हरिभूमि

# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 3 फरवरी 2026

11 धरने में उठाई निलंबित पटवारियों की बहाली की मांग

12 किसान चौक पर कट बंद होने से बढ़ा खतरा

## खबर संक्षेप

### गंगड़वा के सरपंच जितेंद्र को 10 वर्ष कैद होने पर पद से हटाया

**झज्जर।** हरियाणा पंचायती राज अधिनियम, 1994 के प्रावधानों के अंतर्गत डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने ग्राम पंचायत गंगड़वा, खंड बादली के सरपंच जितेंद्र कुमार को पद से हटा दिया है। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी बादली द्वारा भेजी गई रिपोर्ट के अनुसार जितेंद्र कुमार को विभिन्न धाराओं के तहत दोषी ठहराते हुए माननीय जिला अदालत द्वारा 10 वर्ष के कारावास की सजा सुनाई गई है। उक्त दोष सिद्धि के आधार पर उन्हें हरियाणा पंचायती राज अधिनियम, 1994 की धारा 175 के अंतर्गत सरपंच पद पर बने रहने के लिए अयोग्य पाया गया। वहीं खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी, बादली को निर्देश दिए गए हैं कि ग्राम पंचायत से संबंधित सभी अभिलेख, धनराशि एवं चल-अचल संपत्ति को अधिनियम की धारा 51(6) के प्रावधानों के अनुसार ग्राम पंचायत में बहुमत रखने वाले पंच को सुपुर्द करवाना सुनिश्चित किया जाए। यह आदेश तत्काल प्रभाव से लागू होगा।

### बहादुरगढ़ में बिजली अदालत आज

**बहादुरगढ़।** उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा बहादुरगढ़ स्थित कार्यकारी अभियंता कार्यालय में मंगलवार 3 फरवरी को बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आयोजित होगी। सुबह 11 बजे से 2 बजे तक एक्सईएन की अध्यक्षता में बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों को सुनकर समाधान किया जाएगा।

### सिलानी में दस कट्टों में मरे हुए मुर्गे फेंके

**झज्जर।** क्षेत्र के गांव सिलानी की बणी में अज्ञात व्यक्ति करीब दस कट्टों में मरे हुए मुर्गों को फेंक दिया गया। इसके कारण उठ रही दुर्गंध से आसपास से गुजर रहे लोगों व वाहन चालकों को काफी परेशानी हुई। ग्रामीणों के अनुसार सुबह जब लोग सैर करने के लिए गए तब उन्हें पता चला कि कोई मरे हुए मुर्गों को कट्टों में डालकर फेंक गया है। जैसे ही गांव के अन्य लोगों को पता चला तो काफी संख्या में लोग एकत्रित हो गए और मामले को लेकर रोष जताया। उन्होंने कहा कि मरे हुए मुर्गों को कुत्तों ने नोंच नोंच कर दूर तक फैला दिया। जिसके कारण उठी दुर्गंध दूर-दूर तक फैल गई और लोगों को बीमारियां फैलने का डर सताने लगा। ग्रामीणों ने बताया कि यह कार्य किसी आम व्यक्ति का नहीं हो सकता, बल्कि किसी पोल्ट्री संचालक द्वारा ऐसा कार्य किया गया है। वहीं सिलानी केशो के सरपंच जयबीर ने कहा कि मामला उनके संज्ञान में नहीं है।

### नगर परिषद ने केवल 100 बंदरों को पकड़वाया, दहशत में लोग

# बंदर व कुत्तों ने तीन माह में 846 लोगों को काटा, पकड़ने की रफ्तार धीमी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर में बढ़ रही बंदरों की निरंतर संख्या और उनके उत्पात से आमजन परेशान हैं। पिछले तीन माह के अंदर ही कुत्तों के काटने के 795 और बंदरों के काटने के 51 मामले सिविल अस्पताल में आ चुके हैं। इन आंकड़ों को देखकर सहज ही अंदाजा लगाया जा सकता है कि इन जानवरों का कहर शहर पर किस कद्र बरप रहा है। इसके बावजूद नगर परिषद की ओर से ठोस इंतजाम नहीं किए जा रहे हैं। एक अकेले वार्ड 19 की ही बात करें तो यहां से एक उत्पाती बंदर को नप टीम नहीं पकड़वा पाई है। इस वार्ड में बंदर करीब 30 लोगों को काट चुके हैं। वार्डवासियों ने जल्द समाधान की मांग की है।

सबसे ज्यादा परेशानी वार्ड नंबर 19 के लोगों को हो रही है। यहां केवल एक बंदर ने ही लोगों के दिन का चैन और रातों की नींद उड़ा रखी है। स्थिति यह है कि एक ही वार्ड में यह बंदर तीस से पैंतीस लोगों को अपना निशाना बना चुका है। नगर परिषद द्वारा केवल इस बंदर को पकड़ने के लिए स्पेशल टीम भी बना रखी है। फिर भी यह बंदर पकड़ से बाहर है। लोगों में इस बंदर का इतना भय है कि वे एक मकान से दूसरे मकान में जाने के लिए अपने हाथों में लाठी रखते है। लेकिन यह बंदर चकमा देते हुए किसी ना किसी को अपना निशाना बना लेता है, जिसको लेकर पूरे वार्ड में दहशत का माहौल है। सोमवार को भी उसी बंदर ने एक महिला को काट लिया।

#### सोमवार को भी वार्ड 19 में एक महिला को बंदर ने अपना निशाना बनाकर काटा

**झज्जर।** नागरिक अस्पताल परिसर में कुत्ते के काटने से पीड़ित बुजुर्ग को टीका लगाते हुए स्वास्थ्य कर्मी।

#### लाठी लेकर चलते हैं लोग

वार्ड पार्षद भागवंती देवी ने बताया कि उनके वार्ड में हालांकि बंदरों की संख्या काफी है। लेकिन एक बंदर ने नाक में दम कर रखा है। पूरे वार्ड में दहशत का माहौल है। एक मकान से दूसरे मकान में जाने के लिए भी लोग अपने साथ लाठी रखते हैं। सोमवार को भी उस बंदर ने एक महिला को अपना निशाना बनाया है। उन्होंने बताया कि यह बंदर इतना चालाक है कि किसी द्वारा भी डाले गए सामान को यह नहीं खाता है, बंदरों के झुंड में नहीं रहता है। एकाएक किसी भी समय रात, सुबह, दोपहर, सायं हमला करके भाग जाता है। उन्होंने बताया कि खास बात यह भी है कि यह केवल लोगों के मुंह पर ही वार करता है। केवल वार्ड नंबर 19 में ही यह तीस से पैंतीस लोगों को काट चुका है।

**795** केस तीन माह की अवधि के दौरान झज्जर में कुत्तों के काटने के सामने आए, जनवरी में 285 केस

**51** केस बंदरों के काटे के सिविल अस्पताल झज्जर में पहुंचे। जनवरी माह में 15 बंदरों के शिकार हुए लोग सामने आए

#### बंदर को पकड़ने के लिए लगाई स्पेशल टीम

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने बताया कि वार्ड नंबर 19 में एक बंदर ने लोगों को काफी परेशान कर रखा है। बंदर को पकड़ने के लिए स्पेशल टीम भी लगाई गई है। लेकिन प्रयास नाकाफी साबित हो रहे हैं। क्यूंकि यह बंदर न तो पिंजरे के पास आता है और न ही रखा हुआ कोई खाद्य पदार्थ खाता है। पूरे मामले को आलाधिकारियों को भी अवगत करवा दिया गया है। उन्होंने बताया कि एक बंदर को पकड़ने के लिए आठ सौ रुपये और एक कुत्ते को पकड़ने के लिए 12 सौ रुपये का टेंडर किया हुआ है। अभी तक एक सौ के करीब बंदर पकड़े गए हैं।

#### तीन माह में जानवरों ने यूं बनाया निशाना

नागरिक अस्पताल की फार्मेसी ऑफिसर शालू सैनी ने बताया दो दिनों में बंदर के काटे जाने के 3 केस आ चुके हैं। कुत्ते के काटे जाने के 7 केस आए हैं। तीन माह में कुत्ते द्वारा काटे जाने के 795, बंदर के 51, बिल्ली के काटे जाने के 67 व अन्य जीव-जंतुओं के काटने के 28 मामले अस्पताल पहुंचे हैं। नवंबर में डॉग बाइट के 246, मंकी बाइट के 11, कैट बाइट के 27 व अन्य 16 मामले आए। दिसंबर में डॉग बाइट के 264, मंकी बाइट 25, कैट बाइट के 27 व अन्य 06 की संख्या में हैं। जनवरी माह में डॉग बाइट के 285, मंकी के 15, कैट के 13 व अन्य 6 केस आए।

### इंटरनेशनल पहलवान ने पेश की मिसाल

# लगन में लिया केवल एक चांदी का सिक्का

- कॉमनवेल्थ गेम्स के गोल्ड मेडल विजेता पहलवान दीपक पूनिया व शिवानी की शादी आज
- पिता के दोस्त की बेटी से पूरे रीति रिवाज से हो रही है शादी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

कॉमनवेल्थ गेम्स के गोल्ड मेडल विजेता पहलवान दीपक पूनिया शादी के बंधन में बंधने जा रहे हैं। मंगलवार को वह अपने पिता के दोस्त की बेटी शिवानी के साथ फेरे लेंगे। शिवानी यूपीएससी की तैयारी कर रही है। विवाह की तैयारियों के चलते सोमवार को शहर के गुरुग्राम रोड स्थित एक फार्म हाउस पर दीपक का लगन टीका कार्यक्रम संपन्न हुआ।

इस कार्यक्रम की खासियत यह रही कि दीपक के पिता सुभाष पूनिया ने अपने पुत्र की लगन-टीका रस्म के दौरान केवल एक चांदी का सिक्का लिया। बता दें कि फ्री स्टाइल कुश्ती पहलवान दीपक पूनिया भारतीय सेना में जेसीओ हैं। उन्होंने वर्ष 2022 के राष्ट्रमंडल खेलों में जहां गोल्ड जीता था वहीं एशियाई खेलों में भी सिल्वर मेडल हासिल किया था। इससे पहले वर्ष 2021 में हुए टोक्यो ओलंपिक में उसने पांचवां स्थान हासिल किया था। वे अब अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता की तैयारी कर रहे हैं।

#### पीडब्ल्यूएल छोड़ा

जानकारी के अनुसार दीपक पूनिया को प्रो रेसलिंग लीग में महाराष्ट्र की टीम में ग्रेड ए के पहलवानों में स्थान मिला था। उसका बेस प्राइज 12 लाख रुपये रखा गया था। शादी की व्यस्तता के कारण उसने पीडब्ल्यूएल छोड़ दिया।

#### शादी से दोस्ती को रिश्तेदारी में बदला

जानकारी के अनुसार दीपक की मंगेतर शिवानी के पिता अनूप सिंह प्रॉपर्टी डीलर हैं। करीब पांच वर्ष पहले दीपक के पिता सुभाष पूनिया व अनूप सिंह की दोस्ती हुई थी। जब दीपक के लिए रिश्ते आने लगे तो सुभाष पूनिया ने अनूप सिंह से अपने पुत्र के लिए उनकी पुत्री शिवानी का हाथ मांगते हुए दोस्ती को रिश्तेदारी में बदलने का प्रस्ताव रखा जिसे अनूप सिंह द्वारा सहज स्वीकार कर लिया गया।

