडिया है। इसके अलावा आप अपने दोस्तों के साथ की फोटोज को कस्टमाइज करके कुशन कवर, की-चेन, ब्रेसलेट, बेडशीट, कप और टी-शर्ट भी गिफ्ट कर सकतीं हैं। कस्टमाइज करवाते समय आप अपनी फोटो के साथ किसी यादगार पल की कोई खास डेट भी लिखवा सकतीं हैं, जिससे आप दोनों की यादें तरोताजा हो जाएंगी। आप अपनी दोस्त को एक खूबसूरत से पेज पर पत्र लिखकर दे सकती हैं, जिसमें आप उनके प्रति अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के साथ-साथ वे आपके लिए क्या महत्व रखतीं हैं इसे भी लिखें। यह तोहफा बाजार से खरीदे गए तोहफों की अपेक्षा उनके लिए बहुत कीमती होगा।

यूजफुल गिफ्ट्सः अगर आपके दोस्त को लिखने, नोट्स बनाने का शौक है तो एक बहुत अच्छी क्वालिटी की लेदर डायरी या फिर स्मार्ट नोटबुक भी अच्छा विकल्प हो सकता है। पढ़ने की शौकीन दोस्त के लिए विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के सब्सक्रिप्शन भी उपहार में दिए जा सकते हैं, इससे वे एक दिन ही नहीं पूरे वर्ष अपनी दोस्ती को याद करती रहेंगी। प्रीमियम पेन सेट या उनकी पसंद की कुछ बुक्स भी गिफ्ट कर सकती हैं। यदि वह मूवीज की शौकीन हैं तो आप उन्हें डिजिटल प्लेटफार्म सब्सक्रिप्शन भी उपहार में दे सकतीं हैं।

डेकोरेटिव गिफ्ट्सः एगलोनिमा, एरिका पाम, क्रोटन जैसे पौधों को बहुत सुंदर से गमले में रखकर गिफ्ट दे सकती हैं। इस डिफरेंट गिफ्ट से उनका मन खुश हो जाएगा। पौधे घर में पॉजिटिविटी तो लाते ही हैं, साथ ही घर की खूबसूरती में भी चार चांद लगा देते हैं। टी कॉफी गिफ्ट हैंपर, सेंटेड कैंडल्स भी गिफ्ट करने के लिए बहुत अच्छे विकल्प हैं। यूं तो इस अवसर पर बाजार में कई तरह के फ्रेंडशिप बैंड्स भी मिलते हैं पर आप अपने हाथ से बैंगल्स पर रेशमी धागा लपेटकर या फिर क्रोशिए और सितारों से सजाकर फ्रेंडशिप बैंड बनाकर अपनी फ्रेंड को गिफ्ट कर सकती हैं, यकीन मानिए उनका दिल खुश हो जाएगा।

चॉकलेट गिफ्ट हैंपर या अपनी फ्रेंड की फेवरेट डिश के ऑनलाइन गिफ्ट से आप उन्हें सरप्राइज दे सकतीं हैं।

रखें ध्यानः अपनी फ्रेंड के लिए गिफ्ट लेते समय दोस्त की पसंद के साथ कुछ बातों का ध्यान रखना अत्यधिक आवश्यक है।

- गिफ्ट को बहुत सुंदर से गिफ्ट पेपर में रैप करके गिफ्ट करें इससे गिफ्ट की खूबसूरती और अधिक बढ़ जाती है।
- गिफ्ट चुनते समय अपनी दोस्त की भावनाओं का ध्यान रखें।
- यदि आप ऑनलाइन कोई उपहार मंगवा रही हैं तो उसका टैग न निकालें ताकि यदि वे एक्सचेंज करना चाहें तो आराम से किया जा सके। ❁

ऑयली स्किन के लिए अपनाएं ईजी होम रेमिडीज

स्किन केयर
ललिता गोयल

मानसून के मौसम के साथ आने वाली उमस के कारण स्किन ऑयली हो जाती है, जिससे चेहरे पर बार-बार पसीना और गंदगी जमा होने लगती है। इसका नतीजा पिंपल्स, डल स्किन, खुजली जैसे समस्याएं होने लगती हैं और चेहरे का नेचुरल ग्लो कहीं खो जाता है। ऐसे में समझ नहीं आता कि चेहरे को ऑयल-फ्री और ग्लोइंग रखने के लिए क्या किया जाए? यहां कुछ ऐसे असरदार तरीकों के बारे में जानते हैं, जिनकी मदद से स्किन को मानसून में भी फ्रेश और ग्लोइंग रखा जा सकता है।

कच्चा दूधः मानसून की चिपचिपाहट और टैनिंग से निपटने के लिए कच्चा दूध सबसे सुरक्षित घरेलू उपाय है। हाथों और चेहरे को अच्छी तरह साफ करके ताजे कच्चे दूध में एक साफ कॉटन पैड को डुबोएं और हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में चेहरे की मसाज करते हुए लगाएं। इसे 10 से 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद रेगुलर मॉयश्चराइजर लगा लें। इससे त्वचा को गहराई से नमी मिलती है और त्वचा की रंगत भी साफ होती है।

खीरे का रसः मानसून में खीरे का रस स्किन पर लगाने से न सिर्फ स्किन ठंडी और हाइड्रेट रहती है बल्कि यह एक्ने और पिंपल्स की समस्या को भी कम करता है। दिन में एक बार खीरे का रस कॉटन की मदद से चेहरे पर लगाएं और उसे 10 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

एलोवेरा जैलः एलोवेरा जैल के कूलिंग और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण स्किन को हाइड्रेट करने और सूजन को कम करने में भी मदद करते हैं।

मुल्तानी मिट्टीः मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा-सा गुलाब जल मिलाकर हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाने से स्किन पर जमी गंदगी साफ होती है। यह स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल को सोख कर स्किन को टाइट और ब्राइट करता है।

पपीताः मानसून में पपीते का पेस्ट चेहरे पर लगाने से स्किन की डेड सेल्स हटती है, हाइड्रेशन भी बना रहता है और रंगत भी निखरती है।

रखें ध्यानः इन बातों का भी ध्यान रखें-

- मानसून में भी चेहरे पर हल्का मॉयश्चराइजर और जैल बेस्ड क्रीम का इस्तेमाल करें ताकि स्किन हाइड्रेट रहे।
- चेहरा धोने के बाद एक कॉटन पैड में थोड़ा-सा गुलाब जल लें और हल्के हाथों से चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा के पीएच लेवल को बैलेंस करता है। ❁

