

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, मंगलवार, 28 अक्टूबर 2025

11 गौड़ ब्राह्मण सभा की कार्यकारिणी को सौंपा कार्यभार



12 बच्चों ने हरियाणा की संस्कृति की झलक दिखाई



खबर संक्षेप

नांगलिया मित्रपुरा में भंडारा 30 को

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव नांगलिया मित्रपुरा में बाबा खेतानाथ की जयंती पर भंडारा 30 अक्टूबर को आयोजित किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए छोटेलाल प्रधान ने बताया कि भंडारे में मुख्य अतिथि पूर्व सांसद एवं तिजारा से विधायक महंत बालक नाथ योगी होंगे। उन्होंने बताया कि हर वर्ष की तरह दीपावली के आठ दिन बाद गोपाष्टमी के दिन यह भंडारा लगाया जाएगा।

मारपीट करने के आरोप में केस दर्ज

कनीना। करीरा गांव में मारपीट कर व्यक्ति को घायल करने के आरोप में पुलिस ने केस दर्ज किया है। जसवंत सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनका आपसी जमीनी विवाद चला आ रहा है। वह अपने दिव्यांग पुत्र शिवरतन के साथ बैलगाड़ी में बैठकर घर लौट रहा था। तब उसके बड़े भाई का लड़का भारत भूषण गाली देते हुआ आया और मारपीट कर घायल कर दिया। परिजनों ने उसे उग नागरिक अस्पताल में दाखिल कराया। सिटी थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

खाटू श्याम से लौट रही महिला की चेन चोरी

नारनौल। खाटूश्याम जी से लौट रही सिरसा की एक महिला यात्री की ट्रेन में सोने की चेन चोरी हो गई। इस संबंध में पीड़ित महिला ने जीआरपी सिरसा में शिकायत दी है। शिकायत मिलने के बाद जीआरपी सिरसा थाने में जीरो एफआईआर दर्ज की है। सिरसा के एमसी कॉलोनी निवासी शिकायतकर्ता गुड्डि देवी ने पुलिस को बताया कि वह बीते कल अपने परिवार सहित खाटूश्यामजी से सिरसा-जयपुर-भिवानी पैसेंजर ट्रेन से सुबह लगभग 8:20 बजे रवाना हुई थी। जब ट्रेन निजामपुर रेलवे स्टेशन से आगे बढ़ी, तो एक अज्ञात महिला आकर उनके पास बैठ गई। कुछ देर बाद उसको नींद आ गई। जब ट्रेन नारनौल स्टेशन से आगे चली, तो उनकी बेटी बेबी ने पूछा कि मां आपकी चेन कहाँ है। इस पर उन्होंने आस-पास तलाश की, लेकिन चेन गायब मिली।

सैनिक स्कूल में राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन आमंत्रित

नारनौल। सैनिक स्कूल कुंजपुरा, करनाल में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए अखिल भारतीय सैनिक स्कूल प्रवेश परीक्षा 2026 के माध्यम से कक्षा छठी व कक्षा नौवीं में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक उम्मीदवार 30 अक्टूबर तक नेशनल टेस्टिंग एजेंसी के पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि सैनिक स्कूल कुंजपुरा हरियाणा के युवाओं को सशस्त्र बलों में अधिकारी के रूप में शानदार करियर बनाने के लिए तैयार करने का एक प्रमुख संस्थान है।

महिलाओं को मिलेंगे 2100 प्रति माह

लाडो लक्ष्मी योजना में हुआ 36 हजार महिलाओं का पंजीकरण

नारनौल। हरियाणा सरकार की ओर से महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक सम्मान के लिए शुरू की गई महत्वाकांक्षी दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के क्रियावन्धन में जिले में योजना के आंकड़ों में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। जिले में अब तक 36 हजार से अधिक महिलाओं ने पंजीकरण कराया है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने इस योजना की सभी पात्र नागरिकों से आह्वान किया है कि वे बिना विलंब किए जल्द से जल्द इस कल्याणकारी योजना के तहत अपना पंजीकरण सुनिश्चित कराएं। उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन

इयूटी क्लर्क की शिकायत पर चालक को सस्पेंड करने का मामला गरमाया

यूनियन पदाधिकारी को सस्पेंड करने पर दो गुटों में बंटे रोडवेज कर्मी, हंगामा

हंगामे की सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस, जीएम ने दोबारा जांच का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

बस स्टैंड पर सोमवार को जीएम कार्यालय में दो पक्षों में बंटे कर्मचारी आपस में उलझ गए। हंगामा बढ़ते देख जीएम ने दोनों पक्षों को समझाकर मामला शांत करवाया। इस मामले की शुरुआत जीएम द्वारा चालक को सस्पेंड करने से हुई थी। इसी मामले को लेकर चालक महासंघ की राज्य कमेटी के सदस्य जीएम से मिलने आए। जहां पर रोडवेज कर्मचारियों के दो पक्षों में जीएम के सामने ही हंगामा हो गया। मामला बढ़ता देख जीएम ने दोनों पक्षों को समझाकर हंगामा शांत कराया। वहीं, बस स्टैंड पर हंगामा की सूचना मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंची।



