हरिभूमि
# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार 19 मई 2026

11 सफाई कर्मचारियों ने धूप में भी की नारेबाजी

12 पार्षदों ने की विधायक राजेश जून से मुलाकात

**खबर संक्षेप**

### दस रुपये के स्टाम्प टिकट के लिए घंटों करना पड़ रहा इंतजार

**बहादुरगढ़।** तहसील परिसर में 10 रुपये के स्टाम्प टिकट लेने के लिए लोगों को घंटों लाइन में खड़ा रहना पड़ रहा है। भीषण गर्मी और अव्यवस्था के चलते बुजुर्गों और महिलाओं को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस मुद्दे को लेकर लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष एडवोकेट मुकेश सैनी ने सरकार और प्रशासन पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि अच्छे दिन के दावों के बावजूद आम जनता को छोटे से स्टाम्प टिकट के लिए घंटों भटकना पड़ रहा है। तहसील परिसर में स्टाम्प वेंडरों की संख्या बेहद कम हैं, जिसके कारण लोगों की लंबी कतारें लग रही हैं। उन्होंने मांग की कि जिन स्टाम्प वेंडरों के लाइसेंस रिन्यू नहीं हुए हैं, उनका जल्द नवीनीकरण किया जाए। साथ ही जो लाइसेंसधारक जनता के काम में आनाकानी कर रहे हैं, उनके लाइसेंस रद्द किए जाएं। उन्होंने प्रशासन से मांग की कि बहादुरगढ़ तहसील में 10 से 15 सक्रिय स्टाम्प वेंडर नियुक्त किए जाएं ताकि लोगों को राहत मिल सके। साथ ही एसडीएम से पूरे मामले में तुरंत हस्तक्षेप कर व्यवस्था सुधारने की मांग की गई है।

### ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग की मौत

**बहादुरगढ़।** विकास नगर के निकट बराही फाटक पर ट्रेन की चपेट में आने से एक बुजुर्ग की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। परिजनों के बयान पर घटना को संयोग मानकर कार्रवाई की गई है। मृतक की पहचान करीब 78 वर्षीय राजसिंह अहलावत के रूप में हुई है। यहां शंकर गार्डन की गली नंबर 7 के रहने वाले थे। जानकारी के अनुसार, सोमवार की सुबह वह घर से टहलने के लिए निकले थे। बराही फाटक के निकट रेल लाइन क्रॉस करते वक्त ट्रेन की चपेट में आ गए। उनके पांव बुरी तरह से कट गए थे। आनन-फानन में उन्हें नागरिक अस्पताल में लाया गया, जहां से पीजीआई रोहतक रेफर कर दिए गए। उनकी हालत नाजुक थी। पीजीआई में चिकित्सकों ने मौत की पुष्टि कर दी।

### बाइक और ट्रांसफार्मर की क्वाइल चोरी

**बहादुरगढ़।** रोहतक-दिल्ली रोड पर ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के नीचे से बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। नर सिंह का कहना है कि 16 मई को वह दिल्ली गया था। जाते वक्त बाइक मेट्रो स्टेशन के नीचे खड़ी कर दी। अगली सुबह आया तो बाइक नहीं मिली। अपने स्तर पर तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चला। इस शिकायत पर सेक्टर 6 थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। वहीं, बीकेएस इन्फ्रा कंपनी परिसर में से ट्रांसफार्मर खोलकर क्वाइल चोरी कर ली गई। कंपनी की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

## 750 वर्ग गज भूमि को लेकर वक्फ बोर्ड के लीजधारक व नगर परिषद में बढ़ा टकराव

# लीजधारक को दो दिन पहले दिलवाया कब्जा अब दिनभर ड्रामे के बाद नप ने तुड़वा दी दीवार

**बड़ा सवाल**

अगर दीवार तोड़नी ही थी तो शनिवार को पहले प्रशासन ने खुद क्यों दिलवाया कब्जा और क्यों बनने दी दीवार ?

*नगर परिषद द्वारा इस जमीन को शामलात बता मालिकाना हक जताया जा रहा है, जबकि डाबोदा खुर्द निवासी अशोक ने 13 जून 2005 से इस जमीन को वक्फ बोर्ड से लीज पर ले रखा है।*

*लीजधारक ने शनिवार को चारदीवारी कर वहां गेट लगा दिया था। अब सोमवार को नगर परिषद की टीम दो बार दीवार तुड़वाने को पहुंची, लेकिन बैरंग लौटी।*

*शाम को फिर एसडीएम ने मौके पर आकर दीवार पूरी तरह तुड़वा दी और मलबा भी मौके से उठवा दिया।*

बहादुरगढ़। नगर परिषद की कार्रवाई का विरोध करते लीज धारक।

बहादुरगढ़। अपने सामने दीवार को तुड़वाते एसडीएम अभिनव सिवाच।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

दो दिन पहले प्रशासन ने शहर की सूरजमल वाली गली स्थित करीब साढ़े 700 गज जमीन पर वक्फ बोर्ड के लीजधारक को कब्जा दिलवाया था। लेकिन सोमवार को नगर परिषद की टीम इस दीवार को हटाने पहुंची तो उन्हें भारी विरोध का सामना करना पड़ा। दो बार नप टीम को बिना पुख्ता कार्रवाई किए ही बैरंग लौटना पड़ा। फिर देर शाम एसडीएम अभिनव सिवाच पूरे प्रशासन को लेकर वहां पहुंचे और दीवार को पूरी तरह से हटवा दिया।

बता दें कि एक तरफ नगर परिषद द्वारा इस जमीन को शामलात बताकर मालिकाना हक जताया जा रहा है, जबकि दूसरी तरफ डाबोदा खुर्द निवासी अशोक कुमार ने 13 जून 2005 से इस जमीन को वक्फ बोर्ड से लीज पर ले रखा है। अशोक कुमार ने बताया कि उन्हें कब्जा कार्रवाई के दौरान असामाजिक तत्वों द्वारा विघ्न डालने का अंदेशा था। ऐसे में उनके आवेदन पर जिलाधीश ने नायब तहसीलदार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट और एसडीएम को ओवरऑल इंचार्ज नियुक्त किया था। लीजधारक ने शनिवार को चारदीवारी कर वहां गेट लगा दिया था।

लेकिन सोमवार को नगर परिषद के सचिव प्रवीण कुमार, एमई जोगेंद्र सिंधु, भू-अधिकारी नीरज शर्मा व भवन निरीक्षक विवेक जैन दलबल के साथ इस जमीन पर पहुंचे। नप के दस्ते ने लीज धारकों द्वारा बनाई गई बाउंड्री वॉल को गिराने की कोशिश की। चूंकि टीम के पास कोई स्पष्ट लिखित आदेश नहीं था तो विवाद गहरा गया। मनोज व राजेंद्र के जबरदस्त विरोध के बाद कार्रवाई रोक दी गई। नप अधिकारी कुछ देर फोन पर वरिष्ठ अधिकारियों से संपर्क करते रहे, लेकिन फिर बिना दीवार तोड़े बैरंग लौट गए।

करीब डेढ़ घंटे बाद कार्यकारी अधिकारी संजय रोहिल्ला के नेतृत्व में नप की टीम दोबारा मौके पर पहुंची। शहर थाना प्रभारी महेंद्र सिंह भी पूरे दलबल के साथ मौके पर आ गए। उन्होंने लीजधारकों को बातचीत कर समझाया। इसके बाद लीजधारकों ने स्वयं ही दीवार का कुछ हिस्सा हटा दिया।

शाम 7 बजे एसडीएम अभिनव सिवाच भारी पुलिस व नगर परिषद की पूरी टीम के साथ मौके पर आए। उन्होंने अपने सामने ही जेसीबी से दीवार की एक-एक ईंट उखड़वा दी। इसके अलावा मलबा ट्रॉलियों में डलवाकर भिजवाया। नायब तहसीलदार प्रवीण कुमार ड्यूटी मजिस्ट्रेट के रूप में मौजूद रहे। तोड़फोड़ कार्रवाई पूरी होने के साथ ही नप अधिकारियों ने भी राहत की सांस ली। अन्यथा इस पूरे घटनाक्रम के बाद क्षेत्र में प्रशासनिक कार्यशैली को लेकर सवाल खड़े हो गए थे। बाजार के सैकड़ों दुकानदार भी मौके पर डटे रहे।

## कातिया हत्याकांड में एक गिरफ्तार, 5 दिन के रिमांड पर भेजा

**खरखौदा/झज्जर।** खरखौदा कोर्ट परिसर के बाहर हुए चर्चित नीरज उर्फ कातिया हत्याकांड में पुलिस को पहली बड़ी सफलता मिली है। स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट ने मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार कर पांच दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान दूबलधन माजरा निवासी सन्नी के रूप में हुई है।

**दूबलधन माजरा निवासी सन्नी ने आरोपियों को गाड़ी उपलब्ध करवाई थी**

जानकारी के अनुसार झज्जर के दूबलधन निवासी नीरज उर्फ कातिया शनिवार को अपनी पत्नी की ओर से दर्ज दहेज उत्पीड़न मामले में पेशी के लिए खरखौदा कोर्ट पहुंचा था। सुनवाई के बाद जैसे ही वह अदालत परिसर से बाहर निकला, तभी एक कार में आए हमलावरों ने उसे टक्कर मार दी। नीचे गिरते ही हमलावरों ने उस पर ताबड़तोड़ गोलियां चला दीं। गंभीर रूप से घायल नीरज की मौके पर ही मौत हो गई थी। घटना के बाद मृतक के भाई सत्यवान की शिकायत पर पुलिस ने कई नामजद लोगों के खिलाफ हत्या और आपराधिक साजिश समेत विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया था। शिकायत में पारिवारिक विवाद और पुरानी रंजिश को हत्या की वजह बताया गया। जांच के दौरान पुलिस ने सन्नी को गिरफ्तार किया। प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि उसने वारदात में शामिल आरोपितों को वाहन उपलब्ध कराने में सहायता की थी। पुलिस अब रिमांड के दौरान हत्या में इस्तेमाल हथियार, वाहन और फरार आरोपितों के बारे में जानकारी जुटाने में लगी है।

## मेनहोल में गिरने से चार कर्मियों की तबीयत बिगड़ी

बहादुरगढ़। मेनहोल में तबीयत बिगड़ने पर अस्पताल में भर्ती कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

झज्जर-बहादुरगढ़ रोड पर गांव नूना माजरा में स्थित एक ट्रस्ट के अस्पताल/मेडिकल कॉलेज परिसर में सोमवार की दोपहर को हादसा हो गया। यहां काम के दौरान सीवर के मेनहोल में चार कर्मचारी गिरकर बेहोश हो गए। समय रहते उन्हें संभाला गया। फिलहाल वे अस्पताल में भर्ती हैं, हालत खतरे से बाहर है।