# नक्शा पास कराए बिना बनाए जा रहे 4 भवन सील

**बहादुरगढ़।** पटेल नगर में एक निर्माणाधीन भवन को सील करती टीम।

- कोई भी निर्माण कार्य शुरू करने से पहले संबंधित विभाग से नक्शा पास कराना अनिवार्य

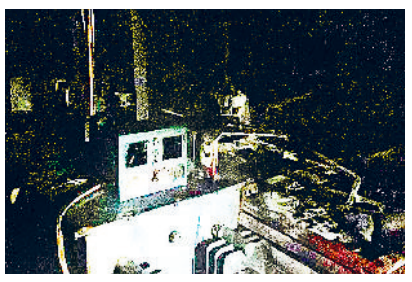
हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नगर परिषद द्वारा अवैध निर्माणों के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में सोमवार को पटेल नगर क्षेत्र में चार अवैध निर्माणों को सील कर दिया गया। कार्रवाई के दौरान पाया गया कि संबंधित भवनों का नगर परिषद से कोई स्वीकृत नक्शा नहीं था, बावजूद इसके निर्माण कार्य किया जा रहा था। नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर नगर परिषद ने मौके पर ही सीलिंग की कार्रवाई अमल में लाई। कार्रवाई का नेतृत्व एसडीओ जोगिंदर सिंधु ने किया। उनके साथ बिल्डिंग इंस्पेक्टर विवेक जैन, शिव कुमार कमांडो सहित नगर परिषद का अन्य स्टाफ मौजूद रहा। अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि बिना अनुमति किए गए निर्माण किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किए जाएंगे।

नगर परिषद अधिकारियों ने आमजन से अपील की है कि कोई भी निर्माण कार्य शुरू करने से पहले संबंधित विभाग से नक्शा पास कराना अनिवार्य है।

### शार्ट सर्किट से आग लगने की आशंका

# एमआईई की फैक्ट्री में लगी आग, मशीनें जलीं



हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एमआईई पार्ट-बी में स्थित एक फैक्ट्री में सोमवार को आग लग गई। आग से काफी सामान जल गया। कुछ मशीनों को भी क्षति पहुंची है। आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं है। शार्ट सर्किट की आशंका जताई जा रही है। जानकारी के मुताबिक, यह घटना एमआईई स्थित प्लॉट नंबर 1414 में हुई है। सोमवार सुबह करीब पांच बजे यहां निकल क्रोम प्लांट वाले हिस्से में आग लग गई। देखते ही देखते आग फैल गई। सूचना पाकर दमकल विभाग की गाड़ियां मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाने के प्रयास किए। कुछ ही देर में आग पर नियंत्रण पा लिया गया। आग लगने की इस घटना से मशीनों को क्षति पहुंची है। आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है। दमकल अधिकारियों का कहना है कि सूचना मिलते ही टीम मौके पर पहुंच गई थी और आग बुझा दी गई।

# टाउन हॉल में डिजिटल लाइब्रेरी शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सोमवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने टाउन हॉल में सेल्फ स्टडी के लिए नव स्थापित डिजिटल लाइब्रेरी का उद्घाटन किया। उन्होंने लाइब्रेरी परिसर का निरीक्षण करते हुए अधिकारियों को स्वच्छता और व्यवस्था बनाए रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बच्चों को आधुनिक शिक्षा और डिजिटल तकनीक से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने लाइब्रेरी परिसर का देखरेख कर रही एनजीओ गवहांड फाउंडेशन को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि डिजिटल लाइब्रेरी विद्यार्थियों और युवाओं के लिए आधुनिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण केंद्र बनेगी। इस दौरान नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष केशव सिंगल सहित अन्य भी मौजूद रहे।

**झज्जर।** डिजिटल लाइब्रेरी का उद्घाटन करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

### बाइक चोरी करने का आरोपी जेल भेजा

**बहादुरगढ़।** सूर्या नगर में एक कंपनी के बाहर से 31 जनवरी को कसार निवासी चमन का की बाइक चोरी हो गई। वह ड्यूटी पर गया था। कंपनी के बाहर अपनी पल्सर बाइक खड़ी कर दी। कुछ देर बाद जब बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। उधर, सेक्टर 6 थाना पुलिस ने चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरू की। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने आसौदा निवासी गौरव को गिरफ्तार किया। उसकी निशानदेही पर बाइक बरामद की। आरोपी को अदालत ने जेल भेज दिया है।

# नालों की सफाई में बाधा बने अवैध चबूतरे तोड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर में जलभराव और गंदगी की समस्या से निजात दिलाने के लिए नालों की सफाई का कार्य जोरों से चल रहा है। नालों की समुचित सफाई सुनिश्चित करने के उद्देश्य से नगर परिषद द्वारा नालों पर बने छिक्कारा चौक से अंबेडकर चौक तक अवैध चबूतरों को तोड़ा गया। इसके कारण जहां दुकानदारों में हड़कंप मचा हुआ है। वहीं आमजन नगर परिषद की इस कार्रवाई की तारीफ कर रहे हैं। नगर परिषद चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा दुकानदारों द्वारा नालों पर अवैध रूप से चबूतरे बना लिए गए थे, जिससे नालों की नियमित सफाई नहीं हो पा रही थी। इसके कारण बरसात के दिनों में आमजन को परेशानी हो रही थी, जिसके चलते अभियान चलाया गया है।

**झज्जर।** नप टीम द्वारा तोड़े अवैध चबूतरे और नालों से निकाली गंदगी।

**प्रोत्साहन** फुटवियर इंडस्ट्री के पदाधिकारियों ने भविष्य में व्यापार बढ़ोतरी को लेकर दिए संकेत

# सीमा शुल्क में छूट से बढ़ेगा बहादुरगढ़ से फुटवियर निर्यात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

केंद्रीय बजट में टेक्सटाइल के साथ ही फुटवियर इंडस्ट्री पर विशेष जोर रहा है। सीमा शुल्क में छूट का लाभ अब शू-अपर्स यानी जूते के ऊपरी हिस्से के निर्माण पर भी मिलेगा। इससे फुटवियर निर्यात में बढ़ोतरी की संभावना है। इनवर्टेड ड्यूटी स्ट्रक्चर में रिफंड प्रक्रिया आसान होने का सीधा लाभ इंडस्ट्री को मिलेगा। बता दें कि शहर में फुटवियर उद्योग से जुड़ी करीब डेढ़ हजार से ज्यादा फैक्ट्रियां हैं। यहां करीब डेढ़ लाख रोजगार है व टर्नओवर 30 हजार करोड़ रुपये के बीच रहता है। यहां देश के 63 प्रतिशत से ज्यादा नॉन-लेदर जूतों का निर्माण किया जाता है।

#### कस्टम ड्यूटी फ्री इनपुट का लाभ

बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष सुभाष जग्गा के अनुसार बजट में सीमा शुल्क में राहत और छूट के साथ शू अपर्स का निर्माण और निर्यात करने पर भी कस्टम ड्यूटी फ्री इनपुट का लाभ मिलेगा। उन्होंने बताया कि कच्चे माल के आयात पर सरकार टैक्स या सीमा शुल्क वसूलती है। अब उस कच्चे माल से उत्पाद तैयार करके निर्यात किया जाएगा तो सरकार सिर्फ निर्यात पर शुल्क वसूलेगी। कच्चे माल के आयात पर सीमा शुल्क नहीं देना होगा। इससे निर्यातकों की उत्पादन लागत कम हो जाएगी। निर्यातकों को सबसे बड़ी राहत अंतिम उत्पाद को निर्यात करने की समय सीमा को छह महीने से बढ़ाकर एक वर्ष कर दिया गया है।

#### जीएसटी में महत्वपूर्ण बदलाव

सीए विनीत गुप्ता के अनुसार केंद्रीय बजट में जीएसटी कानून की धारा 54 (6) में महत्वपूर्ण संशोधन किया गया है। अब तक धारा के अंतर्गत निर्यात (शून्य-रेटेड सप्लाई) के मामलों में ही रिफंड आवेदन के दौरान 90 प्रतिशत तक का प्रोविजनल रिफंड 7 दिनों के भीतर देने का प्रावधान था। लेकिन बजट में किए गए संशोधन के बाद यह सुविधा इनवर्टेड ड्यूटी स्ट्रक्चर के मामलों में भी उपलब्ध कराई गई है। यह संशोधन सरकार के ईज ऑफ डूइंग बिजनेस और उद्योगों को लिक्विडिटी सपोर्ट देने के उद्देश्य को दर्शाता है। विशेष रूप से मेन्युफैक्चरिंग, टेक्सटाइल, फुटवियर एवं अन्य इनवर्टेड स्ट्रक्चर से प्रभावित क्षेत्रों के लिए यह एक सकारात्मक कदम है। यह बदलाव जीएसटी रिफंड प्रक्रिया को अधिक करदाता-अनुकूल, पारदर्शी और प्रभावी बनाएगा।

#### विदेशी निवेश आसान होगा

बीसीसीआई के वरिष्ठ उपाध्यक्ष विकास आनंद सोनी ने बताया कि पहली बार बजट में छोटे उद्योगों के विकास की योजना बनाई गई है। केंद्रीय बजट में नोटिफाइड जरूरी इनपुट पर बेसिक कस्टम ड्यूटी योजना का विस्तार स्वागत योग्य है। इससे वैल्यू एडेड प्रोडक्ट के एक्सपोर्ट को बढ़ाने में मदद मिलेगी। आईजीसीआर स्कीम में कस्टम ड्यूटी छूट की सुविधा शू अपर के निर्यातकों को दी गई है। दोबारा निर्यात का समय भी छह महीने से अब एक साल कर दिया गया है। फेमा पर तीन दशक बाद सरकार ने बदलाव किया है। इससे विदेशी निवेश आसान होगा और इसका लाभ एमएसएमई सेक्टर को मिलेगा। इससे निश्चित रूप से रोजगार के अवसर भी बढ़ेंगे।

# कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत, चालक फरार

- गांव सिलानी से सिलाना जाने वाले मार्ग पर हुआ हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव सिलानी से सिलाना जाने वाले मार्ग पर तेज रफ्तार कार की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान जिले के गांव सिलानी केशो निवासी करीब 33 वर्षीय मोहित पुत्र बिजेंद्र के तौर पर हुई है।

मामले के जांच अधिकारी रविंद्र सिंह ने बताया कि मोहित किसी कार्य से मोटरसाइकिल पर सिलाना जा रहा था। जब वह सिलानी से खेतों के रास्ते सिलाना जा रहा था तो उसे एक तेज रफ्तार कार ने टक्कर मार दी। हादसे के बाद कार चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस पर मौके पर पहुंची तथा शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। उन्होंने बताया कि इस संबंध में मृतक के पिता बिजेंद्र की शिकायत पर अज्ञात कार 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। परिजनों ने बताया कि मोहित गुरुग्राम की एक निजी कंपनी में काम करता था।

हरिभूमि
रोहतक, मंगलवार
3 फरवरी 2026

# सहेली

जब मानव जीवन मिला है तो इसे मूल्यवान समझें। बेशकीमती जीवन व्यर्थ ना जाने दें। हम इस बात को समझें कि जीवन मिला है तो दुखों का अंधेरा छाएगा ही, इससे हताश-निराश ना हों। यह ना भूलें कि सुबह का उजियारा नई आशाएं लेकर आएगा, सफल जीवन की राह बनाएगा। इस राह में हमारी जीवनशैली कैसी हो, जिससे जिंदगी आसान और खूबसूरत बने, जानिए।