नारनौल। आपस में हंगामा करते रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

चालक देवेन्द्र को सस्पेंड कर सतनाली भेजा था

जानकारी के अनुसार डिपो में कार्यरत रोडवेज चालक संघ के राज्य महासचिव चालक देवेन्द्र व डिपो में कार्यरत इयूटी क्लर्क कुलदीप के बीच तीन दिन पहले इयूटी लगाने को लेकर विवाद हो गया था। इसकी शिकायत इयूटी क्लर्क ने जीएम देवदत्त से की। इस पर जीएम ने चालक देवेन्द्र को सस्पेंड कर उसका हेड ऑफिस सतनाली कर दिया। इससे नाराज देवेन्द्र का कहना था कि जीएम ने यह कार्रवाई बिना उसको शोर्कॉज नोटिस दिए एकतरफा कर दी। इसके बाद राज्य महासचिव के समर्थन में रोडवेज महासंघ से राज्य प्रधान संजीव कुमार व अन्य कमेटी सदस्य नारनौल पहुंचे। यहां पर उन्होंने जीएम से मुलाकात कर इस बारे में एक तरफा की गई कार्रवाई पर अपनी नाराजगी जताई। इसका पता चला तो कुलदीप गुट के रोडवेज कर्मी भी वहां पर पहुंच गए तथा वहां पर उन्होंने राज्य कमेटी से आग्रह प्रथम व अन्य पदाधिकारियों से उलझ गए। जिसके बाद वहां पर कई देर तक हंगामा रहा। जिस पर जीएम ने उनको बाहर कर दिया।

एकतरफा कार्रवाई का आरोप

जीएम से मिलने आए राज्य पदाधिकारी कोषाध्यक्ष सत्यवान हांसी, संगठन सचिव ओमकाश रोहतक, महासचिव देवेन्द्र व उपाध्यक्ष सतीश बामल ने कहा कि यह सस्पेंड सही नहीं है। यह द्वेषपूर्ण व एकतरफा कार्रवाई है। इसलिए दूसरे को भी सस्पेंड करना चाहिए।



नारनौल। आपस में हंगामा करते रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

कर्मचारियों की आपस की बात : जीएम

रोडवेज जीएम देव दत्त ने कहा कि एक कर्मचारी की शिकायत पर दूसरे कर्मचारी को सस्पेंड कर दिया गया था। इस विषय को लेकर रोडवेज चालक महासंघ की स्टेट बॉडी आई थी। जिनकी बातों को ध्यान से सुना है तथा आवश्यक कार्रवाई का आश्वासन दिया है। किसी प्रकार का कोई हंगामा नहीं हुआ। यह तो कर्मचारियों की आपस की ही बातचीत रही है।

जीएम ने दिया जांच करवाने का आश्वासन

इस बारे में चालक देवेन्द्र ने कहा कि जीएम ने राज्य कमेटी के सदस्यों की बातों को ध्यानपूर्वक सुना है। जीएम ने आश्वासन दिया है कि इस मामले में अधिकारी से जांच करवाई जाएगी तथा उनकी शिकायत पर भी विचार कर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

दैनिक रेलयात्री संघ ने ट्रेन बंद करने पर जताई आपत्ति

हरिभूमि न्यूज नारनौल

दैनिक रेलयात्री संघ ने रींगस-रेवाड़ी-पुरानी दिल्ली के बीच चलने वाली डेमू ट्रेन को फिर से चलाने की मांग की है। इस ट्रेन का संचालन 24 अक्टूबर तक ही था। इसके बाद से यह ट्रेन अब बंद हो गई है, जिससे यात्रियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दैनिक रेलयात्री संघ के प्रधान गणेश ने बताया कि यात्रियों की सुविधा के लिए रेलवे ने कोरोना काल से यह ट्रेन शुरू की थी, मगर यात्रियों को घंटों की संख्या के चलते इसको बंद कर दिया गया था। इसके बाद लोगों की डिमांड पर इसको 10

रींगस-रेवाड़ी-पुरानी दिल्ली के बीच डेमू ट्रेन फिर चलाने की मांग

■ 10 जुलाई 2025 से दोबारा शुरू की गई थी ट्रेन, 24 अक्टूबर को कर दी गई बंद

जुलाई 2025 से फिर से शुरू कर दिया गया था, मगर अब यह बंद हो गई है। इसलिए यात्रियों की सुविधा को देखते हुए इसको दोबारा शुरू किया जाना चाहिए।