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

फीडिंग पीरियड में मांएं डाइट का रखें पूरा ध्यान

मेडिकल एडवाइस
विनीता

स्पेशलः वर्ल्ड ब्रेस्ट फीडिंग वीक, 1-7 अगस्त

मां का दूध नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार होता है। लैक्टेशन पीरियड यानी ब्रेस्ट फीड कराने की अवधि मां और बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण होती है। इस दौरान कैसी हो मांओं की डाइट, यह जानना बहुत जरूरी है।

जन्म के बाद शिशु को मां के दूध से पर्याप्त पोषण मिले, इसके लिए यह बहुत जरूरी है कि मां खुद भी स्वस्थ रहें और अपनी डाइट पर पूरा ध्यान दें। जब मां का शरीर स्वस्थ रहता है तो इससे उसके ब्रेस्ट में पर्याप्त मात्रा में दूध की मात्रा भी बढ़ती है और इससे शिशु का विकास सही ढंग से होता है। शिशु को फीड कराने वाली महिलाओं को प्रतिदिन 5000 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है। आमतौर पर इस दौरान उनका वजन थोड़ा बढ़ जाता है, लेकिन यह सामान्य है। इस दौरान अच्छी सेहत और फिटनेस के लिए संतुलित आहार अपनाएं, नियमित वॉक करें और एक्सपर्ट की सलाह पर हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी करें।

क्या खाएंः फीड कराने वाली मांओं को अपनी डाइट में इन्हें शामिल करना चाहिए।

- अपनी डाइट में तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाएं। रोज लगभग 8-10 ग्लास पानी, शिकंजी, सूप और छाछ आदि पिएं।
- अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा भी बढ़ाएं। इसके लिए हर तरह की दालें, पनीर, सोयाबीन स्प्राउट्स, नट्स जैसे-पिस्ता, अखरोट और बादाम आदि का संतुलित मात्रा में सेवन करें। अगर नॉन-वेजिटेरियन हैं तो अंडा, चिकन और ताजे पानी की मछली का सेवन करें।

- लैक्टेशन पीरियड के दौरान इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटमिन-सी युक्त फलों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। इसके लिए आप संतरा, सेब, आंवला, नीबू के अलावा सभी मौसमी फलों का सेवन कर सकती हैं।
- डिलीवरी के बाद पहले महीने में महिलाओं को ज्यादा कैलोरी की जरूरत होती है, जिसकी पूर्ति के लिए अधिकतर परिवारों में पारंपरिक रूप से नई मां के लिए घर पर हल्दी-सोंठ का हलवा और ड्राई फ्रूट्स मिलाकर पंजीरी के लड्डू बनाए-खिलाए जाते हैं। हल्दी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व मां को इंफेक्शन से बचाने में मददगार साबित होते हैं। अन्य पौष्टिक तत्वों की वजह से रिकवरी तेजी से होती है और दूध की मात्रा भी बढ़ती है।

क्या न खाएंः लैक्टेशन पीरियड में मांओं को कुछ फूड्स से परहेज रखना चाहिए।

- ज्यादा मैदा, घी-तेल और मिर्च-मसाले से दूर रहें।
- डिब्बाबंद प्रोसेस्ड फूड मां और शिशु दोनों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं।
- खुले में बिकने वाली चाट-पकौड़ी, समोसा, चाउमीन, मोमोज जैसी चीजों से स्टमक इंफेक्शन का खतरा बढ़ता है।
- फ्रूट्स जूस न पिएं क्योंकि इससे फलों में मौजूद फाइबर नष्ट हो जाते हैं, जो पाचनतंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं, इसलिए बेहतर यही होगा जूस लेने के बजाय फलों का सेवन करें।
- अगर प्रेग्नेंसी के दौरान डायबिटीज रही हो, तो चीनी के बजाय गुड़ से बनी चीजों का सेवन करें और खानपान के मामले में डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करें। ❁

(मेदांता हॉस्पिटल गुरुग्राम की सीनियर डाइटीशियन डॉ. संध्या पांडे से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

ढाबे की पार्किंग में कार का शीशा तोड़ पर्स चुराया

रोहतक। इस्माइला स्थित हल्दीराम ढाबे की पार्किंग में खड़ी कार का शीशा तोड़कर चोर पर्स चुरा ले गए। पर्स में 35 हजार रुपये और जरूरी दस्तावेज थे। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भारती सहगल निवासी रोहिणी (दिल्ली) ने बताया कि वह अपनी कार लेकर गांव इस्माइला स्थित हल्दीराम ढाबा पर रुकी थीं। कार पार्किंग में खड़ी कर वह ढाबे पर चली गईं। कुछ देर बाद लौटने पर कार का शीशा टूटा हुआ मिला। जांच करने पर पता चला कि कार में रखा पर्स गायब था। सांपला थाना पुलिस ने भारती सहगल की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है।

अफीम के साथ महिला गिरफ्तार, केस दर्ज

रोहतक। गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए थाना पुलिस ने एक महिला को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से अफीम बरामद की है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मादक पदार्थ अधिनियम (एनडीपीएस एक्ट) के तहत मामला दर्ज कर उसे अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार, गुप्त सूचना मिलने पर टीम ने संबंधित स्थान पर छापेमारी कर एक संदिग्ध महिला को काबू किया।

अवैध देसी बंदूक के साथ युवक दबोचा, भेजा जेल

रोहतक। पुलिस की अपराध शाखा-2 ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से एक देसी सिंगल बैरल बंदूक बरामद की है। आरोपी के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार आरोपी की पहचान योगेश पुत्र चांद सिंह, निवासी पहाड़ा मोहल्ला के रूप में हुई है। अपराध शाखा-2 की टीम ने कार्रवाई के दौरान आरोपी को काबू कर उसके पास से एक अवैध देसी सिंगल बैरल बंदूक बरामद की।

एडीसी ने स्कूल वाहन पॉलिसी को लेकर अफसरों संग की बैठक

नियमों का पालन न करने वाले वाहनों पर एक्शन लेगा विभाग

भविष्य में सड़क दुर्घटनाएं घटित ना हों इस दिशा में ठोस कदम उठाए जाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। सड़क सुरक्षा समिति बैठक लेते एडीसी जगनिवास। फोटो : हरिभूमि