जानकारी के अनुसार, शत्रुघन, अंशुल और विजेंद्र आदि अस्पताल परिसर के मेनहोल में प्लंबिंग व सफाई आदि कार्य कर रहे थे। इसी दौरान गैस के प्रभाव व दम घुटने के कारण तीनों बेहोश हो गए। नजदीक मौजूद अन्य कर्मचारियों व लोगों ने देखा तो शोर मचाया। आवाज सुनकर परिसर में बिजली कार्य कर रहा इलेक्ट्रिशियन ब्रह्मदत्त मौके पर पहुंचा। साहस दिखाते हुए रस्सी के सहारे वह मेनहोल में उतरा और दो कर्मचारियों को बाहर निकाल लिया लेकिन तीसरे को निकालने से पहले वह खुद भी बेहोश हो गया। इसके बाद उन्हें बाहर निकाला गया। प्रबंधन ने उनका अपने ही अस्पताल में इलाज शुरू कराया। परिजनों को भी हादसे की सूचना दी गई। सूचना पाकर सदर थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

नूना माजरा में अस्पताल में हादसा इलेक्ट्रिशयन ने हिम्मत दिखा 3 में से दो को निकाला, बाद में वह खुद बेसुध हुआ

### जिले में तीन अलग-अलग जगह हुए सड़क हादसों में महिला समेत तीन लोगों की मौत, 4 अन्य घायल

# स्कॉर्पियो की टक्कर से बाइक सवार बुजुर्ग की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के झामरी रोड पर हुई सड़क दुर्घटना में तेज रफ्तार स्कॉर्पियो गाड़ी ने बाइक सवार तीन लोगों को टक्कर मार दी। इस हादसे में एक बुजुर्ग व्यक्ति की मौत हो गई जबकि दो अन्य घायल हो गए। मृतक की पहचान जिले के गांव मोहनबाड़ी निवासी करीब 73 वर्षीय जब्बर सिंह पुत्र श्रीचंद के तौर पर हुई है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार जबर सिंह अपने घर से चरखी दादरी जाने के लिए निकला था। उसने रास्ते में बाइक सवार दो युवकों से लिफ्ट मांगी। इसके बाद जब वे तीनों बाइक पर सवार होकर झामरी रोड पर एक सीमेंट फैक्ट्री के नजदीक पहुंचे तो तेज रफ्तार स्कॉर्पियो गाड़ी ने उन्हें टक्कर मार दी। इस टक्कर में जब्बर सिंह के साथ-साथ बाइक सवार दो अन्य युवक भी गंभीर रूप घायल हो गए। बाद में तीनों को उपचार के लिए सीएचसी मातनहेल ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने दोनों युवकों को प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया जबकि जब्बर सिंह को मृत घोषित कर दिया। मामले के जांच अधिकारी कुलदीप ने बताया कि घायल युवकों की पहचान शीलू कुमार पुत्र सुरेंद्र निवासी मोड़ी तथा साहिल पुत्र सोमबीर निवासी डोहकी जिला चरखी दादरी के तौर पर हुई है। इस संबंध में मृतक के पुत्र राजेश की शिकायत पर आरोपी स्कार्पियो चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

## तेज रफ्तार गाड़ी की टक्कर से मां की मौत, बेटा घायल

**झज्जर।** कस्बा बेरी क्षेत्र में एक तेज रफ्तार बलेनो गाड़ी ने बाइक सवार मां-बेटे को टक्कर मार दी। इस हादसे में जहां वृद्धा की मौत हो गई वहीं उसका पुत्र गंभीर चोटों के कारण रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है। मृतका की पहचान दूबलधन गांव की रहने वाली करीब 54 वर्षीया केलाराम पत्नी चेतराम के तौर पर हुई है। मामले के जांच अधिकारी योगेश ने बताया कि केलाराम के पैरों में दर्द रहता था। इसलिए वह अपने पुत्र अनिल के साथ बाइक पर उपचार के लिए रोहतक पीजीआई जा रही थी। इसी दौरान बीच रास्ते तेज रफ्तार बलेनो गाड़ी ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। टक्कर लगने से जहां दोनों मां-बेटा बाइक सहित सड़क पर दूर जा गिरे वहीं अनियंत्रित हुई बलेनो गाड़ी भी सड़क किनारे बंद हो गई। गाड़ी चालक गाड़ी छोड़ कर मौके से भाग निकला। बाद में घायल मां-बेटा को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने केलाराम को मृत घोषित कर दिया जबकि उसके पुत्र अनिल को प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। पुलिस द्वारा अज्ञात वाहन 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।

■ दूबलधन निवासी महिला इलाज के लिए बाइक पर पीजीआई रोहतक जा रही थी

झज्जर। अस्पताल परिसर में पोस्टमार्टम के लिए कागजी कार्रवाई करते हुए पुलिसकर्मी।

## सड़क किनारे खड़े वाहन से टकराई बाइक, युवक की जान गई

**झज्जर।** क्षेत्र के गांव बिरोहड़ के नजदीक हुई एक सड़क दुर्घटना में बाइक सवार एक युवक की मौत हो गई जबकि दूसरा गंभीर रूप से घायल हो गया। मृतक की पहचान चरखी दादरी जिले के समसपुर गांव निवासी करीब 25 वर्षीय दयासागर पुत्र धर्मबीर के तौर पर हुई है। हादसा सोमवार अलसुबह करीब पांच बजे उस समय हुआ जब दयासागर अपने साथी सुमित पुत्र श्रीभगवान के साथ क्षेत्र के गांव बहू के एक धार्मिक समारोह में शामिल होने उपरांत बाइक पर वापिस गांव लौट रहा था। जब वे दोनों बिरोहड़ गांव के नजदीक पहुंचे तो उनकी बाइक सड़क पर खड़े एक वाहन से टकरा गई। इस घटना में जहां दयासागर की मौत हो गई वहीं गंभीर रूप से घायल सुमित को प्राथमिक उपचार के बाद चिकित्सकों द्वारा रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है। मामले के जांच अधिकारी महेश ने बताया कि दयासागर प्राइवेट नेत्र अस्पताल में काम करता था।

### बुजुर्गों और बच्चों के लिए खतरा बनकर आई भीषण गर्मी

# 43 डिग्री तापमान पर तपा शहर, लू के थपेड़ों ने किया परेशान

रात को भी तापमान 30 डिग्री के आसपास चल रहा है, बिजली की भी डिमांड बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

तापमान बढ़ने के साथ गर्मी शिखर पर पहुंच रही है। सोमवार की दोपहर को अधिकतम तापमान 43 डिग्री पर पहुंच गया। चिलचिलाती धूप और लू के थपेड़ों के चलते दोपहर के वक्त लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा।

दरअसल, बीते सप्ताह भर से तापमान में काफी तेजी आई है। दिनों दिन बढ़ता ही जा रहा है। रविवार को जहां 41 था तो वहीं सोमवार की दोपहर को 43 डिग्री पहुंच गया। हालात ये हैं कि सुबह ही तेज धूप निकल आती है और दोपहर होते होते लू चलने लगती है। पसीने से लोगों का हाल बेहाल है। वहीं दोपहर को लू के थपेड़े पैदल राहगीरों और दोपहिया वाहन चालकों को सता रहे हैं।

रात को भी तापमान 30 डिग्री के आसपास चल रहा है। गर्मी से बचने के लिए दिनभर एसी चल रहे हैं। जिस कारण बिजली व्यवस्था पर दबाव बढ़ा रहा है। बिजली की तारें जल रही हैं। बिजली निगम के अधिकारी लोगों से लगातार एसी को 24 डिग्री से ऊपर रखने की अपील कर रहे हैं ताकि ट्रांसफार्मरों को नुकसान न पहुंचे।

वहीं, दूसरी तरफ चिकित्सकों ने छोटे बच्चों और बुजुर्गों को दोपहर के वक्त बाहर निकलने से परहेज की सलाह दी है। चिकित्सकों को कहना है कि यदि बाहर निकले तो सिर को ढककर रखें। समय समय पर पानी पीते रहें। आगामी दिनों में तापमान में और वृद्धि होगी। तापमान 45 या इससे अधिक होने के आसार हैं।

## लू से बचाव के लिए सावधानी बरतें : डीसी

**झज्जर।** डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने दिन प्रतिदिन गर्मी के बढ़ते प्रभाव के चलते जिलावासियों से सावधानी बरतने की अपील की है। उन्होंने कहा कि अत्यधिक गर्मी के दौरान विशेषकर बच्चों, बुजुर्गों, किसानों और बीमार व्यक्तियों को सतर्क रहने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि हीट वेव एडवाइजरी के अनुसार दोपहर 12 बजे से शाम 3 बजे तक की तेज धूप से बचें, हल्के रंग के ढीले और सूती कपड़े पहने, बाहर निकलते समय सिर को कपड़े, टोपी या छतरी से ढकें, नियमित रूप से पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें, लस्सी, छाछ, नींबू पानी, ओआरएस जैसे पेय पदार्थों का सेवन करें। इसके अलावा नागरिक काम करते समय बीच-बीच में आराम करें और छायादार स्थान पर ठहरें, घर का बना ताजा भोजन करें और जंक फूड से परहेज करें। उन्होंने कहा कि वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग भी अवश्य करें।

## वर्षा खांगवाल बनीं झज्जर की नई डीसी, पाटिल का तबादला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

हरियाणा सरकार ने सोमवार रात प्रशासनिक फेरबदल करते हुए आईएएस अधिकारी वर्षा खांगवाल को झज्जर का नया उपायुक्त (डीसी) नियुक्त किया है। सरकार द्वारा जारी आदेशों के अनुसार वह तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार संभालेंगी।

वर्षा खांगवाल इससे पहले सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग हरियाणा में अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन) के पद पर कार्यरत थीं। वहीं, झज्जर के डीसी रहे स्वप्निल रविंद्र पाटिल को हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद का राज्य परियोजना निदेशक और सतर्कता विभाग में विशेष सचिव लगाया गया है।

बता दें कि वर्षा खांगवाल वर्ष 2004 बैच की एचसीएस अधिकारी हैं, इन्होंने अपने बैच में एचसीएस परीक्षा को टॉप किया था। इससे पूर्व की नियुक्तियों में वर्षा खांगवाल पंचकूला में अतिरिक्त उपायुक्त रही हैं। वे यूटी चंडीगढ़, हरियाणा के शिक्षा विभाग, शुगर मिल, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण, एचएसआईआईडीसी समेत कई विभागों में विभिन्न पदों पर सेवाएं दे चुकी हैं। बाद में वे आईएएस के पद पर पदोन्नत हो चुकी हैं।

हरिभूमि
रोहतक, मंगलवार
19 मई 2026

# सहेली

आज के दौर में महिलाएं हर क्षेत्र में अपने आपको साबित कर रही हैं, अपनी पहचान बना रही हैं। लेकिन अभी भी कुछ ऐसे डर हैं, जो उन्हें आगे बढ़ने से रोकते हैं, उनके मानसिक स्वास्थ्य, करियर और व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करते हैं। यह एक चिंताजनक स्थिति है। महिलाएं किसी प्रकार के डर को कैसे काबू में रखें, इनसे कैसे उबरें, जानिए।

## डर के आगे जीत है
## महिलाएं अपने डर पर कैसे पाएं काबू

कवर स्टोरी
ललिता गोयल

एक महिला के रूप में हम जानते और समझते हैं कि तब कैसा महसूस होता है, जब आपकी हथेलियां पसीने से भीग जाती हैं, आपका दिल तेजी से धड़कने लगता है, एक डर महसूस करती हैं और तब आप बस यही सोचती हैं कि इससे कैसे बचा जाए? वहां से भाग लिया जाए या रुक कर स्थिति से लड़ा जाए? कुछ ऐसे डर जो महिलाओं को पीछे हटने और खुद को एक दायरे में सीमित कर लेने के लिए मजबूर करते हैं, इनको समझना जरूरी है।