## भरपूर जिएं और बनाएं अपनी जिंदगी खूबसूरत

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

प्रसिद्ध लेखक पी. वी. अखिलन ने अपनी पुस्तक 'चित्रप्रिया' में एक जगह लिखा है, 'अपनी जिंदगी का हर पल खूबसूरत बनाने का प्रयास करें। यदि सुंदर न बना सके तो कम से कम जैसी है, वैसी तो रहने दें।' जी हां, जब ईश्वर ने हमें मानव जीवन दिया है तो इसे व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों, तनाव और परस्पर वैमनस्य में ना गंवाएं। जिंदगी को रोते-बिलखते जीने से क्या फायदा? हमें यह समझना चाहिए, जीवन कभी भी एक जैसा नहीं रहता। इसमें सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। इसलिए जब इस संसार में जन्म लिया है तो जीवन का भरपूर आनंद लेते हुए परेशानियों-संकटों का समझदारी से सामना करें, इससे उबरें, इन पर विजय हासिल करें।

**तनाव से बनाएं दूरी:** जब भी आप तनाव में हों, प्रकृति के बीच जाएं। किसी पार्क में जाकर वहां फूल-पत्तियों को देखें कि कैसे वे धूप, बारिश, सर्दी, आंधी-तूफान सहकर भी खिले रहते हैं, मुस्कुराते रहते हैं। कली से बने फूलों को प्रकृति कैसे एक नाजुक बच्चे की तरह अपनी सुरक्षा देती है। एक बार ध्यान से प्रकृति की हर कृति को देखें। यकीन मानिए, आप दंग रह जाएंगी कि किस प्रकार एक मां के आंचल की भांति प्रकृति ने कलियों से बने फूल, फिर फल की सुरक्षा की है।

**हमेशा सकारात्मक रहें:** परेशानियां हर किसी के जीवन में आती हैं। कुछ उनका सामना हंसकर करते हैं तो कुछ जरा-सी परेशानी में घबरा जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। जीवन का नाम ही संघर्ष है, परंतु परेशानियों से घबराकर भागना, ठीक नहीं है। संसार में हर समस्या का समाधान है। बस धैर्य, साहस और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है।

### मित्र बनाएं

**अकेलापन कई** बार डिप्रेशन, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को जन्म देता है। अपनी कुछ सहेलियां अवश्य बनाएं। सुबह या शाम जब भी पार्क में टहलने जाएं, वहां आई महिलाओं से दोस्ती करें। इनसे कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें। उनके साथ अपने सुख-दुःख साझा करें, इससे आपका मन हल्का होगा। आपको एक संबल मिलेगा।

**छोटी-छोटी खुशियां सेलिब्रेट करें:** जीवन चलने का नाम है। कभी परेशानियों का घना अंधेरा आपको घेर लेगा, तो कभी प्रातः उगे सूरज की किरणें नई आशाओं का संचार करेंगी। सुख और दुःख तो जीवन के दो पहलू हैं, इससे आपको प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है। सुख है तो दुःख भी आएगा, यह तो धूप-छांव का खेल है। आप धैर्य के साथ प्रत्येक स्थिति का सामना करें। सुख में बहुत अधिक खुश न हों, दुःख में बहुत अधिक दुःखी ना हों। जो भी आपके पास अच्छा है, उसे सहेजें और सोचें कि ये सब अन्य लोगों के पास कितना है। बहुत ज्यादा पाने की उत्कंठा ना पालें, जो भी आपके पास है, उसमें संतोष करें। यही सुखी जीवन का सूत्र है।

**व्यस्त रहें-मस्त रहें:** कहा जाता है 'व्यस्त रहें, मस्त रहें' क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। स्वयं को हर हाल में व्यस्त रखें। यदि आप वर्किंग हैं, ऑफिस के बाद कुछ समय आपके पास खाली रहता है तो उसमें अपने अधूरे शौकों को पूरा करें, जैसे म्यूजिक, डांसिंग, पेंटिंग या फिर राइटिंग जो भी आपकी पसंद का काम हो उसे करें और व्यस्त रहें। इससे आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी, आप ऊर्जावान रहेंगी।

**मन का करें:** कई बार हम दूसरों को लेटेस्ट फैशन की ड्रेस पहने देखकर, डांस फ्लोर पर खुलकर डांस करते देखकर या बिंदास तरीके से जीते देखकर खुद भी वैसा जीवन जीने की सोचते हैं, लेकिन हमारे अंदर का संकोच ऐसा करने से रोक देता है। आपका जो भी करने का मन करे, खुलकर करें। हमेशा याद रखें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। मन की अपनी किसी तमन्ना को मारे नहीं। लोग क्या कहेंगे, सोचकर अपनी ख्वाहिशों को दबाएं नहीं। अपनी जिंदगी अपने ढंग से जिएं, भरपूर जिएं और खुश रहें।

**भूलना सीखें:** कई बार किसी नाते-रिश्तेदार या मित्र-परिचित का व्यवहार मन को अंदर तक आहत कर देता है, इससे मन व्यथित हो उठता है। उस व्यवहार या बात को मन में पाले न रखें। जो हुआ, उसे भूल जाएं, मतलब 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधि ले' के सिद्धांत पर चलें। इससे आपको मानसिक शांति तो मिलेगी ही, साथ ही सामने वाले के प्रति मन में बैठी कड़वाहट भी खत्म होगी और रिश्तों में फिर से मिठास घुलेगी।

**जीवन को अनुभव करें:** आप मनुष्य हैं, अपने इस मनुष्य जीवन को अनुभव करें। इस बात को मानें कि आप पृथ्वी पर जन्म लेने वाले समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आपको ईश्वर ने पृथ्वी पर मनुष्य का 'महान जीवन' जीने के लिए भेजा है, इसे व्यर्थ के कार्यों में जाया ना करें। इसे परिवार, समाज, देश और मानव कल्याण में लगाएं। इस बारे में सीनियर काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जिंदगी एक बार मिली है, इसके हर रंग को हंसते-खेलते जिएं, पूरा आनंद उठाएं, आपको एक अलग तरह का सुकून मिलेगा, खुशी मिलेगी।'

## जब हां कहने से बढ़े बोझ तब ना कहना है जरूरी

लोगों की मदद करना, कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन जब लोग आपकी इस आदत का फायदा उठाते हुए आप पर कामों का बोझ डालने लगेंगे तो आपके पास अपने लिए समय नहीं रहेगा। लगातार काम करते हुए आप तनाव से घिर सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी सही नहीं। इसलिए हर किसी के काम के लिए हां मत कहिए।

एडवाइस
अनीता जैन

हममें से कई लोग दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इस सोच के कारण हर काम के लिए 'हां' कह देते हैं। हमें लगता है, 'ना' कहने से सामने वाला बुरा मान जाएगा या हमें गलत समझेगा। लेकिन हर बार अपनी इच्छा और सुविधा को नजरअंदाज कर दूसरों की बात मानना, धीरे-धीरे हमारे मन, समय और आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे तनाव, थकावट और मन में असंतोष बढ़ता है। हमें इससे बचना चाहिए।

**हर किसी की बात पूरी करना जरूरी नहीं:** हमारा यह समझना जरूरी है कि आज के व्यस्त जीवन में हर किसी की बात को पूरा करना जरूरी नहीं है। यदि सामने वाले को हमारी मदद की सच में जरूरत है तो हम सहानुभूति के साथ 'हां' कह सकते हैं। लेकिन अगर उसकी जरूरत केवल औपचारिक या दबावपूर्ण है, तो विनम्रता और स्पष्टता से 'ना' कहना बेहतर है। सही समय पर समझदारी से 'ना' कहना हमारे जीवन में संतुलन और मानसिक शांति बनाए रखने में मदद करता है।

**बार-बार 'हां' बढ़ाता है तनाव:** हर बार दूसरों की बात मानना भले ही तुरंत ठीक लगे, लेकिन लंबे समय में यह आदत हमें मानसिक और शारीरिक रूप से थका देती है। ऑफिस में जरूरत से ज्यादा जिम्मेदारी लेना, किसी रिश्ते में अपनी मर्जी के खिलाफ काम करना या सामाजिक आयोजनों में थकावट के बावजूद जाना, ये सभी बातें धीरे-धीरे हमारे भीतर चिड़चिड़ापन, असंतोष और तनाव पैदा करती हैं। ऐसे में खुद के लिए समय निकालना भी मुश्किल हो जाता है।

**मना करना समझदारी भरा कदम:** 'ना' कहना असभ्यता नहीं है, बल्कि यह एक समझदारी भरा कदम है। जब कोई काम हमारे समय, सुविधा या मानसिक स्थिति के अनुकूल न हो, तो उसे मना करना हमारी जिम्मेदारी है। ऐसा करना यह दिखाता है कि हम अपनी सीमाओं और जरूरतों को समझते हैं। साथ ही साथ यह दूसरों को भी सिखाता है कि हर बार आपसे 'हां' की उम्मीद न करें।

**समय बचाने में मदद करता है 'ना':** हम सबके पास समय सीमित है। अगर हम हर बात पर 'हां' कहेंगे, तो अपने जरूरी काम और आराम के लिए वक्त नहीं बचेगा। सोच-समझकर 'ना' कहने से हम अपनी ऊर्जा और ध्यान उन कामों में लगा सकते हैं, जो हमारे लिए वाकई जरूरी हैं। यह आदत हमें बेहतर समय प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता और संतुलन देती है।

**विनम्रता से कहें 'ना':** कुछ लोग ना कहने में बहुत संकोच करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जरूरी है वे अपने स्वभाव-व्यवहार में बदलाव लाएं। ऐसे लोग सबसे पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें। किसी काम का अनुरोध मानने से पहले सोचें कि क्या वह काम आपके समय या मानसिक स्थिति के अनुकूल है। अगर नहीं, तो विनम्रता से मना करना सही होगा। जैसे कहें, 'मैं आपकी बात समझती हूं, लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए संभव नहीं है।' इससे रिश्तों में कटुता नहीं आती।

**गिल्ट महसूस न करें:** खुद के लिए सीमाएं तय करना कोई अपराध नहीं। 'ना' कहना, दरअसल आत्म-देखभाल का ही एक हिस्सा है, न कि असंवेदनशीलता।

**तुरंत जवाब न दें:** अगर किसी निर्णय को लेकर आप उलझन में हैं, तो समय लेकर सोचें। कहें, 'मैं इस पर सोचकर बताऊंगी।' यह आपको बिना दबाव के सही फैसला लेने में मदद करेगा।

**सबको खुश करने की आदत छोड़ें:** यह समझें कि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकतीं। सीमाएं बनाना और उन्हें साफ तरीके से बताना आत्मबल की निशानी है।

हर साल फरवरी-मार्च में जैसे-जैसे बच्चों के फाइनल एग्जाम्स करीब आने लगते हैं, वैसे ही बच्चों ही नहीं उनके पैरेंट्स का भी तनाव बढ़ने लगता है। ऐसे में पैरेंट्स को बहुत समझदारी से बच्चों की केयर और गाइड करना चाहिए, जिससे बच्चा टेंशनफ्री होकर एग्जाम दे सके।