उन्होंने बताया कि यह ट्रेन दो नंबरों से चलती है। समय-सारणी के अनुसार ट्रेन संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी स्पेशल डेमू रींगस से सुबह 2:20 बजे रवाना होकर नीमकाथाना 3:00 बजे, नारनौल 3:55 बजे व रेवाड़ी 5:20 बजे पहुंचती है। यहां से यही ट्रेन 74001 के रूप में 5:35 बजे

पुरानी दिल्ली के लिए चलती है और सुबह 8:30 बजे दिल्ली पहुंचती थी। वापसी में यह ट्रेन दिल्ली से रात 8:05 बजे रवाना होकर रेवाड़ी 10:30 बजे, नारनौल 11:40 बजे, नीमकाथाना 12:30 बजे व रींगस 1:35 बजे पहुंचती थी। फिलहाल यह सेवा सप्ताह में चार दिन बुधवार, वीरवार, शनिवार व रविवार को चलाई जा रही थी। दैनिक रेलयात्री संघ के अध्यक्ष गणेश शर्मा ने इसको एक नंबर यानी 74001/74004 से ही चलाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि दो नंबरों से चलने के कारण के अनुसार गाड़ी संख्या 09633, रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 31 अक्टूबर के अलावा

रेलवे ने रींगस और जयपुर के लिए बढ़ाई ट्रेनें

■ त्योहारों के चलते रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी 02 जोड़ी व जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेल सेवाओं का संचालन किया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

रेलवे मंत्रालय ने आगामी त्योहारों पर यात्रियों की सुविधा के लिए रेवाड़ी-रींगस- रेवाड़ी 02 जोड़ी व जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेल सेवाओं का संचालन किया जा रहा है।

उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण के अनुसार गाड़ी संख्या 09633, रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 31 अक्टूबर के अलावा

अटेली और नारनौल से होकर गुजरेगी यह ट्रेन

गाड़ी संख्या 09634, रींगस-रेवाड़ी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा नवंबर माह में एक, दो, पांच, आठ, नौ, 15, 16, 22, 23, 29 व 30 तारीख को (11 ट्रिप) रींगस से 02:20 बजे रवाना होकर 05:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में अटेली, नारनौल, डाबला, नीम का थाना, कावट व श्रीमधोपुर स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में डेनू रोक के 16 डिब्बे होंगे।

नवंबर माह में एक, चार, सात, आठ, 14, 15, 21, 22, 28 व 29 तारीख को (11 ट्रिप) रेवाड़ी से 22:50 बजे रवाना होकर 01:35 बजे रींगस पहुंचेगी।

31 अक्टूबर से नवंबर में चलेगी यह ट्रेन

गाड़ी संख्या 09733, जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) जयपुर से 07:00 बजे रवाना होकर 14:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734, भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) भिवानी से 16:05 बजे रवाना होकर 23:25 बजे जयपुर पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में देहरा का बालाजी, नौदर बैगाड, चोमू सागोद, गोविंदगढ़ मलिकपुर, रींगस, श्रीमधोपुर, कावट, नीम का थाना, मांघडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड रेवाड़ी, कोसली, झाडली व करखी बावरी स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में 09 साधारण श्रेणी व 02 वार्ड डिब्बों सहित कुल 11 डिब्बे होंगे।

30 ट्रिप लगेगी

गाड़ी संख्या 09733, जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) जयपुर से 07:00 बजे रवाना होकर 14:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734, भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) भिवानी से 16:05 बजे रवाना होकर 23:25 बजे जयपुर पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में देहरा का बालाजी, नौदर बैगाड, चोमू सागोद, गोविंदगढ़ मलिकपुर, रींगस, श्रीमधोपुर, कावट, नीम का थाना, मांघडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड रेवाड़ी, कोसली, झाडली व करखी बावरी स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में 09 साधारण श्रेणी व 02 वार्ड डिब्बों सहित कुल 11 डिब्बे होंगे।

एसपी ने किया परेड का निरीक्षण, जवानों को दिए निर्देश

■ एसपी ने पुलिसकर्मियों की वर्दी के टर्न आउट का निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज नारनौल

नारनौल। पुलिस लाइन में सोमवार को जवनल परेड का आयोजन किया गया। एसपी पूजा वशिष्ठ ने परेड का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान डीएसपी भारत भूषण, डीएसपी सुरेश कुमार व डीएसपी दिनेश कुमार सहित अन्य उच्चाधिकारी भी मौजूद रहे। एसपी ने सभी पुलिसकर्मियों की वर्दी के टर्न आउट का बारीकी से निरीक्षण किया और



नारनौल। परेड का निरीक्षण करती एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो: हरिभूमि

आवश्यक सुधार व दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने उच्चाधिकारियों के