जिले की सीमा में सड़क सुरक्षा को लेकर प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। सुरक्षित और जाम फ्री यातायात सुविधा को लेकर सभी विभाग गंभीरता से कार्य करें। यह निर्देश एडीसी जगनिवास ने सोमवार को सड़क सुरक्षा समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को कम करने के लिए विभागों के बीच बेहतर समन्वय और ठोस प्रयास जरूरी हैं। सड़क दुर्घटना की संभावित लोकेशन की पहचान करें। सड़क के डिजाइन में कोई गलती है तो उसकी रिपोर्ट तैयार करें। उन स्थानों पर भविष्य में सड़क दुर्घटनाएं घटित ना हों इस दिशा में ठोस कदम उठाएं। सभी सड़क मार्गों पर साइन बोर्ड लगाए जाएं। उन्होंने कहा कि ऐसे स्कूल वाहन जो सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत नियमों को पूरा नहीं करते उनके खिलाफ एक्शन लिया जाए। जुलाई माह के दौरान 956 स्कूल बसों की जांच की गई। उन्होंने एनएचएआई के अधिकारियों को सड़कों पर आवश्यक संकेतक बोर्ड, रिफ्लेक्टर, स्पीड ब्रेकर, रोड मार्किंग, स्ट्रीट लाइट और क्रैश बैरियर जैसे सुरक्षा उपायों को सुनिश्चित किया जाए, ताकि यात्रियों की सुरक्षा बनी रहे।

सीजेएम ने हिट एंड रन मामलों की समीक्षा की

हरिभूमि न्यूज. झज्जर : जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने हिट एंड रन मामलों की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से आगामी 12 सितंबर को स्थानीय न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिसमें परिवादी सुलह व समझौते के लिए स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से अपने केसों का निस्तारण करा सकते हैं। राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक लोन से संबंधित मामले, मोटर एक्सीडेंट, एनआई एक्ट, फौजदारी, रेवेन्यू वैवाहिक विवाद का निपटारा किया जाएगा। इस दौरान एसडीएम व पुलिस विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

होनहार छात्राओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। शिक्षकों के साथ विजय चिन्ह बनाती विजेता छात्राएं।

एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल की दो छात्रा खिलाड़ियों ने जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में अपना स्थान सुनिश्चित किया है। प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि संस्थान की छात्रा खिलाड़ी अंतिम ने बैडमिंटन में तथा छात्रा डिम्पी ने स्केटिंग प्रतियोगिता में पदक हासिल किए। अब दोनों छात्राएं राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा दिखाएंगी। इस उपलब्धि पर स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया, नीलम दहिया व स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने दोनों छात्राओं को प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित किया। उन्होंने स्कूल डीपीई अमित लोहचब, विशाल सिंह व महेंद्र सैनी के योगदान की सराहना की। इस मौके पर एचओडी रविंद्र लोहचब व भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा उपस्थित रहे।

डीसी ने सुनीं लोगों की समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनतीं डीसी वर्षा खांगवाल।

सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी वर्षा खांगवाल ने नागरिकों की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर आमजन की समस्याओं के त्वरित एवं प्रभावी समाधान का सशक्त माध्यम बन रहे हैं। इन शिविरों के माध्यम से नागरिकों को कार्यालयों के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ते, बल्कि एक ही स्थान पर उनकी शिकायतों की सुनवाई और समाधान की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

बहादुरगढ़। ट्रस्ट की बैठक में शामिल सैनी समाज के लोग।

समाज की मजबूती के लिए काम करें : जसबीर सैनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सोमवार को सावित्रीबाई ज्योतिबा फुले ट्रस्ट दिल्ली की बैठक मंगोलपुरी हुई। बैठक में राष्ट्रीय सैनी सभा के हरियाणा अध्यक्ष जसबीर सैनी ने सभी से आपसी मनमुटाव और छोटी-मोटी बातों को भूलकर सैनी समाज की एकता के लिए काम करने का आह्वान किया। इस मौके पर प्रधान नरेश सैनी, पूर्व अध्यक्ष बिजेंद्र, इंद्राज सैनी, पूर्व सांसद गुरदयाल सिंह, नवीन सैनी, सतीश सैनी, दिनेश सैनी, रोहित सैनी, सुरेंद्र सैनी, कृष्ण सैनी, राजेंद्र सैनी, राजेश सैनी, मुकेश सैनी, कुलदीप सैनी, भूपेंद्र सैनी व राजू सैनी आदि उपस्थित रहे।

कांग्रेस सेवादल की बैठक में किया भविष्य की रणनीति पर मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। विधायक गीता भुक्कल को प्रस्ताव पत्र सौंपते कांग्रेस सेवादल के सदस्य।

सोमवार को कांग्रेस सेवादल की बैठक जिलाध्यक्ष रमेश कुमार की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन सेवादल के महासचिव राजवीर सिंह ने किया। जिलाध्यक्ष रमेश कुमार ने कहा कि आगामी समय में संगठन को जमीनी स्तर पर और अधिक मजबूत करने के लिए जल्द ही सभी ब्लॉक कमेटियों का गठन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ब्लॉक कमेटियों के गठन के लिए स्थानीय विधायकों और वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं से विशेष रूप से संपर्क और तालमेल स्थापित किया जाएगा। सभी पदाधिकारियों ने संयुक्त रूप से बयान जारी करते हुए कहा कि वे कांग्रेस की जनहितैषी नीतियों के प्रचार-प्रसार और इसके सकारात्मक संदेशों को हर घर तक पहुंचाएंगे। पदाधिकारियों ने संकल्प लिया कि भविष्य में कांग्रेस सेवादल पूरे हरियाणा प्रदेश में अपने आप में अग्रणी पंक्ति में रहते हुए सभी सामाजिक कार्यों को बढ़-चढ़कर पूरा करेगा। इस मौके पर उपाध्यक्ष कैप्टन सतवीर, उपाध्यक्ष मुकेश शर्मा, महासचिव राजवीर सिंह, महासचिव सूबेदार रमेश फौगाट, कोषाध्यक्ष विजेंद्र कुमार व महासचिव सतवीर सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे। बैठक के उपरांत सेवादल सदस्यों ने विधायक गीता भुक्कल को प्रस्ताव पत्र भी सौंपा।

चुनाव से जुड़े अधिकारियों को दावे-आपत्तियों की दी ट्रेनिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सोमवार को भारत निर्वाचन आयोग द्वारा चलाए जा रहे एसआईआर अभियान के अंतर्गत निर्वाचन अधिकारियों के लिए आयोजित विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