### अपने डर को पहचानें

महिलाएं प्रायः जिन डरों से घिरती हैं, इनसे छुटकारा पाने के तरीकों को जानने से पहले यह जानना-पहचानना जरूरी है कि कौन से डर हैं, जिनका अधिकांश महिलाएं अपने जीवन में सामना करती हैं।

**अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलने का डर:** यह वह स्थिति होती है, जब महिलाएं कुछ नया करने से डरती हैं, क्योंकि उन्हें असफलता का भय होता है, उन्हें लगता है कि अगर वे असफल हो गईं तो घर-परिवार के सदस्य उनका मजाक बनाएंगे। इसलिए वे कंफर्ट जोन में बनी रहती हैं, अपने विकास के रास्ते बंद कर लेती हैं।

**अस्वीकृति का भय:** यह वह स्थिति होती है, जब महिलाओं को लगता है कि वे जो करना चाहती हैं, उसके लिए उन्हें परिवार से स्वीकृति नहीं मिलेगी। इस 'नहीं' को सुनने के डर से वे कुछ भी करने से पीछे हट जाती हैं। महिलाएं सफलता पाने की तुलना में अस्वीकृति की संभावना को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं।

**गलत साबित होने का डर:** यह वह स्थिति है, जब आत्मविश्वास की कमी के कारण महिलाएं खुद को अनभिज्ञ या अज्ञानी नहीं दिखाना चाहतीं और वे शिक्षित, अनुभवी होने के बावजूद खुद पर भरोसा करने से इनकार कर देती हैं, अपनी राय व्यक्त करने या अपने ज्ञान और अनुभव को शेयर करने से इनकार कर देती हैं।

**उपहास उड़ाए जाने का डर:** यह वह स्थिति है, जब आप इस बात से डरती हैं कि लोग आपके बारे में क्या कहेंगे, उपहास उड़ाएंगे, मूर्ख कहेंगे, आपको समाज द्वारा जज किए जाने का डर होता है। यह डर महिलाओं को अपनी बात खुलकर रखने से रोकता है। भले ही वे जानती हैं कि वे सही हैं।

**शारीरिक इमेज का डर:** कुछ महिलाएं अपनी शारीरिक बनावट को लेकर भी असुरक्षित महसूस करती हैं। कुछ को हीनता का बोध भी हो सकता है। उनके लिए डर का सामना करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

### डर से कैसे उबरें

सवाल यह है महिलाएं किसी प्रकार के डर से कैसे उबरें? यहां बता रहे हैं ऐसे कुछ आसान तरीके, जो रोजमर्रा के डर और घबराहट से लड़ने में मदद करेंगे।

**सपोर्ट सिस्टम बनाएं:** ऐसे दोस्तों या परिवार के सदस्यों का नेटवर्क रखें, जिन पर आप भरोसा कर सकें। इससे डर कम होता है। अपने डर के बारे में किसी दोस्त, परिवार वाले या हेल्पलाइन से बात करें। अपनी बात शेयर करने से मन का बोझ हल्का होता है और डर छोटा लगने लगता है।

**खुद से पूछें:** खुद से पूछिए सबसे बुरा क्या हो सकता है? जब आप सबसे बुरी स्थिति का सामना करने के लिए तैयार हो जाती हैं, तो डर छोटा लगने लगता है।

**आत्म-विश्वास और मानसिक मजबूती बढ़ाएं:** जब भी डर लगे, अपनी पिछली सफलताओं और उपलब्धियों को याद करें। इससे आपको याद आएगा कि आप चुनौतियों से निपटने में सक्षम हैं।

**थोड़ा ब्रेक लें:** जब आप डरी हुए होती हैं, तो साफ-साफ सोचना मुश्किल होता है। ऐसे में खुद को शांत करने के लिए थोड़ा समय निकालें। 15 मिनट के लिए उस जगह से हट जाएं, कहीं टहलने चली जाएं, चाय पिएं या कोई मजेदार वीडियो देखें।

**गहरी सांस से दूर होगी घबराहट:** अगर डर की वजह से अचानक आपके दिल की धड़कन तेज हो जाए या आपकी हथेलियों में पसीना आने लगे, तो एक पल वहीं रुकें और उस अहसास को महसूस करें। पेट पर हाथ रखें और गहरी सांस लें। इससे आपका दिमाग घबराहट को झेलने को तैयार हो जाएगा।

**कंफर्ट जोन से बाहर निकलें:** जिस चीज से डर लगता है, उसका थोड़ा-थोड़ा सामना करें। अगर बोलने से डर लगता है, तो छोटे ग्रुप्स में बोलना शुरू करें। यह एक्सपोजर थैरेपी की तरह काम करता है।

**डर का सामना करें:** डर से दूर भागने से वह और बढ़ता है। धीरे-धीरे उस चीज के संपर्क में आएं, जिससे आप डरती हैं। जैसे अगर आपको लिफ्ट या एस्केलेटर में जाने से डर लगता है, तो बार-बार इसे यूज करें। धीरे-धीरे आपका डर कम होने लगेगा।

**शारीरिक लक्षणों को समझें:** घबराहट में तेज धड़कन या सांस फूलना सामान्य है। यह शरीर का खुद को तैयार करने का एक तरीका है। यह समझें कि ये लक्षण खतरनाक नहीं हैं और थोड़ी देर में ठीक हो जाएंगे।

**नेगेटिव सोच से दूरी:** अपने आपसे तर्कपूर्ण सवाल पूछें। जैसे क्या वाकई लिफ्ट गिर जाएगी? या क्या सच में यहां कोई खतरा है? हकीकत को जानकर आप डर को कम कर सकती हैं।

**परफेक्ट बनने की कोशिश न करें:** यह सोचना छोड़ दें कि आपको हमेशा शांत रहना चाहिए या जिंदगी हमेशा अच्छी होनी चाहिए। जिंदगी थोड़ी उथल-पुथल भरी हो सकती है और यह बिल्कुल सामान्य है। खुद के साथ ज्यादा सख्ती न बरतें। एक अच्छी जगह की कल्पना करें। अपनी आंखें बंद करें और किसी ऐसी जगह या याद के बारे में सोचें, जहां आप सुरक्षित और खुश महसूस करती हैं, जैसे कोई समुद्र तट या बचपन की कोई खुशनुमा याद। लोग क्या कहेंगे की परवाह न करें। अपने विचारों को स्पष्टता से व्यक्त करें और निर्णय लेने में निडर बनें। लोग क्या कहेंगे की परवाह किए बिना अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें और छोटे-छोटे कदम उठाकर नए प्रयोग करें।

**अपनी सेहत का ख्याल रखें:** अच्छा खाना खाएं और एक्टिव रहें। शराब या नशीली चीजों से दूर रहें, क्योंकि ये घबराहट को और ज्यादा बढ़ा देती हैं। अच्छी नींद और सेहतमंद जीवनशैली मन को मजबूत बनाती है।

**खुद को शाबाशी दें:** जब भी आप अपने डर के बावजूद कुछ हासिल करें, तो खुद को कोई छोटा-सा तोहफा दें। जैसे- अपनी पसंद का खाना खाएं, कोई किताब खरीदें या कोई फिल्म देखें।

**जरूरी सलाह:** अगर आपका डर आपकी रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत ज्यादा रुकावट डाल रहा है, तो डॉक्टर या विशेषज्ञ से सलाह लेने में संकोच न करें।

**(लाइफ कोच डॉ. सुजाता से बातचीत पर आधारित)**

## जीवनसाथी से ऐसे बनाए रखें प्यार

दांपत्य जीवन में मिठास बनी रहे, इसके लिए जरूरी है पति-पत्नी के बीच हमेशा संवाद बना रहे। संवाद की निरंतरता दंपति को आपस में जोड़े रखती है, इससे रिश्ते गहरे बने रहते हैं। दांपत्य जीवन में हमेशा प्यार कैसे बना रहे, जानिए।

दांपत्य
स्नेहा सिंह

हम अकसर घर से ऑफिस के लिए निकलते समय अपने जीवनसाथी से बस यही कहते हैं, 'आने में देर हो जाएगी।', 'फोन करके परेशान मत करना।' या जीवनसाथी के कोई बात पूछने पर चिढ़ कर बोल देते हैं, 'बाद में बात करते हैं।' लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि घर से निकलते समय ऐसा रूखा व्यवहार जीवन साथी को कितना कचोटता होगा? आखिर हम घर से निकलते समय अपने जीवन साथी से प्यार के दो बोल क्यों नहीं बोल सकते, क्यों नहीं एक मुस्कराहट के साथ अपनी विदाई ले सकते हैं? दांपत्य जीवन में मधुरता बनी रहे, इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है-

**रिश्तों में हों मीठे संवाद:** पति-पत्नी का रिश्ता केवल साथ रहने का नहीं, बल्कि भावनात्मक जुड़ाव का रिश्ता भी होता है। इस रिश्ते की नींव मीठे संवाद पर टिकी होती है। जब दो लोग अपने मन की बातें खुलकर मधुरता के साथ करते हैं, एक-दूसरे की परेशानियां और छोटे-छोटे अनुभव साझा करते हैं, तब संबंध गहरे होते जाते हैं। लेकिन आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में दांपत्य जीवन में संवाद कम होता जा रहा है। लोग घंटों मोबाइल के साथ तो बिताते है, पर जीवनसाथी के साथ कुछ पल बैठकर बात नहीं करते। इसके अभाव में धीरे-धीरे दांपत्य रिश्तों में दूरी आ जाती है। कई बार पति-पत्नी एक ही घर में रहते हुए भी मानसिक रूप से बहुत दूर हो जाते हैं। वे केवल जिम्मेदारियां निभाते हैं, लेकिन भावनाओं को व्यक्त नहीं करते। ऐसे में रिश्ते बोझ लगने लगते हैं।

**छोटी-छोटी बातें भी रखती हैं मायने:** रिश्तों को मजबूत बनाए रखने के लिए हमेशा बड़े अवसरों या महंगे उपहारों की जरूरत नहीं होती। कभी-कभी छोटी-छोटी बातें भी बहुत बड़ा असर छोड़ जाती हैं। सुबह घर से निकलते समय एक प्यारी सी मुस्कान, 'अपना ध्यान रखना' जैसा वाक्य या अचानक किया गया एक फोन कॉल या फिर शाम को साथ बैठकर एक कप चाय पी लेना, ये सब बातें रिश्तों में गर्माहट बनाए रखती हैं।

**नाराजगी को कभी लंबा न खींचें:** रिश्तों में मतभेद होना स्वाभाविक है। पति-पत्नी के बीच बहस, गुस्सा और शिकायतें पैदा होती रहती हैं। लेकिन समस्या तब पैदा होती है, जब लोग अहं में आकर बात करना बंद कर देते हैं। कई बार लोग लंबी चुप्पी साधे रहते हैं। कोई बातचीत के लिए पहल नहीं करना चाहता। दोनों अपने-अपने दिल में शिकायतें जमा किए रहते हैं। झगड़े के बाद भी लंबे समय तक चुप्पी सही नहीं है। जल्दी संवाद शुरू हो जाना चाहिए।