नवीनतम आदेशों और निर्देशों के बारे में पुलिस जवानों को अवगत

कराया ताकि पुलिसिंग में एकरूपता और तत्परता बनी रहे।

पुलिस ने चलाया स्पेशल चेकिंग अभियान

■ प्रमुख मार्गों व विभिन्न महत्वपूर्ण स्थानों पर विशेष नाकाबंदी की

हरिभूमि न्यूज नारनौल

आम नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने, जिले में अपराधों की रोकथाम व किसी भी आपातकालीन स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने के उद्देश्य से पुलिस ने रविवार देर शाम को एसपी पूजा वशिष्ठ के निर्देशों पर सीलिंग प्लान अभियान चलाया।

इस व्यापक अभियान के तहत जिले के प्रमुख मार्गों व विभिन्न



नारनौल। नाके पर तेनात पुलिसकर्मियों। फोटो: हरिभूमि

महत्वपूर्ण स्थानों पर विशेष नाकाबंदी की गई। चेकिंग टीमों ने दोपहिया वाहन, चारपहिया वाहन,

हल्के व भारी सभी प्रकार के वाहनों की गहनता से जांच कर तलाशी ली।

जागरूकता

महेन्द्रगढ़ पुलिस ने डॉट एपीके फाइल वाले फेक इन्विटेशन पर जारी की एडवाइजरी

संदिग्ध फाइल पर क्लिक करते ही ठगों को मिल जाता है फोन का एक्सेस

हरिभूमि न्यूज नारनौल

शादियों के सीजन की शुरुआत के साथ ही साइबर अपराधियों ने ठगी का नया तरीका अपनाया है। जिला पुलिस ने डिजिटल वॉरिंग इन्विटेशन के नाम पर भेजे जा रहे डॉट एपीके फाइलों से होने वाले साइबर फ्राड को लेकर एक एडवाइजरी जारी की है। एसपी पूजा वशिष्ठ ने आम जनता से कहा है कि वे किसी भी अनजान या संदिग्ध स्रोत से प्राप्त होने वाले ऐसे इन्विटेशन लिंक को खोलने या

संबंधित एप्लीकेशन को डाउनलोड करने से बचें, जो डॉट एपीके फॉर्मेट में हों। साइबर ठग शादी के निमंत्रण का झंसा देकर एक मैसेज या ईमेल भेजते हैं। इस मैसेज में एक लिंक होता है, जो क्लिक करने पर यूजर (आमतौर पर एक वॉरिंग कार्ड डिजाइन एप या व्यूअर) डाउनलोड करने को कहता है। यह फाइल वास्तव में एक दुर्भावनापूर्ण डॉट एपीके फाइल होती है। जैसे ही कोई व्यक्ति इस पर क्लिक करता है, ठगों को उनके फोन का एक्सेस मिल जाता है।

यह बताए सुरक्षा टिप्स

■ डॉट एपीके (.apk) फाइल से बचें: किसी भी अनजान नंबर या संदिग्ध दिखने वाले ईमेल से प्राप्त डॉट एपीके (.apk) फाइल को कभी भी डाउनलोड या इंस्टॉल न करें।
■ पुष्टि करें: यदि आपको किसी रिश्तेदार या दोस्त के नाम से ऐसा डिजिटल इन्विटेशन प्राप्त होता है तो फाइल डाउनलोड करने से पहले उन्हें कॉल करके या किसी अन्य माध्यम से निमंत्रण की सत्यता की पुष्टि अवश्य करें।
■ केवल ऑफिशियल स्टोर: एप्स हमेशा केवल गुगल प्ले स्टोर या एप्पल एप स्टोर जैसे आधिकारिक एप स्टोर से ही डाउनलोड करें। थर्ड-पार्टी स्रोतों से एप डाउनलोड करना खतरनाक हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपका फोन और आपके एप्स हमेशा नवीनतम संस्करण पर अपडेटेड हैं ताकि आपको नवीनतम सुरक्षा सुविधाएं मिल सकें।
■ अनुमति पर ध्यान दें: कोई भी नया एप इंस्टॉल करते समय उसकी मांगी गई अनुमतियों की समीक्षा करें।

यह बरतें सावधानी

■ वाट्सएप या फिर अन्य कोई मैसेजिंग प्लेटफॉर्म के जरिए रिसेीव होने वाले किसी भी एपीके फाइल या लिंक को ओपन न करें। अनजान नंबर से आने वाले मैसेज या कॉल्स पर ध्यान न दें। किसी भी थर्ड पार्टी एप्स को फोन में इंस्टॉल न करें।
■ फर्जी एप्स का ऐसे लगाएं पता
■ फर्जी एप्स का पता लगाने के लिए अपने इंस्टॉल स्मार्टफोन में गुगल प्ले स्टोर अकाउंट पर जाएं।
■ फिर प्रोफाइल पिक्चर पर टैप करके प्ले स्टोर वाले ऑप्शन पर टैप करें।
■ यहां पर आपको हार्मफुल एप्स को चुक करने का ऑप्शन मिलेगा।
■ इस पर टैप करें और फोन में मौजूद खतरनाक एप्स की जांच करें और उसे तुरंत अनइंस्टॉल करें।