प्रशिक्षण में आयोग द्वारा निर्वाचन प्रक्रिया से जुड़े अधिकारियों को मतदाता सूची के प्रारूप प्रकाशन के बाद दावे एवं आपत्तियों के निस्तारण, नोटिस जारी करने, सुनवाई प्रक्रिया, दस्तावेजों के सत्यापन तथा ईसीआईनेट पोर्टल पर की जाने वाली ऑनलाइन कार्यवाही के संबंध में विस्तार से जानकारी दी गई। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने कहा कि अधिकारियों को नए दिशा-निर्देशों एवं तकनीकी प्रक्रियाओं का विस्तृत प्रशिक्षण दिया गया है। अधिकारियों को ईसीआईनेट पोर्टल के विभिन्न मॉड्यूल का व्यवहारिक प्रशिक्षण भी दिया गया। इसमें नोटिस जनरेट करना, सुनवाई निर्धारित करना, दस्तावेज अपलोड करना, फील्ड सत्यापन रिपोर्ट प्राप्त करना, अंतिम आदेश दर्ज करना तथा विभिन्न श्रेणियों के मामलों का ऑनलाइन निस्तारण करना शामिल रहा। प्रशिक्षण के दौरान डिजिटल प्रणाली के प्रभावी उपयोग पर विशेष बल दिया गया ताकि सभी कार्य समयबद्ध एवं त्रुटिरहित ढंग से संपन्न हो सकें।

बहादुरगढ़। कसार में पौधे लगाती वैश्य कॉलेज की स्वयंसेविकाएं।

पौधे लगाकर दी कलाम को श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पूर्व राष्ट्रपति एवं मिसाइल मैन डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की पुण्य तिथि पर सोमवार को वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने गांव कसार में पौधारोपण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि डॉ. कलाम से प्रेरणा लेकर हमें धरती को बचाना है, तो पेड़ लगाने होंगे। उनके सपनों का हरा-भरा भारत व हमारी आगे आने वाली पीढ़ी को सुरक्षित पर्यावरण देने के लिए वर्तमान में हमें न केवल पेड़ लगाने होंगे, साथ ही उनका संरक्षण भी करना पड़ेगा। सरपंच टोनी ने भी एक पेड़ मां के नाम अभियान में जुड़ते हुए इस पहल की सराहना की। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. नेहा नैन ने बताया कि ग्रामीणों ने प्रत्येक पौधे की देखभाल की जिम्मेदारी ली है।

वीवो टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन में एचडी के विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। होनहार विद्यार्थी स्कूल स्टाफ सदस्यों के साथ। फोटो : हरिभूमि

वीवो टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन इनिशिएटिव 2026 के घोषित परिणाम में एच डी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा दिखाते हुए अंतिम 200 में जगह बनाकर क्षेत्र और जिले का नाम रोशन किया है। ओलंपियाड प्रमुख आशीष यादव ने बताया कि 24 जुलाई को घोषित परीक्षा परिणाम में विद्यालय के छात्र कार्तिक जाखड़, छात्रा कोमल जाखड़ और दृष्टि जाखड़ की टीम ने 3 हजार स्कूलों के 22 हजार विद्यार्थियों को पछाड़कर अंतिम 200 बच्चों में अपनी जगह बनाई है। पहले चरण को पार करने के बाद अब ये विजेता विद्यार्थी ऑल इंडिया स्तर पर 200 छात्रों में द्वितीय चरण में दम दिखाएंगे। इस ओलंपियाड में प्रथम स्थान पर आने वाली टीम को 9 लाख, द्वितीय स्थान पर 6 लाख, तृतीय स्थान पर 4.50 लाख, चतुर्थ स्थान पर 3 लाख और पांचवें स्थान पर आने वाली टीम को 1.50 लाख रूपये इनाम मिलेगा।

बहादुरगढ़। नायब तहसीलदार से मिलने पहुंचे परनाला के ग्रामीण।

ग्रामीणों ने लगाए अवैध कब्जा करने के अरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव परनाला के ग्रामीणों ने पंचायती जमीन पर अवैध कब्जे होने और उन्हें लेकर लापरवाही बरतने के आरोप लगाए हैं।

सोमवार को रमेश, जगदीश, अशोक राठी, चरण सिंह, बलवान, अशोक कुमार, फौजी, मेहर सिंह व मोनू आदि ने नायब तसीलदार से मिलकर शिकायत की। ग्रामीणों ने दिल्ली रोहतक रोड पर स्थित जमीन की पैमाइश करवाने का अनुरोध किया। इस पर नायब तहसीलदार ने जल्द पैमाइश करवाने का आश्वासन दिया।

जटेला धाम में पूर्णिमा पर होगा ब्रह्मवाणी का अखंड पाठ व सत्संग

बेरी। क्षेत्र के गांव माजरा दूबलधन स्थित तपोभूमि जटेला धाम में पूर्णिमा के उपलक्ष्य में बुधवार को स्वामी नितानंद महाराज की ब्रह्मवाणी का अखंड पाठ एवं विशाल सत्संग का आयोजन किया जाएगा। इस धार्मिक आयोजन को लेकर पूरे क्षेत्र के श्रद्धालुओं में विशेष उत्साह का माहौल है। तपोभूमि जटेला धाम के पीठाधीश्वर महंत राजेंद्र दास महाराज ने बताया कि इस प्रकार के आयोजन का मुख्य उद्देश्य मानव कल्याण, आध्यात्मिक जागृति, समाज में प्रेम, भाईचारे एवं सद्भाव की भावना को मजबूत करने के उद्देश्य से किया जाते हैं। इस दो दिवसीय धार्मिक आयोजन में मंगलवार को सुबह दस बजे अखंड पाठ का शुभारंभ होगा। सायं साढ़े छह बजे संध्या आरती की जाएगी।

रोजाना सौ मरीजों को मिल रहा काला पीलिया का उपचार

- गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी मॉडल ट्रीटमेंट सेंटर में होता है उपचार
- अब तक 39 हजार मरीज करवा चुके हैं रजिस्ट्रेशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

रोहतक। मरीज से बातचीत करते गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी विभाग अध्यक्ष सीनियर प्रोफेसर डॉ. प्रवीण मल्होत्रा। फोटो : हरिभूमि