**समय देना सबसे बड़ा उपहार:** आज लोग अपने करियर, सोशल मीडिया और बाहरी दुनिया में बिजी रहते हैं, रिश्तों के लिए समय ही नहीं निकालते। लेकिन सच्चाई यह है कि किसी भी रिश्ते को जीवित रखने के लिए समय देना बहुत जरूरी है। जीवनसाथी को केवल आर्थिक सुविधाएं ही नहीं चाहिए होतीं, भावनात्मक साथ भी चाहिए होता है। कभी साथ टहलना, साथ खाना, बिना मोबाइल के बैठकर बातें करना, ये सब रिश्तों को जीवंत बनाए रखते हैं। यदि हम अपने सबसे करीबी व्यक्ति के लिए समय नहीं निकाल पा रहे हैं, तो यह हमारे रिश्ते के लिए खतरे की घंटी है।

**सीखें प्रेम को व्यक्त करना:** बहुत से लोग अपने मन की भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाते। वे प्रेम करते हैं, लेकिन जताते नहीं, जबकि रिश्तों में भावनाओं का खुलकर व्यक्त करना बहुत जरूरी है। कभी-कभी जीवनसाथी की तारीफ करना, उसकी मेहनत को सराहना या बस यह कहना कि 'तुम मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो।' रिश्तों में नई ऊर्जा भर देता है। जीवन अनिश्चित है। हमें नहीं पता अगला पल कैसा होगा। इसलिए अपने जीवन साथी को यह अहसास कराते रहना चाहिए कि वे हमारे लिए कितने खास हैं। रिश्ते केवल साथ रहने से नहीं प्रेम, सम्मान, संवाद और समय देने से गहरे होते हैं।

बच्चे और आप
शिखर चंद जैन

इन दिनों बच्चों की समर वैकेशन चल रही हैं। स्कूल जाना नहीं है, इसलिए बच्चों के पास काफी समय है। समर वैकेशन में बच्चे क्या खास कर सकते हैं, कैसे अपने समय का सदुपयोग करें, पैरेंट्स के लिए बहुत ही उपयोगी सलाह।

## यूं ही न बीत जाएं
## बच्चों की समर वैकेशन

गर्मी की छुट्टियां शुरू हो चुकी हैं। बच्चों के लिए मौज-मस्ती और धमाचौकड़ी का अच्छा मौका है। एक सी रुटीन लाइफ के बाद थोड़ा-सा वक्त कुछ अलग तरह से बीतना भी चाहिए। लेकिन ये लंबी छुट्टियां सिर्फ वक्त की बर्बादी साबित न हों, इसका ध्यान रखना जरूरी है। मजे-मजे में बच्चों को कुछ नई स्किल्स भी सिखा दें, ये जिंदगी भर उनके काम आएंगी।

**म्यूजिक सिखाएं:** म्यूजिक सिर्फ मनोरंजन का साधन नहीं, इससे मानसिक विकास भी होता है। कुछ अध्ययनों की मानें तो म्यूजिक सीखने वाले बच्चों की लर्निंग कैपेसिटी और गणित का ज्ञान दूसरों की तुलना में अधिक हो सकता है। इसलिए अपने बच्चे को म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट जैसे वाइलिन, पियानो, हारमोनियम या गिटार बजाना सिखाएं। यह स्किल उसके लिए काफी फायदेमंद साबित होगी।

**सिखाएं कुकिंग की एबीसीडी:** कुकिंग एक महत्वपूर्ण लाइफ स्किल है, जो किसी स्कूल में नहीं सिखाई जाती। इससे बच्चों को न सिर्फ तरह-तरह के प्रयोग करने का मौका मिलता है, कुछ नया बनाने पर सृजन-सुख भी मिलता है। जो बच्चे खुद कुछ, बनाना सीख जाते हैं, उन्हें हेल्दी फूड और नुकसानदायक खाद्य-पदार्थों के बीच अंतर आसानी से समझ में आ जाता है। उम्र के मुताबिक बच्चों का सब्जी, फल आदि काटकर सलाद बनाना, उनकी ड्रेसिंग करना, सैंडविच, जूस आदि बनाना सिखाएं। वे स्वयं भी कुकिंग करके एंज्वॉय करेंगे।

**न्यूजपेपर-मैगजीन से टास्क दें:** बच्चों को कोर्स की किताबों से इतर भी कुछ टास्क दें। पत्रिकाओं और अखबारों के कलरफुल सप्लीमेंट्स में छपी आकर्षक तस्वीरें काटकर उनके बारे में कुछ लिखने को कहें, साथ ही अपनी स्पेशल स्क्रैप बुक बनाने को कहें। नए शब्द और उनके अर्थ डायरी में लिखने और वाक्यों में उनका प्रयोग करना सिखाएं। रेखाचित्रों में कलर करने को कहें और अलग-अलग जगह छपे कुछ चित्रों में तालमेल बैठाकर उन पर छोटी-छोटी कहानियां या कविताएं लिखने का टास्क दें। यह काम उनकी क्रिएटिविटी को बढ़ाएगा।

**स्विमिंग सिखाएं:** गर्मी के मौसम में पानी में खेलना-कूदना बच्चों को खूब भाता है। समर वैकेशन अच्छा मौका है, जब वे मौज-मस्ती के साथ-साथ एक नई स्किल भी सीख लेंगे। स्विमिंग सिर्फ मनोरंजन का ही बेहतरीन साधन नहीं है, इससे बच्चों की एक्सरसाइज भी होगी और शारीरिक-मानसिक विकास भी होगा। यह एक लाइफ सेविंग स्किल भी है, जो मुसीबत के वक्त बच्चे के खूब काम आ सकती है। जरूरत पड़ने पर वह न सिर्फ खुद की बल्कि किसी दूसरे व्यक्ति की भी जान बचा सकता है।

**सिखाएं नई भाषा:** समर वैकेशन का सदुपयोग करने के लिए बच्चों को एक नई भाषा सिखाना एक अच्छा आइडिया है। कई वैज्ञानिक शोधों के नतीजे बता चुके हैं कि एक से अधिक भाषा जानने वाले बच्चों की बौद्धिक क्षमता दूसरे बच्चों की तुलना में कहीं अधिक होती है। सिर्फ यही नहीं, एक से ज्यादा भाषाओं का ज्ञान आगे चलकर बच्चे के करियर के लिए भी प्लस प्वॉइंट बन सकता है। जितनी अधिक भाषाओं का ज्ञान होगा, उसके ज्ञान का उतना ही विस्तार होगा और विदेश जाने की राह भी आसान होगी।

**कंप्यूटर पर वर्क करना सिखाएं:** आज की टेकसेवी दुनिया में बच्चे को कंप्यूटर का गहरा ज्ञान होना जरूरी है। गर्मी की छुट्टियों में बच्चे को कंप्यूटर पर हिंदी या अंग्रेजी टाइपिंग की प्रैक्टिस, फोटोशॉप, माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस या इससे जुड़ी अन्य बारीकियां सिखाने के लिए किसी कोचिंग सेंटर भेजें। आपको यह सब आता हो तो आप खुद बच्चे को यह सब सिखाएं।

### ये भी हैं अच्छे ऑप्शन

- बच्चे को आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करें।
- रोज एक्सरसाइज करने को कहें।
- मॉर्निंग या इवनिंग वॉक के लिए कहें।
- गार्डनिंग के काम में बच्चों की मदद लें, उन्हें विभिन्न फूलों, पत्तियों और वनस्पतियों की जानकारी दें।

हेयर स्टाइल
नैंसी गुप्ता

## बहुत ईजी हैं ये हेयर स्टाइल
## कम समय में पाएं परफेक्ट लुक

गर्मी के मौसम में बालों को संभालना आसान नहीं होता है। पसीना, धूल और उमस के कारण बाल चिपचिपे हो जाते हैं और उन्हें स्टाइल करना मुश्किल लगने लगता है। खासकर जब समय कम हो, तब जल्दी और आसान हेयर स्टाइल की जरूरत और भी बढ़ जाती है। ऐसे में कुछ स्मार्ट-सिंपल हेयर स्टाइल्स अपनाकर आप कम समय में भी परफेक्ट लुक पा सकती हैं।

**सिंपल लो पोनीटेल:** अगर आपके पास समय कम है, तो यह लो पोनीटेल सबसे आसानी से बनने वाला क्लासी हेयर स्टाइल है। इसे बनाने में कुछ मिनट लगते हैं और यह आपको एक साफ-सुथरा लुक देता है। आप इसमें हल्का सा ट्विस्ट या पफ जोड़कर अपने ओवरऑल लुक को और स्टाइलिश बना सकती हैं।

**साइड ब्रेड हेयर स्टाइल:** अगर आप कुछ अलग हेयर स्टाइल ट्राय करना चाहती हैं, तो साइड ब्रेड एक अच्छा विकल्प है। इसे बनाना आसान है और यह आपके लुक में एलिगेंस जोड़ता है। गर्मियों में यह बालों को उलझने से भी बचाता है।

**हाफ पोनीटेल:** हाफ पोनीटेल, उन महिलाओं के लिए बेहतरीन है, जो बालों को पूरी तरह बांधना नहीं चाहती हैं। इसमें आधे बालों को बांधकर बाकी को खुला रखा जाता है। खास बात यह है कि यह हेयर स्टाइल कुछ ही मिनटों में तैयार हो जाता है और आपको फ्रेश लुक देता है।

**क्लॉ क्लिप स्टाइल:** बालों में क्लॉ क्लिप का इस्तेमाल आजकल काफी ट्रेंड में है। बालों को ट्विस्ट करके क्लॉ क्लिप से सेट करना एक मिनट का काम है और यह आपको स्टाइलिश लुक देता है। यह खासकर ऑफिस ड्रेसअप के साथ या कैजुअल आउटिंग के लिए परफेक्ट लगता है।

**स्कार्फ के साथ फंकी स्टाइल:** गर्मियों में स्कार्फ का इस्तेमाल स्टाइल बढ़ाने के लिए भी किया जा सकता है। आप पोनीटेल या बन के साथ स्कार्फ जोड़कर अपने लुक को और आकर्षक बना सकती हैं।

**मैसी बन:** मैसी बन, गर्मियों के लिए परफेक्ट हेयर स्टाइल माना जाता है। इसे बनाने में ज्यादा मेहनत नहीं लगती और यह देखने में भी काफी ट्रेंडी लगता है। यह स्टाइल बालों को गर्दन से दूर रखता है, जिससे आपको गर्मी में राहत मिलती है।

**ब्रेडेड बन:** अगर आप थोड़ा स्टाइलिश और फॉर्मल लुक चाहती हैं, तो ब्रेडेड बन ट्राय कर सकती हैं। इसमें पहले चोटी बनाकर उसे जूड़े में बदल दिया जाता है। यह स्टाइल लंबे समय तक टिकता है।

**(हेयर एक्सपर्ट नक्ष वर्मा से बातचीत पर आधारित)**

प्रिकॉशन
निकिता चौहान

वैसे तो हर मौसम में फिजिकल हाइजीन के प्रति अवेयर रहना जरूरी है। लेकिन समर सीजन में इसके प्रति और भी अवेयर रहना चाहिए। इस सीजन में कैसे रखें हाइजीन का ध्यान, जानिए।