## बच्चों की ही नहीं ये आपकी भी परीक्षा का समय है

प्रिपरेशन
मनोज अग्निहोत्री

अब से कुछ ही दिनों बाद बच्चों के फाइनल एग्जाम शुरू होने वाले हैं। इन दिनों कई घरों में बच्चों से अधिक उनके माता-पिता एग्जाम को लेकर तनाव में दिख रहे हैं। उन्हें हर समय यही चिंता लगी रहती है कि बच्चा सही ढंग से पढ़ाई कर पा रहा है या नहीं। अपनी इसी सोच के चलते, पैरेंट्स बच्चे को बार-बार टोकते हैं। इससे बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस में आ जाता है। पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यह समय बच्चों का सपोर्ट सिस्टम बनने का होता है, न कि आलोचक बनने का।

**तुलना करेगी आहत:** किसी बच्चे की अपने बच्चे से तुलना न करे। इस प्रकार की तुलनात्मक बातें बच्चे को मानसिक रूप से आहत और अपमानित करती हैं, क्योंकि जिस प्रकार अपनी रसोई में आपका काम करने का अपना तरीका होता है, उसी प्रकार हर बच्चे का भी अपनी पढ़ाई का एक तरीका, योग्यता और क्षमता होती है, वह उसी के अनुसार अपना अध्ययन करता है।

**ताना न मारें:** 'तुम कुछ नहीं कर सकते, भगवान जाने तुम्हारा क्या होगा?' 'हम तुम्हारी हर जरूरत को पूरा करते हैं और एक तुम हो कि इसके बदले में ढंग से पढ़ाई तक नहीं कर सकती हो।' ऐसे ताने या कटुवचन अपने बच्चे से बिल्कुल न बोलें। ध्यान रखिए, वर्तमान समय में अंकों की अधिकता किसी भी अच्छे स्कूल में एडमिशन होना सुनिश्चित नहीं करता और न ही एक कक्षा के अधिक मार्क्स से बच्चे का जीवन बनता-बिगड़ता है। हां इस प्रकार के वाक्यों से आप अपने और बच्चे के मध्य एक दूरी अवश्य बना लेते हैं।

### भावनात्मक सपोर्ट दें

**अकसर इन** दिनों में बच्चे अपने कोर्स को लेकर घबरा जाते हैं, वे एग्जाम फोबिया से ग्रस्त हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए तो किसी लायक नहीं समझे जाएंगे। ऐसे में आपका दायित्व है कि आप उन्हें समझाएं कि उनके मार्क्स कम आएं या अधिक, आप हर हाल में उनके साथ हैं। समय निकालकर आप उनसे पढ़ाई के अलावा अन्य विषयों पर हल्की-फुल्की बातें करें, ताकि आप उनके मन की बातों को पढ़कर सही मार्गदर्शन दे सकें।

**रखें स्वस्थ पारिवारिक माहौल:** कई परिवारों में पति-पत्नी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं या फिर मेहमानों का आवागमन होता रहता है। ऐसे में बच्चे के लिए पढ़ाई कर पाना मुश्किल हो जाता है। इस समय आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को घर में एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करें, ताकि वह बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई कर सके। घर के वातावरण को सरल और सहज रखें ताकि बच्चा भी परीक्षा को हौव्वा न समझकर, सहज प्रक्रिया समझे।

**डाइट है बहुत महत्वपूर्ण:** एग्जाम के दिनों में अपने बच्चे की डाइट का विशेष ध्यान रखें। उसे पौष्टिक भोजन दें। फास्ट फूड के स्थान पर ताजे फलों का जूस, मेवे और हरी सब्जियां खाने को दें।

**मददगार बनें:** जब परीक्षा एकदम सिर पर होती है तो कुछ बच्चे घबरा जाते हैं कि कैसे पढ़ें, पढ़ाई के क्या तरीके अपनाएं या फिर कैसे रिवीजन करें? ऐसे में बच्चों को स्वयं गाइड करें या किसी परिचित शिक्षक से मदद लेने को कहें।

**(सीनियर साइकोलॉजिस्ट निधि तिवारी से की गई बातचीत पर आधारित)**

## जैसी हो आपकी स्किन टोन वैसा ही चुनें परफेक्ट लिपस्टिक शेड

मेकअप
ललिता गोयल

लिपस्टिक लगाना लगभग सभी महिलाओं को अच्छा लगता है। इससे उनकी फेस ब्यूटी निखर उठती है। लेकिन कुछ महिलाएं इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि उनकी स्किन टोन के अनुसार लिपस्टिक का कौन-सा शेड उन्हें सूट करेगा? स्किन टोन के अनुसार सही शेड की लिपस्टिक आपके लुक को बदल सकती है और पूरा लुक इंस्टेंट अपग्रेड हो जाता है। वहीं गलत शेड की लिपस्टिक से लुक निखरकर सामने नहीं आता क्योंकि जहां कुछ कलर लुक को डल दिखाते हैं, वहीं कुछ ज्यादा ही लाउड लगते हैं। जैसे अगर किसी का स्किन टोन मीडियम-फेयर है, तो उन पर काफी शेड्स अच्छे लगते हैं, लेकिन हर शेड उन पर नहीं जंचता। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए परफेक्ट लिप शेड को चुनें। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक शेड का सेलेक्शन।

**फेयर स्किन टोन:** अगर आपकी त्वचा गोरी रंगत वाली यानी आपका स्किन टोन फेयर है तो आपके लिप्स पर कोरल, वाइन रेड, लाइट पर्पल पीच, चेरी रेड या न्यूड पिंक शेड की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगेंगी। फेयर स्किन टोन वाली महिलाएं, बोल्ड लुक के लिए मोव या मोका शेड भी ट्राई कर सकती हैं। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा शिमर या ग्लॉसी लुक वाले लिपस्टिक के शेड्स से बचना चाहिए।

**व्हीटिश स्किन टोन:** गेहुंआ रंगत यानी व्हीटिश स्किन टोन वाली महिलाओं को न्यूड शेड्स की लिपस्टिक लगाने से बचना चाहिए क्योंकि यह उनके चेहरे की रंगत को फीका कर सकते हैं। ऐसी स्किन टोन पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा इस स्किन टोन वाली महिलाएं डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। इन कलर के लिपस्टिक शेड्स चेहरे पर ताजगी और चमक लाते हैं। इसके साथ ही पूरे लुक को निखारते हैं।

**डार्क स्किन टोन:** अगर आपकी रंगत दबी हुई यानी सांवली (डार्क स्किन टोन) है तो आपको लिपस्टिक में मैट लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड, कैरेमल कलर, कॉफी कलर ट्राय करने चाहिए। ये शेड उन्हें काफी सूट करते हैं। इस स्किन टोन वालों को ग्लॉसी लिपस्टिक से बचना चाहिए क्योंकि ये उनकी रंगत को और अधिक डार्क दिखाते हैं। अगर किसी का स्किन टोन ज्यादा डार्क है तो उन्हें ब्राउन, रेड, पर्पल कलर के शेड्स को चुनना चाहिए।

**(मेकअप आर्टिस्ट रेनू महेश्वरी से बातचीत पर आधारित)**

मेडिकल एडवाइस

अलग-अलग वजहों से महिलाओं में विभिन्न कैंसर हो सकते हैं। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो कैंसर का ट्रीटमेंट संभव है। वर्ल्ड कैंसर डे, 4 फरवरी पर विभिन्न तरह के कैंसरों के लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

## रहें अवेयर-पहचानें लक्षण कैंसर से होगा बचाव

बीते कुछ वर्षों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ओवेरियन कैंसर, एंडोमेट्रियल (यूटेरस) और कोलन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि सही लाइफस्टाइल, बैलेंस्ड डाइट और समय-समय पर जांच से इन कैंसरों के रिस्क को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

**कैंसर के शुरुआती संकेत:** महिलाओं में होने वाले अधिकतर कैंसर की पहचान शुरुआती लक्षणों से ही की जा सकती है। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. बुचुन कुमारी मिश्रा** बताती हैं, 'ब्रेस्ट कैंसर में स्तन में गांठ महसूस होना, स्तन के आकार या रंग में बदलाव, निप्पल का अंदर धंसना या निप्पल से किसी तरह का असामान्य डिस्चार्ज आना शुरुआती संकेत हो सकते हैं। वहीं सर्वाइकल कैंसर में पीरियड्स के अलावा बार-बार ब्लीडिंग होना, इंटरकोर्स के बाद रक्तस्राव या असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज को गंभीरता से लेना जरूरी है। ओवेरियन कैंसर के लक्षण अकसर सामान्य पेट की समस्या समझ लिए जाते हैं, जैसे लगातार पेट फूलना, निचले पेट में दर्द, जल्दी पेट भर जाना या बिना वजह वजन बढ़ना। इसी तरह एंडोमेट्रियल कैंसर में मेनोपॉज के बाद किसी भी तरह की ब्लीडिंग होना खतरे का संकेत माना जाता है। जबकि कोलन कैंसर में लंबे समय तक कब्ज रहना, स्टूल में खून आना, बार-बार थकान महसूस होना या खून की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें से किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना बेहद जरूरी है।'

**लाइफस्टाइल हो सही:** हेल्दी लाइफस्टाइल, कैंसर से बचाव का कारगर उपाय है। महिलाओं को रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट वॉक, योगाभ्यास या किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूरी बनाना चाहिए। हार्मोन से जुड़ी या गर्भनिरोधक दवाओं का लंबे समय तक बिना डॉक्टर की सलाह के सेवन से बचना चाहिए। यह हार्मफुल हो सकता है।

**न्यूट्रिशस डाइट:** महिलाओं को डाइट में हरी सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी जरूर शामिल करनी चाहिए। इसके साथ ही पपीता, सेब, अनार और बेरीज जैसे फल इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। दलिया, ओट्स और दालों जैसे फाइबर युक्त आहार पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। हल्दी, लहसुन और अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को अंदर से सुरक्षित रखते हैं।

**जरूरी टेस्ट:** कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका रेग्युलर स्क्रीनिंग और समय पर जांच है, क्योंकि इससे बीमारी को शुरुआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इस बारे में, रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर की कंसल्टेंट-गायने ऑन्कोलॉजी, **डॉ. सहाना पुन्नेशेट्टी** डिटेल में बताती हैं, ब्रेस्ट कैंसर को पहचानने के लिए 20 साल की उम्र के बाद हर महिला को महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की गांठ या बदलाव को समय रहते पहचाना जा सके। वहीं 40 साल की उम्र के बाद डॉक्टर की सलाह से मैमोग्राफी कराना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए 25 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट कराना चाहिए। वहीं कोलन कैंसर से बचाव के लिए स्टूल टेस्ट किया जाता है। एचपीवी वैक्सीन, सर्वाइकल कैंसर से बचाव में कारगर है।