आज विश्व काला पीलिया दिवस है और इस बार की थीम है आओ इसे खत्म करें। इसी सोच के साथ पीजीआईएमएस के मेडिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग ने फिर बता दिया कि काला पीलिया मौत नहीं है, समय पर पहचान और सही इलाज से इसे पूरी तरह हराया जा सकता है। पीजीआईएमएस का गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग हरियाणा का एकमात्र मॉडल ट्रीटमेंट सेंटर है जिसे नेशनल वायरल हेपेटाइटिस कंट्रोल प्रोग्राम के तहत तैयार किया गया है। आज यह देश में सबसे ज्यादा काला पीलिया के मरीजों का इलाज करने वाला केंद्र बन चुका है। रोज करीब 80 से 100 मरीज यहां आते हैं, इनमें 15 से 20 नए मरीज होते हैं और करीब 60 से 70 पुराने मरीज फॉलोअप के लिए आते हैं। अब तक लगभग 39 हजार मरीज यहां अपना रजिस्ट्रेशन करवा चुके हैं। गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग अध्यक्ष सीनियर प्रोफेसर डॉ. प्रवीण मल्होत्रा ने बताया कि यह भारत का पहला विभाग है जहां काला पीलिया का इलाज रोजाना और बिल्कुल निशुल्क होता है वो भी बिना किसी वेटिंग के। यहां टेस्ट, दवाइयां, एंडोस्कोपी, फाइब्रोस्कैन, भर्ती की सुविधा सब कुछ एक ही छत के नीचे हरियाणा सरकार और कुलपति डॉ एच के अग्रवाल द्वारा उपलब्ध कराई गई है। डॉ प्रवीण मल्होत्रा ने बताया कि सबसे बड़ी उपलब्धि यह है कि इस विभाग ने दुनिया में पहली बार हेपेटाइटिस-बी से पीड़ित गर्भवती मां से उसके बच्चे में संक्रमण जाने को पूरी तरह रोक दिया है। अब तक 609 बच्चों को इस खतरनाक संक्रमण से बचाया जा चुका है। इस काम में स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग की प्रोफेसर डॉ. वाणी मल्होत्रा का बहुत बड़ा योगदान है, जो इस प्रोग्राम की नोडल ऑफिसर भी हैं। डॉ. मल्होत्रा ने कहा कि हमने सिर्फ मरीज का ही इलाज नहीं किया, बल्कि उसके पूरे परिवार को सुरक्षित किया। काला पीलिया के मरीजों के लाखों परिवार वालों की जांच हुई। जिनमें संक्रमण नहीं था उन्हें हेपेटाइटिस-बी से बचाव की मुफ्त वैक्सीन दी गई।

20 लोगों की टीम कर रही काम

इसके लिए 20 लोगों की पूरी टीम काम करती है। उन्होंने बताया कि अब तक यहां करीब 38 हजार एंडोस्कोपी और 49 हजार फाइब्रोस्कैन मुफ्त में किए जा चुके हैं। इससे गरीब मरीजों के लाखों रुपये बचे हैं। यहां इलाज के लिए सिर्फ हरियाणा से ही नहीं, देश के कई राज्यों से लोग आते हैं।

डंपिंग स्टेशन तक कूड़ा ले जाने वाले वाहनों को तिरपाल से ढकें

चेयरपर्सन ने डंपिंग स्टेशन का किया निरीक्षण कूड़ा निस्तारण सही न होने पर लगाई फटकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। डंपिंग ग्राउंड पर निरीक्षण करती चेयरपर्सन सरोज राठी व अधिकारी।

नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने सोमवार को नया गांव स्थित डंपिंग स्टेशन का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान घर-घर से एकत्रित किए जा रहे कूड़े का वैज्ञानिक तरीके से निस्तारण नहीं होने पर उन्होंने संबंधित अधिकारियों और ठेकेदार को कड़ी फटकार लगाई।

चेयरपर्सन सरोज राठी ने अधिकारियों से पूरे मामले की जानकारी ली और मौके पर ही व्यवस्था सुधारने के निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित ठेकेदार और अधिकारियों को स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि यदि जल्द व्यवस्था में सुधार नहीं किया गया तो जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। घर से डंपिंग स्टेशन तक कूड़ा ले जाने वाले सभी वाहनों को तिरपाल से ढककर चलाने के निर्देश दिए। इस मौके पर ईओ संजय रोहिल्ला, एमई जोगेंद्र सिंधु, जेई नीरज, सीएसआई सुंदर और एसआई सुनील हुड्डा आदि मौजूद रहे।

बीकानेर चौक से लेकर दिल्ली गेट तक कई स्थानों पर बदहाल सीवरेज व्यवस्था

धंसे सीवरेज मेनहॉल दे रहे हादसों को न्योता शहर की सड़कों पर बना हर कदम पर खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर की मुख्य सड़कों और गलियों में धंसे व क्षतिग्रस्त सीवरेज मेनहॉल अब वाहन चालकों और राहगीरों के लिए खतरा बनते जा रहे हैं। कई स्थानों पर मेनहॉल सड़क के भीतर धंस चुके हैं तो कहीं उनके ढक्कन ऊपर उठे हुए हैं। एक स्थान पर तो सीवरेज के ऊपर बना कंक्रीट टूट चुका है और लोहे के सरिए बाहर निकल आए हैं। बरसात के दौरान इन स्थानों पर जलभराव होने से दुर्घटना की आशंका बढ़ेगी। लोगों का कहना है कि हादसे से पहले जिला प्रशासन को प्रभावी कदम उठाकर समस्या का समाधान करना चाहिए। सर्कुलर रोड स्थित भट्टी गेट के बीकानेर चौक पर जहां सड़क के बीचों-बीच सीवरेज का मेनहॉल धंस गया है। वहीं इसी रोड पर अंबेडकर चौक से पहले श्री खाटू श्याम मंदिर के निकट भी मेनहॉल धंसकर गड्ढे का रूप ले चुका है। बेरी गेट स्थित शिव मंदिर के पीछे वाली गली में एक सीवरेज का ढक्कन आधा खुला पड़ा है, जिससे पैदल राहगीरों और दोपहिया वाहन चालकों को लगातार परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सीताराम गेट की सैनी धर्मशाला के पास सीवरेज धंसने से गहरा गड्ढा बन गया है। छारा चुंगी पर सीवरेज के ऊपर डाला गया सीमेंट-कंक्रीट का लैंटर टूटकर बड़ा छेद बन चुका है। इसके भीतर से लोहे के सरिए बाहर दिखाई दे रहे हैं, जिससे वाहनों के टायर फटने और हादसे का खतरा बना है। इसी प्रकार माता गेट से दिल्ली गेट तक भी कई स्थानों पर सीवरेज मेनहॉल सड़क में धंसे हुए हैं। एक जगह पास-पास स्थित तीन मेनहॉल में से एक मेनहॉल सड़क की सतह से ऊपर उठा हुआ है, जो वाहन चालकों के लिए दुर्घटना का कारण बन सकता है। महाराजा अग्रसेन चौक से बहादुरगढ़ रोड की ओर जाने वाले मार्ग पर भी मेनहॉल सड़क से ऊपर उठा हुआ है तथा उसके आसपास गड्ढा बन चुका है। बरसात के समय यहां पानी भरने से गड्ढा दिखाई नहीं देगा जिस कारण वाहन चालक दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि यह समस्या किसी एक इलाके तक सीमित नहीं है, बल्कि शहर के अधिकांश हिस्सों में बनी हुई है।