## समर सीजन में ऐसे रखें हाइजीन का ध्यान

गर्मी का मौसम अपने साथ कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं लेकर आता है, खासकर महिलाओं के लिए। अधिक तापमान, पसीना, नमी और बैक्टीरिया की वृद्धि के कारण त्वचा और निजी स्वच्छता से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं। ऐसे में अपनी दैनिक दिनचर्या में कुछ जरूरी बदलाव करके समर हाइजीन का विशेष ध्यान रखना चाहिए, ताकि आप स्वस्थ-सुरक्षित रह सकें।

**करें प्रॉपर क्लीनिंग:** गर्मी के मौसम में पसीना आने से सभी परेशान रहते हैं। इससे शरीर के संवेदनशील हिस्सों (इंटरनल ज्वाइंट्स और हमेशा कवर्ड रहने वाले एरिया) में बैक्टीरिया और फंगल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए दिन में एक या दो बार स्नान करना जरूरी हो जाता है। खासकर जननांग क्षेत्र (इंटिमेट एरिया) की सफाई का विशेष ध्यान रखें। इस क्षेत्र को साफ और सूखा रखना बहुत जरूरी है। अत्यधिक केमिकल वाले प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बचें और माइल्ड, पीएच-बैलेंस्ड क्लीनर का उपयोग करें।

**कॉटन फैब्रिक ड्रेसेस:** सही ड्रेस का चयन भी समर हाइजीन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गर्मी में कॉटन फैब्रिक वाले लूज ड्रेसेस पहनना बेहतर होता है, क्योंकि ये स्किन को सांस लेने देते हैं और पसीने को सोख लेते हैं। सिंथेटिक फैब्रिक वाले टाइट ड्रेसेस पहनने से पसीना जमा होता है, जिससे खुजली, रैशेज और संक्रमण हो सकता है।

**पीरियड्स टाइम हाइजीन:** इस मौसम में पीरियड्स के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखना और भी जरूरी हो जाता है। सेनेटरी पैड्स या टैंपोन को हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए। मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग भी सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल विकल्प हो सकता है, बशर्ते उसकी सही तरीके से सफाई की जाए।

**हाइड्रेशन-डाइट:** शरीर की आंतरिक सफाई के लिए हाइड्रेशन और डाइट भी काफी महत्वपूर्ण है। अधिक पानी पीना शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है और स्किन को हेल्दी बनाए रखता है। इसके लिए नारियल पानी, छाछ और ताजे फलों का सेवन करें। तला-भुना और अत्यधिक मसालेदार भोजन कम खाएं, क्योंकि यह शरीर में गर्मी बढ़ा सकता है।

**यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन:** गर्मी के मौसम में ध्यान ना देने पर महिलाओं में यूटीआई का होना भी कॉमन समस्या है। इसे रोकने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, यूरिन को लंबे समय तक रोककर न रखें और टॉयलेट जाने के बाद सफाई का सही तरीका अपनाएं। यदि जलन, दर्द या बार-बार यूरिन आने जैसी समस्या हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

**फंगल इंफेक्शन:** पसीने के कारण फंगल इंफेक्शन, घमौरियां और एलर्जी हो सकती हैं। जिन अंगों के आस-पास पसीना ज्यादा होता है, उस जगह को सूखा रखें और जरूरत पड़ने पर एंटी-फंगल पावडर या क्रीम का इस्तेमाल करें। बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी दवा न लें।

समर सीजन हाइजीन प्रिकॉशंस को नजरअंदाज करने से आगे चलकर कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यहां बताई गई स्वच्छता आदतों को जरूर अपनाएं।

**(सीनियर ऑब्स्टेट्रिशियन और गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. मनन गुप्ता, दिल्ली से बातचीत पर आधारित)**

# एचपीवी को लेकर संस्कारम स्कूल में फैलाई जागरूकता

■ कार्यक्रम में एचपीवी से होने वाली बीमारियों व वैक्सीन के संबंध में जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षकों व विद्यार्थियों को एचपीवी वैक्सीन बारे जानकारी देते हुए स्वास्थ्य विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में एचपीवी वैक्सीन को लेकर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एचपीवी से होने वाली बीमारियों व वैक्सीन के संबंध में जानकारी दी गई। प्राचार्या श्वेता कौशिक ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के चेयरमैन डॉ. महिपाल यादव ने की। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया कि एचपीवी एक सामान्य वायरस है, जो कई प्रकार के संक्रमण का कारण बन सकता है। समय पर जागरूकता और वैक्सीनेशन से इससे बचाव संभव है। एचपीवी वैक्सीन शरीर को वायरस से सुरक्षा देने में मदद करती है और स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याओं के खतरे को कम कर सकती है।

चेयरमैन डॉ. महिपाल यादव ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम समाज में सही जानकारी पहुंचाने और लोगों को जागरूक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान बेटियों को कैंसर से बचाने की दिशा में बड़ा कदमः सीएमओ

झज्जर। जिले में एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान को लेकर स्वास्थ्य एवं शिक्षा विभाग द्वारा व्यापक जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। सिविल सर्जन डॉ. मंजू कादियान ने बताया कि अभियान के अंतर्गत जिले के सरकारी और निजी विद्यालयों में पेरेंट्स मीटिंग का आयोजन कर अभिभावकों को एचपीवी वैक्सीन के महत्व से अवगत कराया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य किशोरियों को भविष्य में होने वाले सर्वाइकल कैंसर समेत अन्य गंभीर बीमारियों से सुरक्षित करना है। इसी क्रम में सोमवार को पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दुजाना में अभिभावकों के साथ हुई बैठक में सीएमओ डॉ. मंजू कादियान ने कहा कि एचपीवी वैक्सीन बेटियों के सुरक्षित भविष्य की सुरक्षा कवच है। समय पर लगाया गया टीका सर्वाइकल कैंसर से बचाव में बेहद प्रभावी है तथा अभिभावकों को किसी भी अफवाह पर ध्यान नहीं देना चाहिए। जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग स्कूलों और समुदाय स्तर पर लगातार जागरूकता गतिविधियां चला रहा है, ताकि अधिक से अधिक बच्चों तक इस अभियान का लाभ पहुंच सके। 15 वर्ष से पहले एचपीवी टीकाकरण करवाने से कई प्रकार के कैंसर से बचाव संभव है। इस मौके पर पीएचसी इंचार्ज डॉ. गुलशन, प्राचार्य रामवीर, एलएचवी सुनीता, एएनएम अनीता, एमपीएचडब्ल्यू अंकित कुमार, आशा वर्कर सुमन सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

*हड़ताली कर्मचारियों ने लघु सचिवालय परिसर में धरना दिया*

# सफाई कर्मचारियों ने चिलचिलाती धूप में की सरकार विरोधी नारेबाजी

झज्जर। धरने के दौरान उपस्थित ग्रामीण सफाई कर्मचारी एवं अन्य संगठनों के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

■ कर्मचारियों को न स्थायी किया जा रहा है और न ही घोषित वेतन लागू किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन की हड़ताल सोमवार को भी जारी रही।

हड़ताली कर्मचारियों ने लघु सचिवालय परिसर में धरना देते हुए सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस दौरान कर्मचारी यूनियन के जिला सचिव संदीप मारौत ने बताया कि उनकी यह प्रदेशव्यापी हड़ताल 20 मई तक जारी रहेगी, जबकि 24 और 25 मई को नरवाना में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के कार्यालय पर महापड़ाव डाला जाएगा, जिसमें प्रदेशभर से हजारों सफाई कर्मचारी भाग लेंगे।

यह निर्णय ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा की ऑनलाइन राज्य कमेटी बैठक में लिया गया। यूनियन नेताओं ने कहा कि पिछले 19 वर्षों से ग्रामीण सफाई कर्मचारियों का शोषण हो रहा है। कर्मचारियों को न स्थायी किया जा रहा है और न ही घोषित वेतन लागू किया गया है।

उनकी प्रमुख मांगों में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, 31 दिसंबर 2025 के उच्च न्यायालय आदेश लागू करने, 400 की आबादी पर भर्ती, 26-27 हजार रुपये वेतन, एक्सग्रेशिया नीति और मृतक कर्मचारियों के परिजनों को नौकरी देने सहित कई मांगें शामिल हैं।

झज्जर। बैठक के दौरान रोडवेज कर्मचारी नारेबाजी करते हुए। फोटो : हरिभूमि

## लंबित मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारी करेंगे प्रदर्शन

झज्जर। हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन डिपो की बैठक सोमवार को डिपो प्रधान नवीन माजरा की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक का संचालन सचिव दिनेश द्वारा किया गया। बैठक में निर्णय लिया गया कि 24 मई को अंबाला स्थित परिवहन मंत्री के आवास पर रोडवेज कर्मचारी मास डेपुटेशन और प्रदर्शन करते हुए कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने की मांग संबंधी याचिका फॉर्म भरवाकर मंत्री को सौंपे जाएंगे। बैठक में कर्मचारियों ने परिवहन विभाग के निजीकरण का विरोध करते हुए कहा कि विभाग को निजी हाथों में सौंपने की तैयारी के साथ श्रमिक अधिकारों में कटौती की जा रही है। बैठक में यूनियन सदस्यों द्वारा विभाग में 10 हजार नई बसें शामिल करने, एचकेआरएन व अन्य कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, केवल स्थायी भर्ती करने, चालक-परिचालकों व लिपिकों का वेतनमान बढ़ाने, बोनस भुगतान, अर्जित अवकाश, पदोन्नति, रात्रि ठहराव भत्ता और कर्मचारियों की सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर चर्चा की गई। इसके अलावा मई-जून में यूनियन सदस्यता अभियान चलाने का भी निर्णय लिया गया। इस मौके पर रविंद्र बिगोवा, दलजीत कन्हेली, विनोद, नरेंद्र सिंह और सतबीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## तबीयत बिगड़ने से कर्मचारी की मौत

बहादुरगढ़। एमआईई पार्ट बी में स्थित एक कंपनी में तबीयत बिगड़ने से कर्मचारी की मौत हो गई। हृदयाघात से मौत की आशंका है। असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से होगी। मृतक की पहचान करीब 46 वर्षीय डालचंद के रूप में हुई है। मूलतः उत्तर प्रदेश से था और दिल्ली की कच्ची कॉलोनी में रहता था। यहां एमआईई स्थित एक कंपनी में काम करता था। सोमवार को ड्यूटी पर आया था। इसी दौरान काम करते वक्त अचानक तबीयत बिगड़ गई। अस्पताल लेकर गए तो चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। चौकी प्रभारी संदीप कुमार का कहना है कि पोस्टमार्टम कराया जा रहा है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से मौत के कारणों की पुष्टि हो सकेगी।

# प्रतिभा सम्मान समारोह में विद्यार्थियों को किया सम्मानित

■ शहीद नायब सूबेदार रविंद्र जाखड़ राजकीय विद्यालय साल्हावास में समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। होनहार छात्रा को चांदी का सिक्का देकर सम्मानित करते हुए इतिहास प्रवक्ता डॉ. हरिओम खनगवाल। फोटो : हरिभूमि