यह बरतें सावधानी

■ वाट्सएप या फिर अन्य कोई मैसेजिंग प्लेटफॉर्म के जरिए रिसेीव होने वाले किसी भी एपीके फाइल या लिंक को ओपन न करें। अनजान नंबर से आने वाले मैसेज या कॉल्स पर ध्यान न दें। किसी भी थर्ड पार्टी एप्स को फोन में इंस्टॉल न करें।
■ फर्जी एप्स का ऐसे लगाएं पता
■ फर्जी एप्स का पता लगाने के लिए अपने इंस्टॉल स्मार्टफोन में गुगल प्ले स्टोर अकाउंट पर जाएं।
■ फिर प्रोफाइल पिक्चर पर टैप करके प्ले स्टोर वाले ऑप्शन पर टैप करें।
■ यहां पर आपको हार्मफुल एप्स को चुक करने का ऑप्शन मिलेगा।
■ इस पर टैप करें और फोन में मौजूद खतरनाक एप्स की जांच करें और उसे तुरंत अनइंस्टॉल करें।



रिश्ते में पहचानें यलो फ्लैग्स बॉन्डिंग बनाएं बेहतर

कवर स्टोरी

गीता सिंह

हस नए दौर में रिश्ते तो बहुत आसानी से कायम हो जाते हैं, लेकिन उनको लंबे समय तक प्रेमपूर्वक बनाए रखना बहुत मुश्किल हो जाता है। रिश्ते में दो लोगों का आपस में बंधे रहना ही काफी नहीं होता है, दोनों किस तरह से अपने रिश्ते में बने हुए हैं, यह बात भी बहुत मायने रखती है। यदि हम किसी के साथ दोस्ती या प्रेम के रिश्ते में हैं, विशेष रूप से पति-पत्नी हैं तो हमें समय-समय पर रिश्ते में दिखने वाले 'यलो फ्लैग्स' यानी बनती दूरियां, मतभेद और खत्म होती बॉन्डिंग को समझना चाहिए, समझना ही नहीं चाहिए, समय रहते इसे संभालना भी चाहिए, संबंधों में आए मनमुटाव को खत्म करना चाहिए। रिश्ते में हम अक्सर रेड फ्लैग्स की बात करते हैं, लेकिन यलो फ्लैग्स भी इंपॉर्टेंट हैं, ये सावधान करते हैं, उन समस्याओं या चिंताओं की ओर इशारा करते हैं, जिस पर ध्यान देने की जरूरत होती है, ताकि रिश्ते को सही दिशा में ले जाया जा सके। यहां कुछ 'यलो फ्लैग्स' दिए जा रहे हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आएं जानते हैं, ऐसे ही कुछ यलो फ्लैग्स और इन्हें दूर करने के उपायों के बारे में।

रिश्ते में बैलेंस न होना

किसी भी रिश्ते में दोनों पक्षों का योगदान समान होना चाहिए। यदि आप महसूस करती हैं कि आपके रिश्ते में एक पक्ष अधिक प्रयास कर रहा, दूसरा पक्ष कम, तो यह रिश्ते में बैलेंस न होने के संकेत हैं। यह एक यलो फ्लैग है, जो दिखाता है कि केवल एक ही पक्ष रिश्ते को लेकर गंभीर है, दूसरा पक्ष रिश्ते को गंभीरता से नहीं ले रहा है।

रिस्कन केयर

नीलोफर

चाहे दोस्तों के साथ पार्टी करनी है, किसी फ्रेंड की बर्थ-डे पार्टी में जाना है, किसी की रिसेप्शन पार्टी अटेंड करनी है या शादी में जाना है, हम दूसरों से अलग दिखना चाहते हैं। इसके लिए हम कई दिन पहले से प्लानिंग शुरू कर देते हैं। हमें क्या पहनना है, आउटफिट के साथ मैच करती ज्वेलरी, फुटवियर और कैरी किए जाने वाला पर्स सब पहले से सेट कर लेते हैं। मेकअप कैसा हो हेवी या लाइट, यह भी हम पहले ही सोच लेते हैं। लेकिन पार्टी अटेंड करने के बाद इन मेकअप प्रोडक्ट्स का हमारी त्वचा पर क्या असर होता है और घर आने के बाद हमें अपने स्किन को सही देखभाल के लिए कौन से जरूरी स्टेप फॉलो करने चाहिए, यह जानना भी बहुत ज्यादा जरूरी है।

मेकअप रिमूवल है जरूरी

पार्टी से लौटकर आने के बाद आप भले ही कितनी थक जाएं, लेकिन अपने मेकअप को रिमूव करना न भूलें। कई बार पार्टी में डांस के बाद पैर थक जाते हैं और आप सोचती हैं कि मेकअप सुबह रिमूव कर लेंगी तो इससे आपके स्किन के पोर्स में गंदगी फंसी रह जाती है। इसलिए मेकअप रिमूवल सोने से पहले जरूरी है।