**प्रस्तुति: सहेली फीचर्स**

# खेल गतिविधियों से परखा विद्यार्थियों का ज्ञान

झज्जर। विभिन्न खेल गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के ज्ञान का जायजा लेते हुए प्रवक्ता निर्मल गुलिया। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिले में चलाई जा रही विद्यालयों की मेगा मॉनिटरिंग के तीसरे चरण में सोमवार को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाकला की मॉनिटरिंग की गई। डाइट माछरौली से इंग्लिश प्रवक्ता निर्मल गुलिया ने स्थिति का जायजा लिया। प्राचार्य वेद प्रकाश ने बताया कि उन्होंने बच्चों की प्रेयर के दौरान आयोजित प्रार्थना, पीटी, स्लोगन, शपथ, मुख्य समाचार आदि गतिविधियां नोट की। इसके बाद सभी कक्षाओं का अवलोकन करते हुए विद्यार्थियों की नोटबुक, सिलेबर व उनके ज्ञान को परखा। इसके अलावा शिक्षकों की डायरी, विद्यालय की प्रयोगशालाएं व लाइब्रेरी, पीटीमए व मिड-डे-मील का रिकार्ड, पेयजल व शौचालय व्यवस्था की भी जांच की गई। अवलोकन उपरांत निर्मल गुलिया ने स्टॉफ सदस्यों की बैठक लेते हुए विद्यालय के उपयोगी सुझाव देते हुए शिक्षकों के साथ अपने अनुभव भी सांझा किए।

*दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन बुधवार तक देगी धरना*

# सांकेतिक धरने में उठाई निलंबित पटवारियों की बहाली की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन द्वारा पुरानी तहसील परिसर स्थित पटवार भवन में सांकेतिक धरना दिया गया। क्षतिपूर्ति पोर्टल के कारण प्रदेश के विभिन्न जिलों में सस्पेंड किए गए पटवारियों की बहाली की मांग को लेकर दिए जा रहे इस धरने की अध्यक्षता एसोसिएशन जिला प्रधान राजबीर गुलिया ने की। उन्होंने बताया कि करीब दो माह पहले क्षतिपूर्ति पोर्टल के कारण निलंबित किए गए पटवारियों में अनिल जांगड़ा जींद, सुनील गुरुग्राम, कृष्ण भिवानी, जतिन चावला कुरुक्षेत्र, अमित कुमार चरखी दादरी व सतपाल पटवारी जिला फतेहाबाद शामिल हैं। पटवारियों का कहना है कि पोर्टल की तकनीकी खराबी के चलते उन्हें सस्पेंड किया गया है। इसलिए उन्हें तुरंत बहाल किया जाए। वे इस संबंध में जिला प्रशासन के माध्यम से सीएम को भी ज्ञापन दे चुके हैं लेकिन कोई समाधान नहीं हुआ। अब वे बुधवार तक धरने पर रहेंगे। इस मौके पर पटवारी नरेंद्र, मनोज, प्रवीण, मंजीत, विकास, महेंद्र, पुष्पा, पूनम, कानूनगो राकेश, सुरेंद्र, नरेंद्र, जसबीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। धरनास्थल पर उपस्थित दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन सदस्य।

### पटवारियों की हड़ताल से तीन हजार इंतकाल पेंडिंग

झज्जर। पटवारी व काननूगो एसोसिएशन के प्रधान राजबीर गुलिया ने बताया कि जिले भर में 109 पटवारी और 18 कानूनगो हड़ताल पर हैं। इसके कारण करीब तीन हजार इंतकाल पेंडिंग हैं, केवल झज्जर तहसील के ही 1753 इंतकाल अटक गए हैं। हड़ताल के कारण रजिस्ट्री भी नहीं हो पा रही है। जिन लोगों को पहले फर्द दी गई है। केवल उनकी ही रजिस्ट्री हुई है। सोमवार को जिले भर में 82 टोकन कटे और 55 डीड को मान्य किया गया है जबकि 27 अभी शेष है।

## न्यूज डायरी

### हर गांव में बनेंगे युवा तथा युवती क्लब : एडीसी

झज्जर। सोमवार को युवा क्लब बनाने के संबंध में जिला विकास एवं पंचायत विभाग तथा आईटीआई से संबंधित अधिकारियों तथा कर्मचारियों की बैठक एडीसी कार्यालय में आयोजित की गई। एडीसी जगनिवास ने बताया कि युवाओं को जागरूक तथा समाज की मुख्य धारा में जोड़ने के प्रयास के लिए युवा क्लब व युवती क्लब बनाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि ये संगठन सामाजिक व राष्ट्र निर्माण से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भूमिका निभाएंगे। सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ काम करने के निर्देश दिए ताकि संगठन का गठन जल्द से जल्द पूरा किया जा सके।

### विद्यार्थियों को किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

झज्जर। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तुंबाहेड़ी में विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन कर विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया गया। प्राथमिक शिक्षक अशोक कुमार ढोरिया ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में युवा वर्ग नशे की लत का शिकार हो रहा है। नशा शरीर के साथ-साथ व्यक्ति के परिवार को भी प्रभावित करता है। युवाओं को चाहिए कि वे किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए आह्वान किया कि वे स्वयं नशे से दूर रहते हुए अन्य लोगों को भी जागरूक करें। इस दौरान विद्यार्थियों व शिक्षकों ने नशा मुक्ति संबंधी शपथ भी ली।

### युवक से मारपीट कर चेन व पर्स ले गए दो भाई

बहादुरगढ़। गांव नूना माजरा में एक युवक के साथ मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने गांव के ही रहने वाले दो भाइयों पर मारपीट करने, पर्स-चेन छीनने, अपहरण का प्रयास करने व धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। वारदात नवीन के साथ हुई है। नूना माजरा के निवासी नवीन का कहना है कि 31 जनवरी की शाम को वह अपने प्लॉट पर था। इसी दौरान गांव का निवासी एक व्यक्ति नशे की हालत में प्लॉट के बाहर आकर गाली गलौज करने लगा। गाली देने से मना किया तो वह झगड़ने लगा। इसके बाद वह चला गया। कुछ देर बाद आरोपी अपने चचेरे भाई व एक अन्य युवक के साथ गाड़ी में आया। गाड़ी से दोनों भाई बाहर निकले और मुझ पर डंडों से हमला कर दिया। खींचकर गाड़ी में डालने लगे। शोर सुनकर मेरा भाई आया तो वे भाग गए। जाते जाते सोने की चेन व पर्स ले गए और धमकी भी दी। उधर, सदर थाना पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

### बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम में आशा वर्कर्स को दी जानकारी

झज्जर। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम जागरुकता को लेकर पीएचसी सिलानी में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में चिकित्सा अधिकारी सूर्य प्रताप व मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर रोबिन मुख्य रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने बैठक में उपस्थित आशा वर्कर्स को आरबीएसके से संबंधित जानकारी देते हुए जागरुक किया। उन्होंने बताया कि विभाग द्वारा शुरू किए गए इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य शून्य से 18 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों में जन्मजात दोष, बीमारियां, कमी व विकास में देरी का पता लगाना है। बैठक में उपस्थित क्लबफुट एनजीओ से अमित ने आशाओं को एनजीओ की कार्यशैली से अवगत कराते हुए उन्हें बताया कि पीड़ित बच्चों को जूते वितरित निःशुल्क जूते उपलब्ध कराए जाने की जानकारी दी।

### विद्यार्थियों को व्यक्तिगत वित्त प्रबंधन व निवेश अनुशासन के दिए टिप्स

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में प्लेसमेंट सेल एवं वाणिज्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को वित्तीय साक्षरता पर दो दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को वित्तीय साक्षरता, निवेश के सिद्धांतों और आधुनिक वित्तीय निर्णयों की समझ प्रदान करना रहा। वाणिज्य प्राध्यापक डॉक्टर श्रीकृष्ण ने कार्यशाला के उद्देश्य एवं महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि वित्तीय शिक्षा, बदलती आर्थिक परिस्थितियों में आवश्यक कौशल बन चुकी है। मुख्य वक्ता रामफल पूनिया एवं उनकी टीम ने विद्यार्थियों को व्यक्तिगत वित्त प्रबंधन, जोखिम आकलन, निवेश अनुशासन तथा वित्तीय योजनाओं की महत्ता पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास एवं रोजगार संभावनाओं को सुदृढ़ करती हैं। इस दौरान डॉक्टर प्रियंका, प्राध्यापक दीपक, डॉक्टर अंजू सहित स्टॉफ के अन्य सदस्य भी मौजूद रहे।

# कोचिंग संस्थानों व लाइब्रेरी में लगवाएं सीसीटीवी

- पुलिस कमिश्नर ने शिक्षण संस्थानों के मुखियाओं के साथ बैठक में दिए दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह।

जिले में संचालित सभी शैक्षणिक संस्थानों और लाइब्रेरी में नियमों की पालना सुनिश्चित कराने के उद्देश्य से पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने संस्थान के प्रभारियों से साथ बैठक की। पुलिस कमिश्नर ने कहा कि सभी संस्थान, प्रशासन द्वारा निर्धारित नियमों का अनिवार्य रूप से पालन करें। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों की सुरक्षा सर्वोपरि है और इस विषय में किसी भी प्रकार की लापरवाही को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। विशेष रूप से कोचिंग संस्थानों और लाइब्रेरी में सीसीटीवी, अग्नि सुरक्षा उपकरण, आपातकालीन निकास, समय-सीमा और प्रवेश व्यवस्था को दुरुस्त रखने के निर्देश दिए गए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि संस्थान अपने यहां अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों का पूरा रिकॉर्ड रखें तथा किसी भी संदिग्ध गतिविधि की जानकारी तत्काल पुलिस को दें। नियमों के उल्लंघन की स्थिति में संबंधित संस्थान के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। इस दौरान डीसीपी हेडक्वार्टर जसलीन कौर व एसीपी अनिरूद्ध चौहान सहित अन्य भी मौजूद रहे।

### स्कूल नेशनल स्पर्धा में दम दिखाएंगे जिले के मुक्केबाज

झज्जर। महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम के होनहार मुक्केबाज बुधवार से कर्नाटक के बेंगलुरु में होने वाली अंडर-19 स्कूल नेशनल बॉक्सिंग प्रतियोगिता में अपना दम दिखाएंगे। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि प्रतियोगिता में शामिल होने वाले मुक्केबाजों में 50 किलोग्राम भार वर्ग में तमन, 75 किलोग्राम भार वर्ग में अभिनव, 80 किलोग्राम भार वर्ग में सागर तथा 80 से अधिक किलोग्राम भारवर्ग के बालिका वर्ग में शगुन शामिल हैं। उन्होंने सभी खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि उन्हें विश्वास है कि ये मुक्केबाज राष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन करते हुए जिले व प्रदेश का नाम रोशन करेंगे।

झज्जर। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

### पार्षद ने नाला निर्माण करवाने की उठाई मांग

- सिंचाई विभाग के सामने खाली पड़ी जमीन में जलभराव की समस्या आई सामने

झज्जर। सोमवार को लघु सचिवालय परिसर में आयोजित समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। शिविर में वार्ड नंबर 18 से पार्षद जयपाल सिंह बांगड़ ने सिंचाई विभाग विश्राम गृह के सामने अधूरे छोड़े गए नाले का निर्माण शुरू करने और संत कबीर दास चौक तक इंटरलॉकिंग लगाने की शिकायत दी। इसके अलावा सिंचाई विभाग के सामने खाली पड़ी जमीन में जलभराव की समस्या से भी निजात दिलाने की बात रखी। आमजन के छोटे प्लॉट में पानी भर जाने पर भी नगर परिषद द्वारा नोटिस जारी कर दिया जाता है। ऐसे में इस जमीन के मालिक के खिलाफ कोई कार्रवाई क्यों नहीं की जा रही। इस दौरान विभिन्न विषयों से जुड़ी आठ शिकायतें दर्ज कराईं।