शहीद नायब सूबेदार रविंद्र जाखड़ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में सोमवार को प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह के दौरान दसवीं व बारहवीं कक्षा में विद्यालय में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थियों को प्राचार्य कमल सिंह द्वारा सम्मानित किया गया। बारहवीं कक्षा में विद्यालय की छात्रा हेमा ने 430 अंक लेकर प्रथम स्थान, मुस्कान 426 अंकों के साथ द्वितीय तथा छात्रा खुशी को 417 अंकों के साथ विद्यालय तृतीय स्थान हासिल करने पर सम्मानित किया गया। दसवीं कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली कोमल, दूसरा स्थान हासिल करने वाला छात्र मयूर शर्मा व तीसरा स्थान हासिल करने वाले देवांशु डाबला को सम्मानित किया गया। प्रवक्ता नरेंद्र कुमार व रामनिवास ने विद्यार्थियों के शत-प्रतिशत परिणाम पर शिक्षकों व अभिभावकों को बधाई देते हुए होनहार विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

## एमडीयू ने बीटेक परीक्षाओं की तिथियों में किया संशोधन, नई डेटशीट जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू), रोहतक ने इंजीनियरिंग पाठ्यक्रमों की बीटेक परीक्षाओं की तिथियों में संशोधन करते हुए नई डेटशीट जारी की है। विश्वविद्यालय परीक्षा नियंत्रक प्रो राहुल ऋषि ने बताया कि कुछ विषयों की परीक्षाएं तिथि टकराव और संशोधन के कारण पुनर्निर्धारित की गई हैं। परीक्षा नियंत्रक ने बताया कि बीटेक छठे सेमेस्टर (जी स्कीम) में पावर सिस्टम प्रोटेक्शन (ईई) तथा प्रिंसिपल्स ऑफ रोबोटिक्स (रोबोटिक्स एंड आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) की परीक्षा, जो पहले 19 व 21 मई को प्रस्तावित थी, अब 26 जून 2026 को आयोजित होगी। वहीं कन्वेंशनल एंड रिन्यूएबल एनर्जी रिसोर्सेज की परीक्षा, जो 11 जून को होनी थी, अब 27 जून 2026 को आयोजित की जाएगी।

# एडीसी ने समाधान शिविर में लोगों की सुनीं समस्याएं

झज्जर। समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनते हुए एडीसी जगनिवास।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में एडीसी जगनिवास ने लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर सरकार की जनहितकारी पहल है, जिसका उद्देश्य आमजन की समस्याओं का एक ही स्थान पर त्वरित एवं पारदर्शी समाधान सुनिश्चित करना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक शिकायत का समयबद्ध, संवेदनशील एवं संतोषजनक निपटारा किया जाए, ताकि नागरिकों का प्रशासन पर विश्वास और मजबूत हो। समाधान शिविर में आधा दर्जन से ज्यादा शिकायतें पंजीकृत की गई।

# एक मां की देखभाल निस्वार्थ और बिना शर्त होती है : धनखड़

झज्जर। अपने बच्चों के साथ मंच पर उपस्थित महिला अभिभावक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एचआर ग्रीन फील्ड स्कूल में मातृ दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्कूल संचालक विकास धनखड़ व प्राचार्य मोहिंद्र सिंह गुलिया ने मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करते हुए कार्यक्रम की शुरूआत की। उन्होंने कहा कि मातृ दिवस माताओं के प्रेम और बलिदानों का सम्मान करने का दिन है। एक मां की देखभाल निस्वार्थ और बिना शर्त होती है। वह हमें प्रतिदिन सिखाती हैं, हमारा समर्थन करती हैं और हमें प्रेरित करती हैं। इस दौरान विद्यार्थियों के साथ-साथ कार्यक्रम में पहुंची महिला अभिभावकों के लिए भी विभिन्न खेल गतिविधियों का आयोजन किया गया।

## शिमला तक जाएगी रोहतक रोडवेज की बस

रोहतक। पहाड़ी पर्यटन स्थल शिमला जाने वाले यात्रियों के लिए राहत भरी खबर है। जनहित को ध्यान में रखते हुए हरियाणा राज्य परिवहन रोहतक ने रोहतक से शिमला के बीच सीधी बस सेवा शुरू करने का निर्णय लिया है। यह बस सेवा मंगलवार से नियमित रूप से संचालित की जाएगी। लंबे समय से यात्रियों की ओर से सीधी बस सेवा की मांग की जा रही थी, जिसे अब परिवहन विभाग ने पूरा कर दिया है। नई सेवा शुरू होने से यात्रियों को चंडीगढ़ या कालका में बार-बार बस बदलने की परेशानी से राहत मिलेगी। हरियाणा राज्य परिवहन रोहतक के महाप्रबंधक नवीन कुमार की ओर से जारी आदेशों के अनुसार, बस का संचालन प्रतिदिन किया जाएगा। बस रोहतक बस स्टैंड से सुबह 10:05 बजे रवाना होगी और चंडीगढ़ व कालका होते हुए शिमला पहुंचेगी। वहीं वापसी में यह बस अगले दिन सुबह 07:00 बजे शिमला से रोहतक के लिए चलेगी। विभाग के अनुसार यह बस कुल 373 किलोमीटर की दूरी तय करेगी।परिवहन विभाग ने बस का किराया प्रति यात्री 581 रुपये निर्धारित किया है। अधिकारियों का कहना है कि यह किराया दूरी और पहाड़ी मार्ग को देखते हुए तय किया गया है। बस सेवा शुरू होने से न केवल पर्यटकों बल्कि नौकरीपेशा लोगों, छात्रों और व्यापारियों को भी काफी सुविधा मिलेगी। गर्मी के मौसम में बड़ी संख्या में लोग शिमला का रुख करते हैं। ऐसे में सीधी बस सेवा यात्रियों के लिए आरामदायक और किफायती विकल्प साबित होगी।

## डीसी ने मकान सूचीकरण सर्वे कार्य निर्धारित समयावधि में पूरा करने के दिए निर्देश

झज्जर। डीसी एवं प्रधान जनगणना अधिकारी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि जनगणना देश की महत्वपूर्ण प्रशासनिक प्रक्रियाओं में से एक है और इससे प्राप्त आंकड़ों से भविष्य के लिए विकास की योजनाएं बनती हैं,जनगणना कार्य में लगे सभी प्रगणक ,सर्कल सुपरवाइजर इस कार्य को ध्यानपूर्वक पूरा करें।

यह कार्य हर हाल में 30 मई तक पूरा होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जिला में जनगणना का कार्य पूरी जिम्मेदारी और सुव्यवस्थित ढंग से लगातार आगे बढ़ाया जा रहा है। सभी चार्ज अधिकारियों द्वारा नियमित रूप से फील्ड में पहुंचकर मकान सूचीकरण कार्य का निरीक्षण किया जा रहा है ताकि जनगणना का कार्य तय समय सीमा के भीतर प्रभावी तरीके से पूरा किया जा सके।

## डीसी ने सीएम विंडो कार्यक्रम की समीक्षा की

झज्जर। सीएम विंडो प्रदेश सरकार का फ्लैगशिप प्रोग्राम है और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी समय समय पर कार्यक्रम की समीक्षा करते हैं। ऐसे में अधिकारी सीएम विंडो पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों का निर्धारित समयावधि में निपटान करना सुनिश्चित करें। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने सोमवार को अधिकारियों की बैठक में सीएम विंडो, एसएमजीटी पोर्टल से प्राप्त शिकायतों की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने सभी विभागों के नोडल अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि इन शिकायतों के समाधान की ऑनलाइन प्लेटफार्म पर एटीआर जरूर अपलोड करें। उन्होंने सीएम विंडो व एसएमजीटी पोर्टल की क्रमवार समीक्षा की।

**सूचना**

मैं, ओमबीर ( आधार नं0 3093 2152 4898 ) पुत्र श्री कमल सिंह गांव धनिरवास उपतह० साल्हावास जिला झज्जर ब्यान करता हू कि मेरे लड़के जसवीर के स्कूल रिकार्ड व मैट्रिक सर्टिफिकेट में पिता का नाम ओमबीर (Ombir) दर्ज है। जबकि मेरा सही व वास्तविक नाम ओमबीर (Ombeer) जो कि मेरे आधार कार्ड, पैन कार्ड व बैंक पासबुक में भी दर्ज है। यह सूचना मेरे लड़के जसवीर के स्कूल रिकार्ड व मैट्रिक सर्टिफिकेट में पिता का नाम ओमबीर (Ombeer) दर्ज करवाने के लिए है।

**सार्वजनिक सूचना**

मैं, ममता देवी पत्नी श्री दिलीप मंझी निवासी वार्ड नंबर-10, छोटू राम नगर, लाइनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा शपथपूर्वक बयान करती हूं कि मेरा पुत्र मनीष और पुत्रवधु अर्चना मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मनीष व उसकी पत्नी अर्चना अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

**सार्वजनिक सूचना**

मैं, अनिल पुत्र श्री रणधीर निवासी 41, हरिजन बस्ती, गांव सांखोल, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा शपथपूर्वक बयान करता हू कि मेरा पुत्र अंकित मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में अंकित के साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। अंकित अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

**सार्वजनिक सूचना**

मैं, आनंद पुत्र श्री रामभगत निवासी गांव डाबोदा खुर्द, तहसील बहादुरगढ, जिला झज्जर, हरियाणा शपथपूर्वक बयान करता हूं कि मेरा पुत्र युवराज उर्फ तनुज और पुत्रवधु अनीता उर्फ अन्नू मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। युवराज उर्फ तनुज व उसकी पत्नी अनीता उर्फ अन्नू अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

**सूचना**

मैं, ओमबीर ( आधार नं. 3093 2152 4898 ) पुत्र श्री कमल सिंह गांव धनिरवास उपतह. साल्हावास जिला झज्जर बयान करता हू कि मेरे लड़के यश के स्कूल रिकार्ड व मैट्रिक सर्टिफिकेट में पिता का नाम ओमबीर (Ombir) दर्ज है। जबकि मेरा सही व वास्तविक नाम ओमबीर (Ombeer) जो कि मेरे आधार कार्ड, पैन कार्ड व बैंक पासबुक में भी दर्ज है। यह सूचना मेरे लड़के यश के स्कूल रिकार्ड व मैट्रिक सर्टिफिकेट में पिता का नाम ओमबीर (Ombeer) दर्ज करवाने के लिए है।

**अदालती सूचना**

**न्यायालय सहायक कलेक्टर, प्रथम श्रेणी, बहादुरगढ़, जिला झज्जर**

केस नंबर : 711/टी तारीख पेशी : 25/5/2026

राजेंद्र बनाम महिपाल आदि

1. महीपाल पुत्र छोटी देवी 2. नरेश पुत्र छोटी देवी 3. कृष्णा पुत्री छोटी देवी 4. रामबीर पुत्र छोटी 5. अंकित पुत्र धर्मजीत 6. अंकिता पुत्री धर्मजीत 7. यंकिता पुत्री धर्मजीत 8. निर्मला विधवा सुरेश पुत्र औमप्रकाश 9. मनोज पुत्र सुरेश 10. संजय पुत्र सुरेश 11. श्रीभगवान पुत्र औमप्रकाश 12. भरपाई विधवा ईश्वर सिंह 13. संतोष पुत्री ईश्वर सिंह 14. नरेश पुत्र ईश्वर सिंह 15. राज सिंह पुत्र ईश्वर सिंह 16. अनिल पुत्र भूप सिंह 17. संदीप पुत्र भूप सिंह 18. संजय पुत्र विजय सिंह 19. मूर्ति पुत्री मुंशी 20. कमला पुत्री औमप्रकाश 21. बिमला विधवा औमप्रकाश पुत्र मुंशीराम 22. बिजेंद्र पुत्र औमप्रकाश 23. बिजेंद्र सिंह पुत्र अतर सिंह सभी निवासियांन गांव कानौंदा, तहसील, बहादुरगढ़, जिला झज्जर