चेहरे को करें वलीन

सबसे पहले मेकअप को चेहरे से हटाएं और चेहरे को वलीन करें ताकि बची हुई गंदगी और मेकअप हटा जाए। इसके लिए फेसवॉश का इस्तेमाल करें, फेसवॉश ऐसा हो, जो त्वचा की नमी को बरकरार रखे।

अपमानजनक व्यवहार

एक प्रेम भरे सफल रिश्ते के लिए जरूरी है, दोनों साथी एक-दूसरे का सम्मान करें। यदि आप एक ऐसे रिश्ते में हैं, जहां आपका साथी लगातार आपसे अपमानजनक व्यवहार करता है, जैसे कि वह आपको नीचा दिखाता है या आपकी भावनाओं की अनदेखी करता है, तो निश्चित ही ये आपके रिश्ते में एक यलो फ्लैग है।

संवाद में कमी व समय न देना

संवाद किसी भी स्वस्थ रिश्ते की नींव होता है। यदि आपका साथी, आपके साथ खुलकर बात नहीं करता या आपकी बातें अनसुनी कर देता



है। साथ ही आपका साथी लगातार व्यस्त रहता है, आपको समय नहीं दे पाता, यह इस बात का संकेत है कि आप उसकी प्राथमिकता सूची में नीचे हैं। इस तरह की बातें आपके रिश्ते के लिए यलो फ्लैग्स हैं। भविष्य में बड़ी समस्याओं का संकेत हैं।

अकेले योजनाएं बनाना और निर्णय लेना

रिश्ता एक साझा जिम्मेदारी है, जिसका ध्यान दोनों साथियों को रखना होता है। किसी भी साझे को अकेले प्लानिंग या फैसले नहीं लेने चाहिए, खासकर अगर इसमें आप दोनों की



विश्वास की कमी

रिश्ते में विश्वास एक महत्वपूर्ण तत्व है। अगर आपका साथी छोटी-छोटी बातों पर भी आप पर शक करता है या आप उस पर पूरी तरह से भरोसा नहीं कर पाती हैं या फिर आपकी गतिविधियों पर जरूरत से ज्यादा नजर रखता है, आपको पसंद पर हुजूम चलता है। आपको दोस्तों और परिवार से अलग-थलग करने का प्रयास करता है, तो यह एक यलो फ्लैग है। इसके चलते रिश्ते में स्ट्रेस और अन्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। अपनी स्वतंत्रता बनाए रखना और नियंत्रण संबंधी समस्याओं का समाधान करना एक स्वस्थ रिश्ते के लिए बेहद जरूरी होता है।

भलाई और जिंदगी शामिल हो। ऐसे मसलों पर आपके साथी को आपसे सलाह-मशविरा करना चाहिए। यदि वह ऐसा नहीं करता है तो निश्चित ही आपके रिश्ते के लिए एक बड़ा वाला यलो फ्लैग है।

भावनात्मक अनुपलब्धता

रिश्तों में भावनात्मक जुड़ाव और सहयोग बेहद जरूरी है। अगर आपका साथी लगातार भावनात्मक अंतरंगता से बचता है, अलग-थलग सा लगता है, या भावनात्मक सहयोग देने में नाकाम रहता है, तो आपके रिश्ते में यह एक यलो फ्लैग यानी खतरे की घंटी है।

छोटी-छोटी बातों पर बहस करना: यदि आप और आपका साथी अक्सर छोटी-छोटी

आजकल रिश्तों को लंबे समय तक बनाए रखना आसान नहीं है। यह बात मैरीड लाइफ में और ज्यादा मायने रखती है। रिश्ते बेहतर रहें, इसके लिए दोनों तरफ से एफर्ट करना जरूरी है। दोनों में कोई एक भी रिश्ते को लेकर लापरवाह है, तो समस्याएं जन्म लेंगी, मतभेद होंगे, हम तनाव से घिरे होंगे। इस तरह की बातें या प्रॉब्लम्स 'यलो फ्लैग्स' कहलाती हैं। इस तरह की सिचुएशन न आए, रिश्ते खुशगवार रहें, एक्सपर्ट की जरूरी सलाह।

बातों पर बहस करते हैं, अपनी ही बातों को सही ठहराने के लिए गुस्सा करते हैं या बात करना बंद कर देते हैं। यह एक यलो फ्लैग है, जो बताता है कि भविष्य में बड़े मुद्दों पर भी बहस हो सकती है।

रिश्ते में यलो फ्लैग्स से कैसे डील करें

जब आप रिश्तों के बीच यलो फ्लैग्स के संकेतों को पहचान जाएं तो इन यलो फ्लैग्स पर ध्यान दें और उन पर खुलकर बातचीत करके, अपने रिश्ते को मजबूत और स्वस्थ बनाएं। रिश्ते को पहले से कहीं अधिक बेहतर बनाएं और भविष्य में आने वाली समस्याओं से बचें। इसके साथ ही कुछ और बातों को अमल में लाकर आप रिश्ते के इन यलो फ्लैग्स को ग्रीन फ्लैग में बदल सकते हैं।