- लोगों का कहना है की हादसे से पहले जागे प्रशासन बरसात में जलभराव होने से बना रहता है हादसों का खतरा

झज्जर। छारा चुंगी पर सीवरेज का लेंटर टूटने से बना छेद।

झज्जर। शहर के बेरी गेट क्षेत्र में धंसा सीवरेज का मेनहॉल।

सिटी पल्स

धंसे सीवरेज के कारण दुर्घटना की आशंका

अंबेडकर चौक के नजदीक स्थित श्री खाटू श्याम अखंड ज्योति मंदिर समिति के सचिव मनोज दीवान ने कहा कि मंदिर में प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु आते हैं। मंदिर के पास धंसा हुआ सीवरेज मेनहॉल कभी भी बड़े हादसे का कारण बन सकता है। जिला प्रशासन को तत्काल प्रभाव से इसकी मरम्मत करानी चाहिए।

बरसात में नहीं दिखाई देते गड्ढे

पुराना बस स्टैंड रोड निवासी सोमबीर अत्री ने कहा कि शहर की कई प्रमुख सड़कों पर सीवरेज मेनहॉल धंसे हुए हैं। वे आज जब छारा चुंगी तक गए थे उसी सड़क पर तीन स्थानों पर सीवरेज मेनहॉल धंसने के कारण गड्ढे बने हैं। बरसात के दिनों में ये गड्ढे दिखाई नहीं देंगे। वाहन चालकों हो हर समय सर्तकक रहना पड़ेगा।

तुरंत प्रभाव से शुरू हो मरम्मत कार्य

शहर के बेरी गेट निवासी अनिल कुमार ने कहा कि पूरे शहर में विशेष अभियान चलाकर सभी क्षतिग्रस्त मेनहॉल ठीक कराने की आवश्यकता है। आधे खुले ढक्कन और धंसे हुए मेनहॉल से स्थानीय लोग व अन्य वाहन चालकों को परेशानी आती है। प्रशासन को किसी बड़ी दुर्घटना का इंतजार करने के बजाय तुरंत प्रभाव से मरम्मत कार्य शुरू करना चाहिए।

इन स्थानों पर बना है खतरा

शहर में जगह-जगह जमीन में धंसे या ऊपर उठे सीवरेज के ढक्कन वाले स्थानों पर प्रमुख रूप से बीकानेर चौक, अंबेडकर चौक के नजदीक, बेरी गेट शिव मंदिर के पीछे, सीताराम गेट की सैनी धर्मशाला के नजदीक, छारा चुंगी, माता गेट से दिल्ली गेट मार्ग व बहादुरगढ़ रोड स्थित महाराजा अग्रसेन चौक शामिल है। इन स्थानों पर दुर्घटना की आशंका अधिक है।

बेरी। लाइब्रेरी के शुभारंभ पर आयोजित हवन में पूर्णाहुति डालते हुए ग्रामीण।

माजरा दूबलधन में यज्ञ के साथ हुआ आधुनिक लाइब्रेरी का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

गांव माजरा दूबलधन में शिक्षा क्षेत्र में एक ऐतिहासिक और प्रेरणादायक पहल करते हुए आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित लाइब्रेरी का शुभारंभ किया गया है। वैदिक मंत्रोच्चारण एवं यज्ञ के साथ विधिवत से आयोजित इस कार्यक्रम में गांव के मौजिज लोगों, युवाओं महिलाओं, एवं बुजुर्गों ने बड़ी संख्या में शिरकत की। उपस्थित जनसमूह ने हवन में आहुति डालते हुए गांव की उन्नति, विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य तथा शिक्षा के प्रसार की कामना की। उन्होंने कहा कि यह लाइब्रेरी आने वाले वर्षों में हजारों विद्यार्थियों और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए ज्ञान का प्रमुख केंद्र बनेगी। कार्यक्रम में मुख्य वक्ताओं ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी दौर में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा ही सफलता की सबसे मजबूत कुंजी है। आधुनिक लाइब्रेरी के माध्यम से विद्यार्थियों को शांत एवं अनुशासित अध्ययन वातावरण, विभिन्न विषयों की उपयोगी पुस्तकें, समाचार पत्र, प्रतियोगी परीक्षाओं की अध्ययन सामग्री तथा अन्य आवश्यक शैक्षणिक सुविधाएं उपलब्ध होंगी। इससे गांव के युवाओं को शहरों की ओर जाने की आवश्यकता कम रहेगी। उन्होंने संकल्प लिया कि भविष्य में भी लाइब्रेरी को और अधिक विकसित किया जाएगा तथा इसमें समय-समय पर नई पुस्तकें और आधुनिक अध्ययन संसाधन उपलब्ध कराए जाएंगे। इस मौके पर कमेटी के प्रधान छतरसिंह ने कहा कि आधुनिक लाइब्रेरी केवल एक भवन नहीं बल्कि गांव के उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव है।

एंबुलेंस चालक के अनैतिक व्यवहार की चल रही जांच

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल के प्रसूति विभाग के गेट के बाहर एंबुलेंस ड्राइवर द्वारा कपड़े उतारने के मामले में जांच जारी है। अधिकारियों की मानें तो जांच में मिलने वाले तथ्यों के आधार पर ही आगे की कार्रवाई होगी। मामला बीते वीरवार का है। आरोप है कि प्रसूति विभाग के गेट के बाहर एक एंबुलेंस ड्राइवर निवस्त्र हो गया। इस वजह से स्टाफ व आसपास मौजूद लोग असहज हो गए। कुछ लोगों द्वारा उसकी वीडियो बनाने की भी बात सामने आई है। मामला सामने आने के बाद स्थानीय प्रबंधन ने मुख्यालय स्थित संबंधित अधिकारियों को पत्र लिखा था। वहीं, नोडल आफिसर सुशील कुमार का कहना है कि शिकायत मिली थी।