# मजबूत मानसिकता ही महिला सशक्तिकरण की वास्तविक आधारशिला : छिल्लर

- गांव जसौरखेड़ी के राजकीय कन्या महाविद्यालय में साइकोलॉजी ऑफ एम्पावरमेंट पर दिया व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी कॉलेज की छात्राओं को व्याख्यान देती डॉ. सुनीता छिल्लर। फोटो : हरिभूमि

सोमवार को गांव जसौरखेड़ी के राजकीय कन्या महाविद्यालय में वुमेन सेल द्वारा प्रेरणादायक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस दौरान प्राचार्य डॉ. संदीप, डॉ. पूनम, डॉ. प्रियंका अग्रवाल, डॉ. सुनील और डॉ. सुनील कुमार उपस्थित रहे। राजकीय कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ की डॉ. सुनीता छिल्लर ने मुख्य वक्ता के रूप में स्ट्रॉन्ग माइंड, स्ट्रॉन्ग वुमेनः साइकोलॉजी ऑफ एम्पावरमेंट विषय पर व्याख्यान दिया। डॉ. सुनीता छिल्लर ने छात्राओं को मानसिक सशक्तिकरण, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और आत्मनिर्भरता के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि मजबूत मानसिकता ही महिला सशक्तिकरण की वास्तविक आधारशिला है। उन्होंने छात्राओं को आत्मविकास, नेतृत्व क्षमता और जीवन में चुनौतियों का सामना करने की प्रेरणा मिली।

### बाल विवाह मुक्ति रथ यात्रा में लोगों को किया जागरूक

झज्जर। जागरूकता सामग्री के साथ कुंजिया की प्राथमिक पाठशाला में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण व एमडीडी ऑफ इंडिया द्वारा चलाई जा रही बाल विवाह मुक्ति रथ यात्रा सोमवार को क्षेत्र के गांव कोयलपुर, बंबूलिया, रेढ़ूवास, खापड़वास, कन्हवा व कुंजिया गांवों में पहुंची। जिला समन्वयक मनोज कुमार ने बताया कि जागरूकता टीम द्वारा ग्रामीणों को बाल विवाह की रोकथाम में सहयोग देने के लिए प्रेरित किया तथा स्कूलों व आंगनबाड़ी केंद्रों में आयोजित कार्यक्रमों के दौरान आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, विद्यार्थियों व शिक्षकों में जागरूकता सामग्री वितरत की। उन्होंने बताया कि इसके लिए हस्ताक्षर अभियान भी चलाया गया, जिसमें लोग बढ़ चढ़कर भाग ले रहे हैं। पन्द्रह दिनों की इस यात्रा में अभी तक करीब दो दर्जन गांवों में पहुंचकर लोगों को जागरूक किया जा चुका है। मातनहेल खंड से सीडीपीओ राजबाला ने कहा कि बाल विवाह मुक्ति रथ यात्रा वर्तमान समय की आवश्यकता है। जागरूकता की इस मुहिम में खंड की प्रत्येक आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सुपरवाइजर पूर्णतया साथ है। इस मौके पर कोयलपुर ग्रामवासी सूबे सिंह, रेढ़ूवास गांव में प्रियंका, खापड़वास में सरोज आदि ने अपने-अपने संबोधन में लैंगिक भेदभाव को बाल विवाह का कारण बताते हुए कहा कि हमें इस बुराई को मिटाने के लिए सामूहिक रूप से प्रयास करना होगा। इस मौके पर पैरा लीगल वॉलंटियर कर्मजीत छिल्लर, संदीप जांगड़ा, राजेश, अमन वशिष्ठ, जितेंद्र, अमिता तथा अनीता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

# केंद्रीय बजट जनसरोकारों से कटा हुआ दस्तावेज : विक्रम कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विक्रम कादियान, वरिष्ठ कांग्रेस नेता।

- कांग्रेस नेता विक्रम कादियान ने केंद्रीय सरकार के बजट पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की

कांग्रेस नेता विक्रम कादियान ने केंद्रीय सरकार के बजट पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि यह बजट आम नागरिक की उम्मीदों पर खरा उतरने में पूरी तरह विफल रहा है। यह बजट गरीब और मध्यम वर्ग की जेब पर बोझ डालने वाला है, जबकि शिक्षा, स्वास्थ्य, खेल और रोजगार जैसे बुनियादी क्षेत्रों को जानबूझकर नजरअंदाज किया गया है। उन्होंने कहा कि केंद्रीय बजट में शिक्षा के क्षेत्र को सबसे अधिक उपेक्षा का शिकार बनाया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में शिक्षा पर जीडीपी का छह प्रतिशत खर्च करने का लक्ष्य तय किया गया था, लेकिन केंद्रीय बजट में शिक्षा के लिए वास्तविक प्रावधान अब भी लगभग तीन प्रतिशत के आसपास सिमटे हुए है। महंगाई को ध्यान में रखा जाए तो शिक्षा बजट में वास्तविक वृद्धि नहीं, बल्कि कटौती जैसी स्थिति बन गई है। उन्होंने कहा कि केंद्रीय विश्वविद्यालयों, आईआईटी, एनआईटी और राज्य विश्वविद्यालयों को मिलने वाले केंद्रीय अनुदानों में अपेक्षित बढ़ोतरी नहीं की गई, जिससे उच्च शिक्षा की गुणवत्ता प्रभावित होगी। यूजीसी, शोध अनुदान परिषदों और नवाचार कार्यक्रमों के बजट में ठोस वृद्धि न होने से पीएचडी, पोस्ट-डॉक्टरल रिसर्च और स्टार्ट-अप आधारित शोध को झटका लगेगा।

## केंद्रीय बजट को लेकर शहर के नेताओं ने दी मिली-जुली प्रतिक्रिया

# आत्मनिर्भर भारत की दिशा में मील का पत्थर है बजट : कौशिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतामरण द्वारा पेश किए गए बजट को आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत की दिशा में मील का पत्थर बताया है। उन्होंने कहा कि कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य और बुनियादी ढांचे पर विशेष फोकस से अर्थव्यवस्था को नई दिशा मिलेगी। यह बजट जनहित और अंत्योदय की भावना से प्रेरित है।

### हरियाणा के लिए नहीं कोई घोषणा : राठी

युवा इनेलो नेता भूपेंद्र नफे सिंह राठी के अनुसार केंद्रीय बजट ने हरियाणा की जनता को गहरी निराशा दी है। बजट में हरियाणा के लिए कोई ठोस घोषणा नहीं हुई। ना किसानों के लिए कोई प्रभावी राहत पैकेज दिया। ना ही रोजगार के नए अवसरों की कोई स्पष्ट रूपरेखा दिखाई दी। प्रदेश के लिए किसी बड़े निवेश या विकास परियोजना की घोषणा नहीं हुई।

### रोजगार का नहीं कोई प्रावधान : जून

कांग्रेस नेता नरेश जून ने कहा कि यह बजट पूरी तरह से आमजन की उम्मीदों पर पानी फेर गया है। बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी, किसानों की बदहाली और मध्यम वर्ग की परेशानियों को लेकर बजट में कोई ठोस प्रावधान नहीं किया गया। भाजपा सरकार ने बजट में सिर्फ बड़े उद्योगपतियों और कॉरपोरेट घरानों को राहत दी है, जबकि आम आदमी को अनदेखा किया।

### किसान कल्याण का रखा ध्यान : छिल्लर

जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर बराही ने केंद्रीय बजट की सराहना करते हुए इसे देश के सर्वांगीण विकास का रोडमैप बताया है। उनके अनुसार बजट में बुनियादी ढांचे के विकास, रोजगार सृजन, शिक्षा, स्वास्थ्य, किसान कल्याण और औद्योगिक विकास पर विशेष ध्यान दिया गया है, जिससे देश की अर्थव्यवस्था को नई गति मिलेगी। मध्यम वर्ग को राहत दी गई है।

### कॉरपोरेट समर्थक है बजट : मांडोठी

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडोठी ने केंद्रीय बजट को पूरी तरह से जन-विरोधी, किसान-विरोधी और कॉरपोरेट समर्थक करार दिया। उनके अनुसार बजट में किसानों और खेत मजदूरों की मांगों का जिक्र तक नहीं किया गया है। यह बजट पूंजीवादी शोषण को बढ़ाएगा। अमीर और गरीब के बीच की खाई अधिक गहरी और चौड़ी हो जाएगी।

### छात्राओं को सिखाए आत्मरक्षा के गुर

बहादुरगढ़। पुलिस की रेड डॉट टीम द्वारा महिलाओं की सुरक्षा को लेकर जागरूकता कार्यक्रम किए जा रहे हैं। इसी क्रम में मुख्य सिपाही टीना ने वैश्य कॉलेज के परनाला में चल रहे एनएसएस कैंप में छात्राओं को सेल्फ डिफेंस के महत्व के बारे में जागरूक किया। एचसी टीना ने छात्राओं को आत्मरक्षा की बुनियादी और प्रभावी तकनीकों की जानकारी दी। ये बताया कि किसी भी आपात स्थिति में आत्मविश्वास और सतर्कता सबसे बड़ा हथियार होता है। उन्होंने दैनिक जीवन में सुरक्षित रहने के उपाय, महिला हेल्पलाइन नंबरों और रेड डॉट टीम की भूमिका के बारे में भी विस्तार से बताया।

राजकीय आदर्श संस्कृति प्राथमिक पाठशाला सेक्टर-6, बहादुरगढ़ (12968)

**नकारा भवन नीलामी सूचना**

आम जनता को सूचित किया जाता है कि झज्जर जिले के बहादुरगढ़ खण्ड के सेक्टर-6 (बहादुरगढ़) के राजकीय आदर्श संस्कृति प्राथमिक पाठशाला की जर्जर इमारत की नीलामी 3 फरवरी, 2026 को सुबह 12:30 (दोपहर) बजे विद्यालय परिसर में आयोजित की जाएगी। इसकी शुरुआती कीमत 217000 (दो लाख सतरह हजार) रूपये तय की गई है। नीलामी के नियम और शर्तें इस प्रकार हैं

1) प्रत्येक बोलीदाता को जिला शिक्षा अधिकारी के नाम पर 10,000 का डिमांड ड्राफ्ट टोकन के रूप में देना होगा।
2) कुल कीमत का दस प्रतिशत विद्यालय प्रधानाचार्य के नाम पर डिमांड ड्राफ्ट के रूप में देना होगा।
3) नीलामी के बाद सभी मलबा एक महीने के भीतर हटाना होगा और उस स्थल को समतल करना होगा। अन्यथा उपरोक्त राशि जब्त कर ली जाएगी। उपर्युक्त सुरक्षा राशि बोलीदाता को विद्यालय के प्रधानाचार्य की स्वीकृति प्राप्त होने के बाद ही वापस की जाएगी।
4) अतिरिक्त नियम और शर्तें मौके पर बताई जाएंगी।

Sd/- H. T, G.M.S.P.S.
Sector-6, Bahadurgarh (Jhajjar)

## खबर संक्षेप

### विक्रम का राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने पर किया सम्मान

**बहादुरगढ़।** एडवोकेट विक्रम सिंह छिल्लर के एडवोकेट वेलफेयर ट्रस्ट का राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने पर बहादुरगढ़ के वकीलों ने सोमवार को उनका स्वागत किया। वकील सुरेंद्र बाल्यान, हुकुमचंद राठी, प्रमोद राठी, जितेंद्र छिकारा, अनिल कुमार, अजीत कुमार, संदीप रावत, अशोक अहलावत, सुमित देशवाल, रविंद्र यादव, राहुल मलिक, साहिल सहरावत, सुमित देशवाल, अशोक अहलावत व मुनेश कुमारी आदि ने विक्रम के उज्ज्वल कार्यकाल की कामना की।