उत्तरवादीगण

दरखास्त बराए तकसीम बाबत खेवट नंबर 279//197, खेवट नंबर 281//199 व खेवट नंबर 282//200, मौजा कानौंदा, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर।

उपरोक्त शीर्षक के मुकदमे में उक्त प्रत्यार्थीगण समन की तामील करने से जानबूझकर बचते रहे हैं। इसलिए उक्त प्रत्यार्थीगण के नाम यह विज्ञापन जारी किया जाता है कि यदि उक्त प्रत्यार्थीगण तारीख पेशी 25.5.2026 को प्रातः 9 बजे इस न्यायालय में उपस्थित नहीं होंगे तो इस संबंध में एक पक्षीय कार्यवाही की जाएगी। मेरे हस्ताक्षर व मोहर अदालत से जारी हुआ।

हस्ता/-असिस्टेंट कलैक्टर प्रथम श्रेणी, बहादुरगढ़।

*बाजार में पसरा रहता है सन्नाटा, दुकानदार परेशान*

# कारोबार पर पड़ रही गर्मी की मार

■ दुकान एवं लेबर खर्च निकालना हो रहा मुश्किल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। दोपहर के समय पुराना बस अड्डा मार्ग पर पसरा सन्नाटा। फोटो : हरिभूमि

तेज गर्मी की तपिश के चलते बाजार में आई ग्राहकों की कमी के कारण दुकानदार आजकल मंदे की मार झेलने को मजबूर हैं। यदि दोपहर के समय बाजार का दौरा किया जाए तो वहां सन्नाटा पसरा नजर आता है। दुकानदारों का कहना है कि बाजार में ग्राहक ना के बराबर आ रहा है जिस कारण दुकानदारों के व्यापार पर इसका प्रभाव दिखाई देता है। यदि दुकानदारों की माने तो अब केवल सुबह व शाम के समय ही थोड़ी बहुत दुकानदारी हो पाती है जिससे बामुश्किल दुकान व लेबर का खर्चा निकलता है। चाहे खाद्य पदार्थों की दुकान हो, वस्त्रों या फिर सौंदर्यप्रसाधन की सभी दुकानदार लगभग पूरा दिन ग्राहकों के इंतजार में बैठे रहते हैं। दुकानदारों का कहना है कि कई बार ऐसा भी होता है जब दोपहर तक बोहनी तक नहीं हो पाती। तेज गर्मी के कारण लोग धूप में निकलने से बचते हैं। उधर, सोमवार को भी दिनभर गर्म हवाएं चलती रही। जिसके कारण दिनभर जनजीवन प्रभावित रहा। सोमवार को अधिकतम तापमान 44 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 31 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी तापमान में बढ़ोतरी होने की संभावना जता रहे है।

# एसडीएम बेरी ने समस्या का समाधान करने के दिए निर्देश

बेरी। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए एसडीएम रेणुका नांदल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

उपमंडल प्रशासन द्वारा सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में एसडीएम रेणुका नांदल ने नागरिकों की शिकायतें सुनीं और संबंधित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसका उद्देश्य है कि नागरिकों की समस्याओं का निवारण उनके घर द्वार के समीप ही त्वरित गति से हो। उन्होंने कहा कि प्रत्येक शिकायत का समाधान शिकायतकर्ता की संतुष्टि के साथ किया जाना चाहिए और किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

## खबर संक्षेप

### रोहित के माता-पिता का किया अभिनंदन

**बहादुरगढ़।** सैनिक पब्लिक स्कूल के पूर्व छात्र रोहित अहलावत ने लंदन में आयोजित टीसीएस मैराथन में शानदार प्रदर्शन करते हुए विश्व रिकॉर्ड का हिस्सा बने। इस खुशी में स्कूल प्रधानाचार्य बीएल भारद्वाज ने रोहित के पिता सुरेश अहलावत व मां कविता देवी का अभिनंदन किया। रोहित ने 40 किलोमीटर मैराथन को लगभग 6 घंटे में पूर्ण कर अपनी मेहनत, लगन और दृढ़ संकल्प का परिचय दिया। भारद्वाज ने बताया कि रोहित अहलावत बहादुरगढ़ के ऐसे प्रतिभाशाली युवाओं में से एक हैं, जिन्होंने विदेश में रहकर भी अपने देश और क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है।

### शिव मंदिर में भेंट किया वाटर कूलर

**बहादुरगढ़।** बामड़ोली के मूल निवासी मंजीत पाराशर ने लाइनपार के हरि नगर में देवीदत्त बगीची स्थित शिव मंदिर परिसर में ठंडा पानी उपलब्ध करवाने के लिए वाटर कूलर भेंट किया। इस मौके पर पार्षद पालेराम शर्मा, कर्मवीर शर्मा, रमेश देशवाल, सतीश कौशिक, उमेश कौशिक, देबू, राजीव वत्स, संजय शर्मा, कमलजीत आदि मौजूद रहे। पालेराम शर्मा ने भी मंदिर समिति को 21 हजार रुपए भेंट किए।

## बहादुरगढ़-बादली के 6 कॉलेजों में 3380 सीटों पर एडमिशन के लिए 31 तक होंगे आवेदन

# मिशन एडमिशन : झज्जर जिले के 12000 विद्यार्थी दाखिले को तैयार

*महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में प्रवेश को लेकर 7 मई से ऑनलाइन पंजीकरण जारी*

झज्जर जिले में कुल 7 हजार 103 विद्यार्थियों ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से 12वीं की परीक्षा दी थी और करीब 6 हजार छात्रों ने सीबीएसई से 12वीं के परीक्षा दी थी। जबकि कुल मिलाकर 12 हजार से अधिक परीक्षार्थी उत्तीर्ण हुए हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बारहवीं पास करने के साथ ही स्कूली शिक्षा पूरी कर चुके विद्यार्थी अब कॉलेज में अपना पहला कदम रखने के लिए बेकरार हैं। सत्र 2026-27 के लिए जहां दिल्ली विश्वविद्यालय में एडमिशन के लिए सीयूईटी की परीक्षा 11 मई से आरंभ हो चुकी है। वहीं महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में प्रवेश को लेकर 7 मई से ऑनलाइन पंजीकरण जारी है। कॉलेज में प्रवेश को लेकर झज्जर जिले के 12 हजार विद्यार्थी उत्साहित हैं। बहादुरगढ़-बादली के 6 कॉलेजों में स्नातक की 3380 सीटें उपलब्ध हैं। एडमिशन के लिए 31 मई तक आवेदन होंगे।

अलग खबर

बता दें कि झज्जर जिले में कुल 7 हजार 103 विद्यार्थियों ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से 12वीं की परीक्षा दी थी और करीब 6 हजार छात्रों ने सीबीएसई से 12वीं के परीक्षा दी थी। जबकि कुल मिलाकर 12 हजार से अधिक परीक्षार्थी उत्तीर्ण हुए हैं। जबकि बहादुरगढ़ के राजकीय महाविद्यालय में 980 सीटें हैं। राजकीय महिला महाविद्यालय में 500, छारा के राजकीय महाविद्यालय में 540, जसौरखेड़ी के राजकीय महाविद्यालय में 160, बादली के राजकीय महाविद्यालय में 640 और बहादुरगढ़ के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में 560 सीटें उपलब्ध हैं। बेशक 12वीं उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थियों की संख्या इससे काफी अधिक होने के कारण दाखिले को लेकर इस बार भी मारामारी रहेगी।

### राजकीय कॉलेज बादली (640)

| | |
|---|---|
| बीए | 400 |
| बीकॉम | 80 |
| बीए जिओग्राफी ऑनर्स | 40 |
| बीएससी लाइफ साइंस | 20 |
| बीएससी फिजिकल साइंस | 40 |
| बीएससी केमेस्ट्री ऑनर्स | 60 |

*बादली कॉलेज की पूनम गुलिया ने बताया कि एडमिशन के लिए आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र, रिहायशी प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र, एबीसी आईडी, जाति प्रमाण पत्र, बैंक पासबुक, पासपोर्ट फोटो, एंटी रैगिंग प्रमाण पत्र, शैक्षणिक प्रमाण पत्र अनिवार्य है।*

### राजकीय महिला महाविद्यालय (500)

| | |
|---|---|
| बीए | 280 |
| बीकॉम | 120 |
| बीएससी लाइफ साइंस | 20 |
| बीएससी फिजिकल साइंस | 80 |

*राजकीय महिला कॉलेज बहादुरगढ़ के नोडल अफसर मेहर सिंह ने बताया कि सभी आवेदकों की सूची 2 जून को जारी की जाएगी, जिसमें आपत्तियां भी बताई जाएंगी। फिर 6 जून तक कॉलेजों की ओर से दस्तावेजों का सत्यापन और छात्रों की ओर से आपत्तियां को ठीक किया जाएगा।*

### राजकीय महाविद्यालय छारा (540)

| | |
|---|---|
| बीए | 240 |
| बीकॉम | 60 |
| बीएससी लाइफ साइंस | 80 |
| बीएससी फिजिकल साइंस | 80 |
| बीए फिजिकल एजुकेशन | 80 |

*छारा कॉलेज की कार्यवाहक प्रिंसिपल अनीता दलाल के अनुसार पात्र अभ्यर्थियों की मेरिट सूची के लिए प्रारंभिक लिस्ट 8 जून को जारी होगी। प्रथम चरण में पहली मेरिट सूची 10 जून और अंतिम 11 जून को जारी होगी। फीस जमा करने की तिथि 12 से 15 जून तय की गई है।*

### राजकीय कॉलेज बहादुरगढ़ (980)

| | |
|---|---|
| बीए (मॉर्निंग) | 320 |
| बीए (इवनिंग) | 200 |
| बीसीए | 60 |
| बीबीए | 40 |
| बीकॉम | 180 |
| बीएससी लाइफ साइंस | 60 |
| बीएससी फिजिकल साइंस | 120 |

*राजकीय कॉलेज बहादुरगढ़ के नोडल अफसर कमल कुमार रंगा ने बताया कि 7 मई से ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन शुरू हो चुका है। छात्र 31 मई तक ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकरण कर सकते हैं। आवेदन फॉर्म में सुधार 1 जून तक किया जा सकेगा।*

### राजकीय कॉलेज जसौरखेड़ी (160)

| | |
|---|---|
| बीए | 160 |

*जसौरखेड़ी कॉलेज की डॉ. सुनैना गुलिया ने बताया कि द्वितीय चरण में मेरिट सूची 16 व 17 जून को जारी होगी और फीस जमा करने की तिथि 18 से 22 जून निर्धारित है। तृतीय चरण में शेष सीटों के लिए 24 जून को फिजिकल काउंसलिंग होगी।*

### वैश्य आर्य महिला महाविद्यालय (560)

| | | | |
|---|---|---|---|
| बीए | 160 | बीएससी लाइफ साइंस | 60 |
| बीकॉम | 160 | बीसीए | 180 |