क्विज प्रतियोगिता में परखा बच्चों का ज्ञान

बहादुरगढ़। विजेता विद्यार्थियों के साथ प्रिंसिपल डॉ. सुमन हुड्डा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के पीडीएम पब्लिक स्कूल में छठी से 8वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए एक ज्ञानवर्धक क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान, तार्किक चिंतन, त्वरित निर्णय क्षमता तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को परखा गया। प्रतियोगिता में सभी सदनों के विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह, आत्मविश्वास और टीम भावना के साथ बढ़-चढ़कर भाग लिया। विभिन्न रोचक एवं ज्ञानपरक प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों ने अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा का परिचय दिया। इस दौरान उपस्थित विद्यार्थियों ने भी पूरे उत्साह के साथ प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया। प्राचार्या डॉ. सुमन हुड्डा ने प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास, आत्मविश्वास तथा व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। भविष्य में भी इसी प्रकार ज्ञानवर्धक गतिविधियों में सक्रिय सहभागिता करने के लिए प्रेरित किया।

झज्जर। मंच पर उपस्थित होनहार विद्यार्थी एवं उनके अभिभावक।

आरपीएस स्कूल के होनहार छात्रों को किया सम्मानित

झज्जर। आरपीएस स्कूल कोसली में जेईई एडवांस, नीट, एआईएमएस बीएससी व सीए फाउंडेशन परीक्षा के सफल विद्यार्थियों के लिए सोमवार को सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में विद्यालय के अध्यक्ष श्रीभगवान यादव, निदेशक हंसराज यादव तथा प्राचार्या अंजू यादव ने सफल विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों को सम्मानित किया। इस दौरान सभी प्रतिभावान विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों का तिलक लगाकर, पगड़ी पहनाकर तथा स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मान किया गया। सम्मानित विद्यार्थियों में नीट परीक्षा के लिए नेहा, भावना व दीपिका, एआईएमएस बीएससी में चयनित होने पर प्रिंस, जेईई एडवांस परीक्षा में सफलता प्राप्त करने पर नेहा, शुभम, प्रिंस, समीर, नवनीत, जतिन व रूपेश तथा सीए फाउंडेशन परीक्षा में सफलता हासिल करने पर हिमानी व आर्यन शामिल है। सभी सफल विद्यार्थियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

बहादुरगढ़ से हरिद्वार तक की अप-डाउन साइकिल यात्रा

- बीआरजी साइक्लिंग ग्रुप ने 500 से अधिक किलोमीटर की दूरी तय कर रचा नया इतिहास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के साइक्लिंग समूह ने बहादुरगढ़ से हरिद्वार तक 500 से अधिक किलोमीटर की अप-डाउन साइकिल यात्रा सफलतापूर्वक पूरी कर नया इतिहास रच दिया। इस यात्रा में भिवानी साइक्लिंग कम्युनिटी, पेडल पल्स दिल्ली तथा आरपीएस साइक्लिंग ग्रुप के सदस्य भी बीआरजी के साथ जुड़े।

इस अभियान में जयदेव राठी, नितिन अत्री, अमित कादियान, मुकेश कुमार, कुमार गौरव, अजमेर हुड्डा, दीपक ग्रेवाल, शिवम भारद्वाज, राज प्रकाश, अनुज गोस्वामी, जितेंद्र पाल, नरेश शर्मा, नरेंद्र कुमार, प्रशांत शर्मा, सुबोध दुहन, पवन कौशिक, अंकुर अग्रवाल आदि साइक्लिस्ट शामिल रहे। इनका सफर वीरवार 23 जुलाई शाम 6 बजे बहादुरगढ़ से शुरू हुआ। साइक्लिस्ट बहादुरगढ़ से भिवानी, गोहाना, पानीपत, शामली, मुजफ्फरनगर, रुड़की होते हुए हरिद्वार पहुंचे। उन्होंने लगभग 25 किलोमीटर प्रति घंटे की औसत रफ्तार बनाए रखते हुए लगातार पैडलिंग की। इस तरह महज 16 घंटे में हरिद्वार पहुंचकर अपनी मंजिल हासिल की। मां गंगा के दर्शन एवं आशीर्वाद लेने के बाद टीम ने वापसी की यात्रा शुरू की। ये सभी इसी रूट से लगभग 15 घंटे में वापसी का सफर पूरा करते हुए रविवार 26 जुलाई की सुबह साढ़े 9 बजे सुरक्षित बहादुरगढ़ पहुंचे। रास्ते में अनेक स्थानों पर स्थानीय लोगों ने साइक्लिस्टों का स्वागत किया तथा उनके इस प्रेरणादायक अभियान की सराहना की। बीआरजी के संस्थापक दीपक छिल्लर ने सभी साइक्लिस्टों को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए लोगों को साइकिल चलाने के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। हरिद्वार तक अप-डाउन की यात्रा करते बीआरजी सदस्य।

त्रिवेणी स्कूल में हुआ अलंकरण समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को नवगठित छात्र परिषद के सम्मान में भव्य अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में कक्षा 12वीं विज्ञान के निखिल को हेड बॉय तथा कक्षा 12वीं कला संकाय की कनिष्का को हेड गर्ल चुना गया। स्कूल कैबिनेट द्वारा अनुशासन, एकता एवं नेतृत्व का संदेश देते हुए आकर्षक मार्च पास्ट प्रस्तुत किया गया।