### एनएसएस स्वयंसेवकों को दिखाई बॉर्डर 2 फिल्म

**बहादुरगढ़।** बादली के राजकीय महाविद्यालय में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के पांचवें दिन प्राचार्य आनंद कादियान के नेतृत्व में स्वयंसेवक देशभक्ति से ओत-प्रोत फिल्म बॉर्डर-2 देखने गए। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रेणु गुलिया व डॉ. संदीप के मार्गदर्शन में सोमवार को प्रतिदिन की भांति एनएसएस स्वयंसेवकों ने पूरे अनुशासन एवं उत्साह के साथ योग सत्र में भाग लिया। इसके बाद स्वयंसेवकों में राष्ट्रप्रेम, त्याग और अनुशासन की भावना को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से फिल्म बॉर्डर-2 दिखाई गई।

### इनेलो नेता बलवान के निधन पर जताया शोक

**बहादुरगढ़।** इनेलो के वरिष्ठ नेता बलवान सुहाग का शुक्रवार को 82 वर्ष की आयु में निधन हो गया। उनकी पत्नी भानमति सुहाग नगर परिषद की सदस्य रही थी। राजबीर परनाला, रमेश राठी, रमन यादव, दीपक राठी, अजय दलाल, पूर्व पार्षद संदीप आदि ने बलवान सुहाग के निधन को राजनीति और समाज दोनों के लिए अपूर्णीय क्षति बताया।

### पूर्व चेयरमैन डॉ. नरेंद्र देशवाल को मातृशोक

**बहादुरगढ़।** जिला परिषद के पूर्व चेयरमैन डॉ. नरेंद्र देशवाल की माता राम देवी का निधन हो गया। वे कुछ समय से अस्वस्थ चल रही थीं। उनके निधन पर पूर्व विधायक राजेंद्र जून, चेयरपर्सन सरोज राठी, पूर्व चेयरमैन कर्मवीर राठी, कांग्रेसी नेता नरेश जून, नरदेव दहिया, राजबीर परनाला, पार्षद राजेश तंवर, पवन रोहिल्ला, पार्षद प्रतिनिधि संजीव मलिक, जिला पार्षद संजय दलाल, प्रदीप देशवाल, कृष्ण प्रधान, रमेश राठी, दलजीत दलाल, अशोक मोंगा, राजपाल रुहिल, श्यामलाल गुप्ता व इंद्रजीत आदि ने शोक जताया।

### पात्र बुजुर्गों की पेंशन दोबारा शुरू करवाने की मांग

**बहादुरगढ़।** विभिन्न कारणों से पात्र बुजुर्गों की बंद कर दी गई बुढ़ापा पेंशन दोबारा शुरू करवाने की मांग को लेकर यशपाल हिंदुस्तानी ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। उन्होंने बताया कि प्रदेश के अनेक बुजुर्ग नागरिकों की पेंशन तकनीकी खामियों, दस्तावेज सत्यापन में देरी, आय, आधार या बैंक खाते से संबंधित त्रुटियों के कारण रोक दी गई है। इससे बुजुर्गों को गंभीर आर्थिक, मानसिक और सामाजिक परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

---

सोमवार सुबह डिवाइडर पर फंस गया ट्रक, कड़ी मशक्कत के बाद क्रेन से निकाला

# किसान चौक पर कट बंद होने से डिवाइडर के ऊपर से वाहन ले जा रहे चालक, खतरा

***जाम से निपटने को सप्ताह भर पहले पुलिस ने अवरोधक लगाकर कट बंद किया था***

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। जाखोदा मोड़ के निकट डिवाइडर पर फंसा ट्रक। फोटो : हरिभूमि

किसान चौक पर कट बंद किए जाने के बाद डिवाइडर से वाहनों को क्रॉस किया जा रहा है। इससे हादसे की आशंका बनी रहती है। सोमवार सुबह भी एक ट्रक डिवाइडर पार करते वक्त फंस गया, जिससे यातायात व्यवस्था प्रभावित हुई। हालांकि कुछ समय बाद क्रेन के जरिये ट्रक को निकाल दिया गया।

दरअसल, किसान चौक पर शाम के वक्त जाम की समस्या गहराई रहती थी। इस चौक पर बाईपास और पुराने-रोहतक दिल्ली रोड का जुड़ाव भी होता है। सप्ताहभर पहले यहां पर पुलिस ने अवरोधक लगाकर कट बंद कर दिया था। यह कदम जाम से निपटने के लिए उठाया गया था, लेकिन चालक अब गलत तरीके से डिवाइडरों से अपने वाहनों को कूदा रहे हैं। इस वजह से यहां दुर्घटना की आशंका बनी रहती है।

सोमवार की सुबह भी यहां डिवाइडर पार करते वक्त एक ट्रक फंस गया। टायर धंसने के कारण वह न आगे बढ़ सका और न पीछे हो सका। इस वजह से वहां यातायात प्रभावित हो गया। बाद में क्रेन के जरिये उसे डिवाइडर से हटाया गया।

### लंबे रास्ते से बचने को तोड़ रहे नियम

कट बंद किए जाने पर लोगों की मिली जुली प्रक्रिया है। कुछ लोगों ने इस कदम ठीक बताया है तो कुछ लोगों का कहना है कि कट बंद करने से वाहन चालकों को लंबा रास्ता तय करना पड़ रहा है। वाहन चालक रांग साइड चलते हैं या फिर डिवाइडर कूद रहे हैं। अभी भी धुंध का मौसम पूरी तरह से गया नहीं है। धुंध में वाहनों का इस तरह से डिवाइडर कूदना बड़े हादसे का कारण बन सकता है। चौक की जो तकनीकी खामियां हैं, उसे दूर किया जाए ताकि समस्या का उचित समाधान हो सके और वाहन चालकों को परेशानी भी न हो।

---

बहादुरगढ़। प्रधानाचार्य डॉ. पूनम चौधरी के साथ उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थी।

## अबेकस व वैदिक मैथमेटिक्स में छाए विद्यार्थी

**बहादुरगढ़।** ओलंपियाड नेशनल लेवल चैंपियनशिप में बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। अबेकस एवं वैदिक मैथमेटिक्स प्रतियोगिता में विद्यालय के कई छात्रों ने टॉप रैंक हासिल की। प्रधानाचार्या डॉ. पूनम चौधरी ने बताया कि अबेकस प्रतियोगिता में दूसरी कक्षा के अभिषेक ने 99 अंक के साथ प्रथम रैंक और पूर्वी ने भी 99 अंकों के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया। तीसरी कक्षा में उमेश ने 100 अंकों के साथ प्रथम रैंक हासिल किया। वैदिक मैथमेटिक्स प्रतियोगिता में कक्षा 6 की शिवांगी ने पहला व मेहनाज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। आठवीं के पारस और जतिन दलाल ने भी राष्ट्रीय स्तर पर अच्छा प्रदर्शन किया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर ने भी इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त की।

बहादुरगढ़। इंचार्ज डॉ. तनु मलिक को पौधा भेंट करते स्टॉफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

## रामनगर पीएचसी में किया सूर्य नमस्कार

**बहादुरगढ़।** रामनगर स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में आयुष विभाग के तत्वावधान में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आयुष विभाग की प्रतिनिधि सुनील देवी ने उपस्थित लोगों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया और योग के शारीरिक व मानसिक लाभों की जानकारी दी। इस अवसर पर यूपीएचसी की इंचार्ज डॉ. तनु मलिक, आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. हेमंत, डॉ. अनुष्का व हरदीप सहित स्वास्थ्य केंद्र का समस्त स्टाफ मौजूद रहा। कार्यक्रम के दौरान योग को दैनिक जीवन में अपनाने का संदेश दिया गया और सभी से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की अपील की गई।

बहादुरगढ़। कैंप में सूर्य नमस्कार करवाती योग सहायक रेनू। फोटो : हरिभूमि

## मॉडल संस्कृति स्कूल में लगा योग कैंप

**बहादुरगढ़।** राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल बहादुरगढ़ में आयुष विभाग की तरफ से योग सहायक रेनू ने योग कैंप लगाया। उन्होंने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से व्यक्ति को स्वस्थ बनाता है। उन्होंने छात्रों से अपनी दैनिक जीवन में योग को अपनाने की अपील की। इस अवसर पर जलदीप, दिनेश भारद्वाज, अनिल अहलावत, डॉ राकेश वत्स, पवन काजला व विजय आदि मौजूद रहे।

---

बहादुरगढ़। विजेता छात्राओं के साथ कॉलेज प्रिंसिपल अलका गुलाटी। फोटो : हरिभूमि

## राजकीय महिला कॉलेज की दीपिका और खुशी का मॉडल रहा तृतीय

**बहादुरगढ़।** राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ की छात्राओं ने इंटर डिस्ट्रिक्ट साइंस एग्जीबिशन में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान रसायन विज्ञान में दीपिका एवं खुशी ने अपने प्रोजेक्ट के माध्यम से तृतीय स्थान प्राप्त किया। भूगोल विषय में मुस्कान एवं कृपा ने उत्कृष्ट प्रस्तुति देते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। अंतर जिला प्रतियोगिता में छात्राओं की वैज्ञानिक सोच, विषयगत समझ, नवाचार एवं प्रस्तुति कौशल का मूल्यांकन किया गया। कॉलेज प्राचार्या अलका गुलाटी ने विजेता छात्राओं एवं उनके मार्गदर्शक शिक्षकों को इस उपलब्धि पर बधाई दी। उन्होंने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि भविष्य में भी छात्राएं इसी प्रकार शैक्षणिक एवं सह-शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करती रहेंगी।

## प्रेम नगर में 65 लाख रुपये के विकास कार्यों का किया उद्घाटन

***चेयरपर्सन सरोज राठी ने कहा- प्राथमिकता के आधार पर हल हो रहीं समस्याएं***

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। प्रेम नगर में विकास कार्यों का उद्घाटन करती चेयरपर्सन व अन्य।

चेयरपर्सन सरोज राठी ने वार्ड नंबर-27 के प्रेम नगर में बनाई गई गलियों व नालियों के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर उद्घाटन किया। उन्होंने सेक्टर-2/6 के डिवाइडिंग रोड के साथ बनाए गए नाले का भी उद्घाटन किया। इन कार्यों पर लगभग 65 लाख रुपये की लागत आई है।

वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा, पार्षद कुलदीप राठी और पार्षद राजेश तंवर की मौजूदगी में चेयरपर्सन सरोज राठी ने कहा कि प्रेम नगर की समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर हल किया गया है। दो गलियां और उसके साथ नालियां बन चुकी हैं। एक और गली जल्द ही बनकर तैयार हो जाएगी। सेक्टर-2/6 का नाला भी बन गया है। गुणवत्तापरक विकास कार्यों को तय समय सीमा में पूरा कराया जा रहा है। इस मौके पर सुनील बल्हारा, वजीर, विजय, धर्मपाल, सुरेंद्र, सोनू, प्रमोद, सज्जन, मनोज, विजय तहलान, सविता, बाला, कमला, राजबाला, प्रेम, मंजू, मानसी व अनिता आदि उपस्थित रहे।