► सबसे पहले अपने साथी के साथ उन मुद्दों पर खुलकर बात करें, जो समस्या का कारण हैं। साथ ही ध्यान दें कि क्या आप दोनों मिलकर अपनी समस्याओं को हल करने में कामयाब हैं।

► यदि आप खुद से इन मुद्दों को हल नहीं कर पा रहे हैं, तो किसी रिलेशनशिप काउंसलर या थेरेपिस्ट से मदद लेने पर विचार करें।

► यदि फिर भी यलो फ्लैग बने रहते हैं और आपको लगता है कि वे रिश्ते को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं, तो आपको यह निर्णय लेना होगा कि क्या आप इस रिश्ते को जारी रखना चाहते हैं या नहीं। याद रखें, हर रिश्ता खास होता है। सभी का किसी भी परेशानी से निपटने का तरीका भी अलग-अलग होता है। अपने विवेक पर भरोसा रखें, अपने अंतर्मन की सुनें, अपने को प्राथमिकता दें, और जरूरत पड़ने पर कड़ा फैसले लेने को भी तैयार रहें।

(रिलेशनशिप काउंसलर सलोनी चौधरी से बातचीत पर आधारित)

त्योहारों के बाद उदासी क्यों इससे कैसे उबरें

त्योहारों के हर्षोल्लास और व्यस्तता के बाद जब सब कुछ सांभल हो जाता है, तो कुछ महिलाओं के मन में उदासी और सुस्ती का भाव देखा जाता है। इसे पोस्ट फेस्टिवल ब्लूज कहते हैं। आखिर ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे उबरें, जानें।

सलाह

शिखर चंद जैन

जब त्योहार आते हैं, हम उत्साह-उमंग से भर उठते हैं। त्योहार के आगमन से काफी समय पहले से ही हमारा सारा ध्यान उसकी तैयारी में लग जाता है। हम बहुत खुशी के साथ शॉपिंग करते हैं, अपने लिए नई ड्रेसेंस लाते या बनवाते हैं। घर की साफ-सफाई, साज-सजा करते हैं। मिठाइयां-पकवान बनाते हैं। रिश्तेदारों और दोस्तों से मिलते-जुलते हैं। लेकिन त्योहार के बाद हमारी दिनचर्या में एक रिक्तता आ जाती है। मन उदासी से घिर उठता है। यह एक प्रकार का इमोशनल बर्नआउट है।

उदासी के कारण

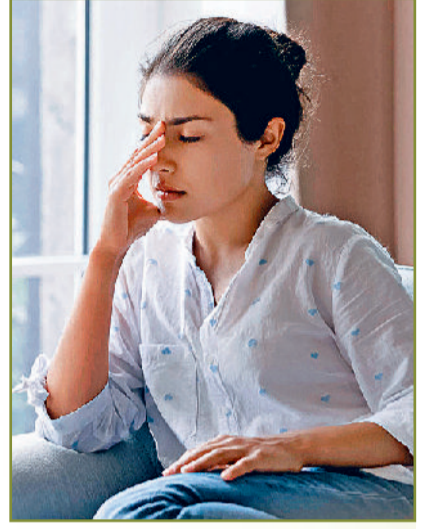
कुछ महिलाएं त्योहारों के अवसर पर बंदनवार, आसन, रेडोमेड रंगोली, कंदील, सजावटी दीये, गिफ्ट रैपिंग, गिफ्ट हैपर बनाने, पूजन सामग्री बेचने, ड्रेस डिजाइनिंग, ब्यूटी पार्लर के कामों से पैसे अर्ज करती हैं। त्योहार बाद उनके मन में एक डर आता है कि अब कमाई का जरिया कमजोर पड़ जाएगा। जो पुरुष कारोबारी हैं, त्योहारों से संबंधित सामान बेचते हैं, उन्हें भी चिंता सताती है कि अब कारोबार मंदा हो जाएगा। इस चिंता का असर घर की महिलाओं पर भी पड़ता है।

हैप्पी-हार्मोन का स्तर घटना

त्योहार के बाद मन में उदासी का बड़ा कारण यह भी होता है कि लोगों को लगता है कि अब उमंग-उत्साह का माहौल समाप्त हो गया। इस तरह त्योहारों के दौरान महसूस होने वाला हर्षोल्लास और 'हैप्पी-हार्मोन' जैसे डोपामाइन, सेरोटोनिन का स्तर अचानक कम हो जाता है, इस कारण निराशा महसूस होती है।