*वैश्य कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि छात्राएं तय समय के भीतर रजिस्ट्रेशन, दस्तावेज अपलोड और सुधार की प्रक्रिया पूरी करें, ताकि एडमिशन में किसी प्रकार की दिक्कत न आए। छात्राओं की मदद के लिए हेल्पडेस्क भी स्थापित किया गया है।*

## शेरू क्लासिक एनपीसी चैंपियनशिप में निशांत जून ने जीते दो गोल्ड मेडल

**बहादुरगढ़।** उत्तराखंड में हुई शेरू क्लासिक एनपीसी रिजनल्स में बहादुरगढ़ के नूना माजरा गांव का निशांत जून छाया रहा। कड़ी मेहनत और बेहतरीन प्रदर्शन के बल पर निशांत ने चैंपियनशिप में 2 गोल्ड मेडल हासिल किए। उसकी सफलता पर परिजनों, साथी खिलाड़ियों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। गत 17 मई को यह आयोजन हुआ था। काफी प्रतिभावान खिलाड़ियों ने इसमें भाग लिया। बहादुरगढ़ के गांव नूना माजरा के निवासी निशांत जून पुत्र वीरेंद्र सिंह जून ने मेन्स क्लासिक फिजिक क्लास-ए तथा ओवरऑल क्लासिक फिजिक में 2 गोल्ड मेडल जीते। यह तीसरा ऐसा मौका है, जब निशांत ने बड़े स्तर की इस प्रतियोगिता में 2 गोल्ड जीते हैं। रिसलदार जय लाल साहब के परपौते निशांत की इस उपलब्धि पर गांव के लोगों ने खुशी जताई है। निशांत का कहना है कि विश्व स्तर पर होने वाली प्रतियोगिताओं में देश के लिए मेडल जीतना उसका लक्ष्य है। इसके लिए वह जी तोड़ प्रयास कर रहा है।

**बहादुरगढ़।** निशांत जून को सम्मानित करते चैंपियनशिप के आयोजक। फोटो : हरिभूमि

## पार्षदों ने की विधायक से मुलाकात, विकास कार्यों पर चर्चा

**ग्रामीण क्षेत्रों के साथ-साथ बहादुरगढ़ शहर के सभी वार्डों में बेहतर मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना सरकार का उद्देश्य**

*सभी 31 वार्डों के लिए एक-एक करोड़ रुपये के करवाए जाएंगे विकास कार्य : राजेश जून*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सोमवार को पार्षदों ने विधायक राजेश जून से उनके कार्यालय पर मुलाकात की। इस दौरान पार्षदों ने विधायक राजेश जून के साथ अपने-अपने वार्डों की समस्याओं व विकास कार्यों को लेकर विस्तार से चर्चा की। विधायक ने सभी समस्याओं को गंभीरता से सुनते हुए कहा कि जनता से जुड़े हर मुद्दे का समाधान प्राथमिकता के आधार पर कराया जाएगा।

बैठक के दौरान पार्षद अशोक शर्मा, सत्यप्रकाश छिकारा, विशाल गर्ग, बिजेंद्र दलाल, सचिन दलाल, राजेश मकड़ौली, अश्वनी शर्मा, हरिमोहन धाकरे, अनिल सिंगल, योगेश धनखड़, पवन रोहिल्ला, सिकंदर आदि ने वार्डों में पेयजल, सड़क, सफाई, बिजली तथा अन्य मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याओं को विधायक के समक्ष रखा।

विधायक राजेश जून ने कहा कि भाजपा सरकार का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों के साथ-साथ बहादुरगढ़ शहर के सभी वार्डों में बेहतर मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना है। विधायक ने कहा कि सभी 31 वार्डों के लिए एक-एक करोड़ रुपये के विकास कार्य करवाए जाएंगे।

सोमवार को कार्यालय में विधायक ने जनसमस्याएं भी सुनी। विधायक ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि लोगों की समस्याओं का जल्द से जल्द समाधान सुनिश्चित किया जाए।

**बहादुरगढ़।** विधायक राजेश जून को फूलों का गुलदस्ता भेंट करते पार्षद। फोटो : हरिभूमि

## पूर्व विधायक जून ने की बढ़ी कीमतें वापस लेने की मांग

**बहादुरगढ़।** पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून का कहना है कि लगातार बढ़ती महंगाई ने आम आदमी की कमर तोड़ दी है और केंद्र सरकार जनता को राहत देने में पूरी तरह विफल साबित हो रही है। पेट्रोल और डीजल के दामों में एक साथ की गई बढ़ोतरी का सीधा असर आम जनता की जेब पर पड़ेगा। परिवहन महंगा होने से खाने-पीने की वस्तुओं, सब्जियों, दूध, राशन और रोजमर्रा के सामान के दाम भी बढ़ेंगे। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार केवल बड़े उद्योगपतियों को फायदा पहुंचाने में लगी हुई है। गरीब, किसान, मजदूर, कर्मचारी और मध्यम वर्ग लगातार आर्थिक बोझ झेल रहा है। कांग्रेस जनता की आवाज उठाती रहेगी और महंगाई के खिलाफ सड़क से लेकर सदन तक संघर्ष करेगी। उन्होंने केंद्र सरकार से तुरंत पेट्रोल-डीजल की कीमतें वापस लेने और आम जनता को राहत देने की मांग की।

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<br>10×8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2500/-<br>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

**बहादुरगढ़।** कार्यक्रम में उपस्थित फाउंडेशन स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

## फाउंडेशन स्कूल में योग के प्रति किया जागरूक

**बहादुरगढ़।** सोमवार को फाउंडेशन पब्लिक स्कूल में छठी कक्षा के छात्रों को योग के लिए प्रेरित किया गया। स्कूल निदेशक हर्षदीप राठी और प्रधानाचार्या मोनिका राठी ने योग का महत्त्व बताया। उनके अनुसार इससे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ मिलते हैं। कक्षा छठी के छात्रों ने नृत्य और कविता के माध्यम से योग का महत्व रेखांकित किया। विद्यार्थियों ने योग करने का प्रण लिया और कहा कि वे दूसरों को भी योग अपनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

## श्रद्धालुओं ने किया दीपदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लाइनपार स्थित इस्कॉन मंदिर में 17 मई से पुरुषोत्तम मास महोत्सव शुरू हो गया। इस विशेष आध्यात्मिक माह के दौरान हर रोज शाम को मंदिर में दीपदान कार्यक्रम होगा। इसी के तहत सोमवार शाम को मंदिर में काफी संख्या में श्रद्धालु जुटे। राधा, कृष्ण की पूजा अर्चना कर लोगों ने शीश झुकाकर मन्नत मांगी। वक्ताओं ने श्रद्धालुओं को दीप दान तथा पुरुषोत्तम मास का महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि यह मास हिंदू धर्म में अत्यंत पुण्यदायी होता है। इन दिनों में दीप दान, तुलासी की सेवा, धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन, ब्रह्ममुर्हूत में स्नना, गो सेवा, अन्न दान व मंदिर निर्माण में सहयोग आदि फलदायी साबित होते हैं।

**बहादुरगढ़।** मंदिर में कीर्तन-भजन करती महिला श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

## खिलाड़ियों का परिचय

**बहादुरगढ़।** स्पेशल खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते राजपाल जांगड़ा व प्रदीप राठी। फोटो : हरिभूमि

**निजी स्कूलों को पछाड़ रहा नूना माजरा का सरकारी गर्ल्स स्कूल**

## दसवीं में 36 व 12वीं में 68 छात्राओं की मेरिट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव नूना माजरा का राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय शहर के नामचीन निजी स्कूलों को भी पछाड़ रहा है। यहां की छात्राओं ने 12वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाओं में 98 में से 68 मेरिट हासिल की। जबकि 10वीं की बोर्ड परीक्षा में स्कूल की 60 में से 36 छात्राओं ने मेरिट सूची में स्थान हासिल किया।

नूना माजरा के राकवमावि का बोर्ड परीक्षा परिणाम शानदार रहा। दोनों कक्षाओं का शत-प्रतिशत परिणाम रहा। कक्षा 12वीं में भावना ने 94.2 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान, भावना ने 94 प्रतिशत के साथ द्वितीय स्थान दीपिका ने 93.40 फीसद अंकों के साथ तृतीय स्थान हासिल किया। विज्ञान संकाय में खुशी ने 90.6 प्रतिशत अंकों के साथ पहला, हिमांशी ने 86.8 फीसद के साथ दूसरा तथा स्नेहा व खुशी 86.4 फीसद अंकों के साथ तीसरा स्थान पाया। वाणिज्य संकाय में 90.4 प्रतिशत के साथ तनिषा प्रथम, 88.4 परसेंट के साथ रितिका द्वितीय और 85.6 प्रतिशत के साथ काजल तृतीय स्थान पर रहा। दसवीं कक्षा में 95 प्रतिशत के साथ साक्षी प्रथम, 91.2 फीसद के साथ मान्या द्वितीय तथा 90.6 प्रतिशत अंकों के साथ खुशबू तृतीय स्थान पर रही।

प्रिंसिपल पूनम मक्कड़ ने बताया कि यहां निजी विद्यालयों की तर्ज पर छात्राओं को शिक्षा दी जा रही है। सभी शिक्षकों की कड़ी मेहनत और लगन की बदौलत यह विद्यालय अन्य सरकारी स्कूलों के लिए प्रेरणा का स्त्रोत बन गया है। छात्राओं ने भी लगन से शिक्षा ग्रहण की। खेल समेत अन्य गतिविधियों को भी बढ़ावा दिया गया है। अधिकारियों व ग्रामीणों ने भी भरपूर सहयोग दिया।

**बहादुरगढ़।** नूना माजरा स्कूल की टॉपर छात्राओं के साथ प्रिंसिपल पूनम मक्कड़ व अन्य। फोटो : हरिभूमि

## स्पेशल स्कूल में खेल नर्सरी शुरू

**बहादुरगढ़।** नूना माजरा के बाबा रामदास एजुकेशन वेलफेयर सोसायटी को हरियाणा सरकार द्वारा दिव्यांग बच्चों की पहली खेल नर्सरी दी गई है। सोमवार को मुख्य अतिथि जगबीर सिंह काजला ने रिबन काटकर एवं दीप प्रज्वलित कर इस नर्सरी का उद्घाटन हुआ। संस्था की खेल नर्सरी के बच्चों ने कुरुक्षेत्र में आयोजित फाल्कन कप गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक पदक जीते हैं। बच्चों ने प्रतियोगिता में 11 स्वर्ण, 5 रजत व 3 कांस्य समेत कुल 19 पदक जीते। भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगडा व प्रदीप राठी ने विजेता बच्चों को प्रोत्साहित किया। संस्था के प्रतिनिधि नवीन देशवाल ने खेल मंत्री गौरव गौतम तथा जगबीर सिंह काजला का विशेष धन्यवाद व्यक्त करते हुए कहा कि दिव्यांग बच्चों की आवश्यकताओं को समझते हुए सरकार द्वारा यह खेल नर्सरी संस्था को दी है। कोच विशाल चतुर्बुज ने कहा कि बच्चों को बेहतर प्रशिक्षण देकर राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए तैयार किया जाएगा।

- **खेल नर्सरी के बच्चों ने कुरुक्षेत्र में आयोजित फाल्कन कप गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक पदक जीते**