कक्षा बारहवीं के यथार्थ को स्पोर्ट्स कैप्टन तथा कक्षा 11वीं विज्ञान की अक्षिता को भाषाई कैप्टन नियुक्त किया गया। छात्र कैबिनेट को विभिन्न सदनों व विभागों की जिम्मेदारियां सौंपी गईं। सभी छात्र-प्रतिनिधियों को बैज एवं विद्यालय के ध्वज प्रदान किए गए। साथ ही उन्हें अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करने की शपथ दिलाई गई। स्कूल निदेशक एस. श्याम ने कहा कि नेतृत्व अधिकार प्राप्त करने का नहीं, बल्कि कर्तव्य निभाने का नाम है। निदेशिका संगीता वर्मा ने विश्वास जताया कि हमारी नई छात्र परिषद अपने उत्कृष्ट नेतृत्व, सकारात्मक सोच और समर्पण से विद्यालय का नाम नई ऊंचाइयों तक पहुंचाएगी। प्रधानाचार्या सुमित्रा महला ने उम्मीद जताई कि नई कैबिनेट टीम विद्यालय की गौरवशाली परंपराओं को आगे बढ़ाते हुए अपने दायित्वों का उत्कृष्ट निर्वहन करेगी। इस दौरान सभी नव-नियुक्त छात्र प्रतिनिधियों ने विद्यालय की गरिमा, अनुशासन, सेवा-भाव एवं नैतिक मूल्यों की रक्षा करने तथा अपने कर्तव्यों का पूर्ण समर्पण के साथ पालन करने का संकल्प लिया।

बहादुरगढ़। नए पदाधिकारियों को दायित्व सौंपती संगीता वर्मा व अन्य।

झज्जर। श्रद्धांजलि सभा में उपस्थित परिजन और ग्रामीण।

मुनीमपुर में चारों मृतकों को दी श्रद्धांजलि

झज्जर। बीते दिनों गांव मुनीमपुर में गोवंश को बचाने के लिए कुएं में उतरे चार युवकों की हुई मौत के बाद सोमवार को रस्म तेरहवीं एवं श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम बादली विशाल कुमार सहित सैकड़ों की संख्या में ग्रामीणों और प्रबुद्धजनों ने पहुंच कर मृतकों को श्रद्धांजलि दी। वहीं पूर्व विधायक नरेश शर्मा ने पीड़ित परिवार को एक-एक लाख रुपये की सहयोग राशि दी। गौरतलब है कि 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।

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

वर्तमान परिदृश्य में भारतीय छात्रों के सामने नया संकट गहराया

नतीजों से ज्यादा बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें परिवार

रवींद्र राठी ▶▶| बहादुरगढ़

देश में छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य केवल एक पारिवारिक या शैक्षणिक समस्या नहीं रह गया है। वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य, बार-बार होने वाले पेपर लीक और सड़कों पर हो रहे विरोध प्रदर्शनों ने इस संकट को बेहद संवेदनशील और आक्रामक मोड़ दे दिया है। युवा अब केवल परीक्षा के दबाव से नहीं, बल्कि पूरी व्यवस्था के खिलाफ लड़ने और उससे पैदा होने वाली भारी मानसिक प्रताड़ना से जूझ रहे हैं। काउंसलिंग साइकलोलॉजिस्ट हीना गुगनानी का मानना है कि अंतहीन अनिश्चितता के साथ ही नीट जैसी बड़ी प्रतियोगी परीक्षाओं में धांधली, अनियमितताओं और पेपर लीक के कारण बार-बार परीक्षाओं का रद्द होना या री-एग्जाम कराया जाना छात्रों को मानसिक रूप से तोड़ रहा है। महीनों और सालों की कड़ी मेहनत के बाद जब परीक्षा रद्द होती है, तो छात्रों में भारी एंग्जायटी और डिप्रेशन की स्थिति पैदा हो जाती है। परीक्षा केंद्रों पर बायोमेट्रिक जांच और जैमर्स जैसी कड़े सुरक्षा इंतजामों के बीच दोबारा परीक्षा देना छात्रों के लिए टॉर्चर से कम नहीं होता। सुप्रीम कोर्ट ने भी देश में छात्रों के मानसिक तनाव और आत्महत्याओं के इस गंभीर और परेशान करने वाले पैटर्न पर गहरी चिंता जताई है। कोर्ट द्वारा गठित नेशनल टास्क फोर्स ने अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ व्यवस्था की कमियों और मानसिक स्वास्थ्य सहायता की कमी को इस संकट का मुख्य कारण माना है।

प्रशासनिक रवैये से छात्रों में बढ़ी निराशा

परामर्श मनोवैज्ञानिक हीना गुगनानी का कहना है कि प्रशासनिक रवैये और रोजगार की कमी से परेशान होकर भारत का युवा सड़कों पर उतरने को मजबूर हुआ है। हाल ही में नई दिल्ली में संसद मार्च के दौरान छात्रों पर हुआ पुलिसिया क्रैकडाउन, लाठीचार्ज और आंसू गैस के गोले छोड़े जाना इस तनाव को चरम पर ले गया। व्यवस्था के दमन के कारण निर्दोष विद्यार्थी भारी मानसिक और शारीरिक असुरक्षा का सामना कर रहे हैं। जब पेपर लीक रोकना, शिक्षा मंत्री का इस्तीफा और रोजगार निर्माण जैसे छात्रों के वास्तविक मुद्दे राजनीतिक दलों की आपसी खींचतान का केंद्र बन जाते हैं, तो छात्रों का मानसिक बोझ और बढ़ जाता है। छात्रों में सिस्टम के प्रति गहरा अविश्वास, भविष्य को लेकर निराशा और यह भावना पैदा होती है कि उनके भविष्य का इस्तेमाल केवल चुनावी राजनीति के लिए वोट बैंक के रूप में किया जा रहा है।

तनाव के मुख्य कारण

- पेपर लीक के कारण दिन-रात की गई तैयारी एक झटके में शून्य हो जाती है।
- कोचिंग, फॉर्म भरने और शहरों में रहने का खर्च मध्यमवर्गीय परिवारों को कर्ज में डुबो देता है।
- भर्ती प्रक्रियाओं में देरी से कई छात्र परीक्षा देने की तय उम्र सीमा पार कर जाते हैं।
- परीक्षा प्रणालियों में भ्रष्टाचार युवाओं का न्याय और निष्पक्षता से विश्वास उठा देता है।
- माता-पिता और रिश्तेदारों की उम्मीदें मानसिक तनाव को कई गुना बढ़ा देती हैं।

समाधान और बचाव के उपाय

शैक्षणिक संस्थानों में मुफ्त और सुलभ मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन होनी चाहिए। परिवारों को नतीजों से ज्यादा बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी होगी। पेपर लीक रोकने के लिए पारदर्शी कानूनी कार्रवाई बेहद जरूरी है। वाओं को केवल एक परीक्षा पर निर्भर न रहकर अन्य विकल्पों पर भी विचार करना चाहिए।