---

*एनएसएस शिविर में स्वयंसेविकाओं ने परनाला में किया सर्वे*

## 60 प्रतिशत बुजुर्ग अकेलेपन से जूझ रहे : डॉ. नेहा नैन

***योग अभ्यास करके कबाड़ से जुगाड़ गतिविधि के अंतर्गत अनेक आइटम बनाए***

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कबाड़ से जुगाड़ के तहत आइटम बनातीं स्वयंसेविकाएं। फोटो : हरिभूमि

परनाला गांव में चल रहे वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय के सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर के छठे दिन स्वयंसेविकाओं ने गांव का भ्रमण करते हुए अवसाद व साक्षरता को लेकर सर्वे किया।

प्रातःकालीन सत्र में स्वयंसेविकाओं ने योग अभ्यास करके कबाड़ से जुगाड़ गतिविधि के अंतर्गत अनेक आइटम बनाए। इसके बाद अलग-2 समूहों में जाकर स्वयंसेविकाओं ने परनाला गांव में साक्षरता व वृद्धजनों में अवसाद पर सर्वे किया। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा है कि आज की दौड़-भाग भरी जिंदगी में बुजुर्ग अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसे में युवा पीढ़ी की जिम्मेदारी बनती है कि वृद्धजनों के मन की बात सुनें व उनके जीवन के अनुभवों से जीवन मूल्यों को धारण करें।

एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने बताया कि लगभग 60 प्रतिशत वृद्धजन अकेलापन से जूझ रहे हैं, जबकि कमजोर आर्थिक वाले घरों के बच्चे पैसे की तंगी के कारण पढ़ाई बीच में छोड़ रहे हैं, जिनमें लड़कियों की संख्या ज्यादा है। डॉ. नैना फोगाट ने बताया कि छात्राओं ने खेल गतिविधि में भाग लेकर दल-निष्ठा, टीम भावना व अनुशासन में रहने के गुर सीखे। फन गेम के सफल संचालन में स्वीटी, सिमरन, चंचल, तानिया, खुशी, ज्योति, मोनिका व वर्षा की मुख्य भूमिका रही।

---

बहादुरगढ़। स्वतंत्रता सेनानी श्री रामजी लाल को श्रद्धांजलि अर्पित करते रचनाकार।

## स्वतंत्रता सेनानी श्री रामजी लाल की याद में सुनाई गईं कविताएं

- श्री रामजी लाल स्मारक समिति द्वारा सेक्टर 9 में कवि सम्मेलन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

स्वतंत्रता सेनानी श्री रामजी लाल की याद में गठित नई साहित्यिक संस्था द्वारा सेक्टर-9 में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। श्री रामजी लाल स्मारक समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में क्षेत्र के अनेक कवियों ने उन्हें भाव पुष्प अर्पित करते हुए विभिन्न विषयों पर लिखी अपनी रचनाएं सुनाईं।

बता दें कि गांव चिड़ी निवासी श्री रामजी लाल स्वतंत्रता आंदोलन में अपनी क्रांतिकारी गतिविधियों के कारण दस साल तक जेल में रहे थे। गीतकार कृष्ण गोपाल विद्यार्थी की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम का संचालन डॉ. मनजीत भारतीय ने किया। मुख्य अतिथि विरेंद्र कौशिक सहित कुमार राघव, सुनीता श्री, अनिल भारतीय गुमनाम, वेद भारती, अर्चना झा, राजकुमार गाइड, मुकेश व्यास, मुन्ना दिल्लेरी, आलोक व शिवांक आदि ने अपनी रचनाएं प्रस्तुत कीं। डॉ. नरेंद्र भारतीय ने सभी अतिथि कवियों का स्वागत किया। इस अवसर पर नित्यानंद नवीन व सुशील ठाकुर को भी सम्मानित किया गया।

---

## कर्मचारियों को यातायात नियमों की जानकारी दी

**बहादुरगढ़।** उप निरीक्षक सत्य प्रकाश के नेतृत्व में पुलिस टीम ने भापड़ोदा स्थित जेसीबी वेयरहाउस में सड़क सुरक्षा और नशा मुक्ति को लेकर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम के दौरान कर्मचारियों को यातायात नियमों की अहमियत समझाई गई। हेलमेट व सीट बेल्ट के उपयोग, निर्धारित गति में वाहन चलाने, ड्राइविंग के दौरान मोबाइल फोन से दूरी बनाए रखने और नियमों के पालन पर जोर दिया गया। कर्मचारियों से कहा गया कि सड़क पर कोई घायल दिखे तो नजरंदाज करने के बजाय उसकी मदद करें। आपका यह प्रयास किसी का जीवन बचा सकता है। साथ ही नशे से होने वाले शारीरिक, पारिवारिक और सामाजिक दुष्परिणामों की जानकारी देकर इससे दूर रहने का संदेश दिया गया। कहा गया कि नशे से शारीरिक, सामाजिक व आर्थिक हानि होती है। कर्मचारियों को सड़क सुरक्षा के पालन और नशामुक्त जीवन अपनाने की शपथ दिलाई गई। सभी ने सुरक्षित व जिम्मेदार नागरिक बनने का संकल्प लिया।

---

### दस किलोमीटर दौड़ में नरेंद्र जांगड़ा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया

# गुरुग्राम, दिल्ली और जयपुर में जीते बीआरजी के धावक

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। जीत हासिल करने के बाद उत्साहित बीआरजी के धावक। फोटो : हरिभूमि

गुरुग्राम, दिल्ली और जयपुर में आयोजित प्रतिष्ठित मैराथन प्रतियोगिताओं में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के धावकों ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए समूह का नाम रोशन किया। ग्रुप संस्थापक दीपक छिल्लर के अनुसार बीआरजी के धावक देशभर की मैराथनों में लगातार भाग लेकर बहादुरगढ़ और हरियाणा का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित कर रहे हैं।

गुरुग्राम वन रेस हाफ मैराथन में बीआरजी के धावकों ने एक के बाद एक पोडियम फिनिश कर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई। पांच किलोमीटर दौड़ में आरके मोर ने द्वितीय स्थान, संजू सैनी ने तृतीय स्थान और विजेंदर ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

दस किलोमीटर वर्ग में नरेंद्र जांगड़ा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं 21 किलोमीटर हाफ मैराथन में सनी ने द्वितीय स्थान जबकि दिनेश ने ओवरऑल तृतीय स्थान हासिल किया। दिल्ली में आयोजित इंडियन नेवी मैराथन में बीआरजी के कुलवंत, नवनीत सिंह, आकाश, प्रमोद भारद्वाज, आशीष, सत्यवान डागर, लक्ष्मण, राकेश, राकेश डाबस, किरण नरूला, विजय वरुण, पुष्कर और रमाकांत सहित सभी धावकों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पर्सनल बेस्ट टाइम हासिल किया।

एयू जयपुर मैराथन में करीब एक लाख धावकों के बीच बीआरजी के शलभ खरे ने 21 किलोमीटर हाफ मैराथन में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। जबकि 42 किलोमीटर फुल मैराथन में दीपक छिल्लर ने पेसर की भूमिका निभाई। डॉ. किरण छिल्लर ने 10 किलोमीटर दौड़ में पेसर की भूमिका निभाई।

### अरमान, उदित, यश्मिता व भारती ने कराटे में जीता गोल्ड

**बहादुरगढ़।** गुरुग्राम में हुई कराटे चैंपियनशिप में कई स्थानीय खिलाड़ियों ने मेडल जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया। विजेताओं का लौटने पर अभिनंदन किया गया। अरमान, उदित, यश्मिता और भारती ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किए। वहीं अयान ने कड़े मुकाबले में रजत पदक, जबकि विहान ने कांस्य पदक जीता। जुनून कराटे डोजो एकेडमी के कोच पंकज कुमार ने कहा कि खिलाड़ियों ने अनुशासन, तकनीक और आत्मविश्वास के साथ मुकाबले खेले। जिसका बेहतर परिणाम सामने आया। ये सभी बेहद प्रतिभाशाली हैं और यकीनन आने वाले समय में और बड़ी उपलब्धियां हासिल कर क्षेत्र को गौरवान्वित करेंगे।

बहादुरगढ़। कोच के साथ पदक विजेता खिलाड़ी।

झज्जर। होनहार चेतना को आशीर्वाद देते प्रशिक्षक।

### नेशनल स्कूल गेम्स में पहलवान चेतना ने जीता गोल्ड मेडल

**झज्जर।** छत्रसाल स्टेडियम दिल्ली में आयोजित नेशनल स्कूल गेम्स में सिलानी गांव की बेटी चेतना उर्फ चिंकी ने कुश्ती स्पर्धा में गोल्ड मेडल हासिल जीतकर जिले का नाम रोशन किया है। हरियाणा केसरी का खिताब जीत चुके चेतना के पिता सतीश पहलवान ने बताया कि उनकी पुत्री सांपला के रामबीर अखाड़े में नियमित अभ्यास करती है। अखाड़ा पहुंचने पर रामबीर पहलवान, चांद पहलवान, ईश्वर पहलवान, कोच पप्पी पहलवान व अंकित पहलवान ने उसका स्वागत करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इसके उपरांत चेतना के पैतृक गांव सिलानी में भी उसे अनूप, मनोज, राकेश, सोमपाल, सत्यवान आदि द्वारा सम्मानित किया गया।

### नेशनल रोइंग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ के मनजीत ने जीता सोना

बहादुरगढ़। महाराष्ट्र में हुई नेशनल रोइंग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ के मनजीत सहरावत ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का छाप छोड़ी। अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी मनजीत ने सेना की ओर से खेलते हुए गोल्ड मेडल जीता। उसकी जीत पर सेना के अधिकारियों, साथी जवानों व परिजनों ने खुशी जताई है। दरअसल, 27 से 31 जनवरी तक पुणे में 43वीं सीनियर नेशनल रोइंग चैंपियनशिप का आयोजन हुआ था, जिसमें देशभर के नौकायन खिलाड़ियों ने भाग लिया। बहादुरगढ़ के गांव गंगड़वा के निवासी मनजीत सहरावत ने सर्विसेज की ओर से जोर आजमाइश की। क्वार्टर पूल इवेंट में मनजीत की अगुवाई वाली टीम ने गोल्ड मेडल जीत लिया। टीम में मनजीत के अलावा एक रेवाड़ी व दो पंजाब के खिलाड़ी शामिल थे। मनजीत 2016 में भारतीय सेना में भर्ती हुआ था। उसकी प्रतिभा को देखते हुए सेना ने उसको अपनी नौकायन टीम में शामिल किया। बीते दस वर्षों में राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई मेडल जीत चुका है। चीन व थाईलैंड में भी प्रतिभा की चमक बिखेर चुका है। पिता सतबीर सिंह, ताऊ कृष्ण, भाई अनिल, योगराज आदि ने उसके प्रदर्शन पर खुशी जताई तथा बेहतर भविष्य की शुभकामनाएं दीं। मनजीत का कहना है कि उसका अगला लक्ष्य जापान में होने वाली एशियन चैंपियनशिप में देश के लिए मेडल जीतना है। इसके लिए तैयारी शुरू कर दी है।

बहादुरगढ़। नौका को तेज गति में चलाते मनजीत व उसके टीम सदस्य। फोटो : हरिभूमि