उदासी के लक्षण

किसी त्योहार के बाद उदासी के लक्षण हमें इस रूप में दिखाई देते हैं, जैसे भावनात्मक और शारीरिक थकान, उत्साह के लुप्त हो जाने पर खालीपन की भावना और उदासी। दिनचर्या में वापस लौटने की चिंता, भीतर की एनर्जी में गिरावट के कारण निराशा या बेचैनी, नींद न आना या अधिक नींद आना।



उदासी दूर करने के लिए क्या करें

उदासी दूर करने के लिए यहां बताए जा रहे कुछ साधारण लेकिन प्रभावी उपाय अपनाएं।

ध्यान और जागरूकता: माइंडफुलनेस मेडिटेशन करें। ऐसे अभ्यास आपको वर्तमान में बने रहने और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायक रहेंगे। अपने मन को शांत रखने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आएगा।

जीवनशैली में परिवर्तन: त्योहारों के बाद अपनी जीवनशैली को स्वीड मोड से बदल कर स्लो मोड में लाएं। पुरानी दिनचर्या, नियमित शारीरिक गतिविधि, संतुलित आहार और उचित नींद आपके मूड और आंतरिक ऊर्जा के स्तर को दुरुस्त करेंगे।

सामाजिक समर्थन: त्योहार बाद मित्रों और परिवार के साथ समय बिताएं। अपने पसंदीदा रिश्तेदारों, परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ गप्पें करें। इन सब बातों से आपकी आंतरिक ऊर्जा रिचार्ज होगी।

भावनाओं को लिखें, रुके कामों पर ध्यान दें: अपने विचारों और भावनाओं को लिखें। इससे दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने और तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है। त्योहारों के दौरान जो काम बाकी रह गए थे, उन्हें पूरा करने में अपना ध्यान लगाएं।

उदासी जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी परेशान करती हैं, जिन्हें सीजनल इफेक्टिव डिप्रेशन कहा जाता है।

कैसे करें बचाव: इन समस्याओं से ऐसे बचें।

- हमेशा उबला हुआ स्वच्छ पानी पिएं।
- उपयोग से पहले फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धो लें।
- अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें, इससे मच्छरों के पनपने की आशंका बढ़ जाती है। बेहतर यही होगा कि सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- रूखपन की समस्या के लिए नियमित रूप से मॉयश्चराइजर और कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल करें।
- शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए रोजाना सात-आठ गिलास पानी पिएं, जूस और सूप भी पिएं।
- प्रस्तुति: विनीता

दिया जा रहा है और वहां मौजूद अन्य लोग दोनों ही असहज हो सकते हैं। किसी की प्रशंसा करना अच्छी बात है, लेकिन अतिशयोक्ति के बिना होनी चाहिए। जैसे- यालत तरीका: यह दीपा है। कंपनी की सबसे मेहनती और सबसे सफल वर्कर हैं। सही तरीका: यह दीपा है। यह हमारी टीम में विश्लेषण का काम करती है, अपने डेटिक्शन के लिए जानी जाती है।

इस तरह का सटीक और सम्मानजनक परिचय न केवल वहां उपस्थित लोगों को विश्वास दिलाता है, बल्कि परिचित होने वाले व्यक्ति को भी कुछ और बढ़ा करने के लिए प्रेरित करता है।

उपलब्धियों और गुणों से कड़ा परिचय: व्यक्ति की उपलब्धियों, गुणों और कौशल का सम्मानपूर्वक उल्लेख करें, बिना किसी प्रकार की तुलना या टीका-टिप्पणी किए बताएं- इन्होंने अपने क्षेत्र में अपनी मेहनत से माहौल खुशनुमा हो जाता है। नकारात्मक टिप्पणियां, चाहे मजाक में ही क्यों न हों, सामने वाले के आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचा सकती हैं।

अतिशयोक्ति से बचें: कुछ लोगों की आदत होती है कि वे किसी व्यक्ति की तारीफ बढ़ा-चढ़ा कर करते हैं। यह सही नहीं है, क्योंकि इससे वह व्यक्ति जिसका परिचय

मेडिकल सजेसन

डॉ. रवींद्र गुप्ता

सीनियर फिजिशियन

सी.के. बिड़ला हॉस्पिटल, गुरुग्राम

बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के लिए सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि इस मौसम में आपको कौन-सी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं और उनसे कैसे बचाव कर सकते हैं?

धूमन तंत्र संबंधी समस्याएं: बदलते मौसम में ठंडी हवाओं के कारण सर्दी, खांसी, फ्लू और इंग्लूएंजा का रिस्क बढ़ जाता है। धूल कणों और प्रदूषण की वजह से एलर्जी और अस्थमा के भी लक्षण नजर आने लगते हैं। इसके साथ ही आंखों और नाक से पानी गिरना, गले में खराश और सांस लेने में तकलीफ जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।

मच्छरों से होने वाली बीमारियां: बरसात के बाद जमा होने वाले पानी में फैसल पनपने लगते हैं, जिससे डेंगू, मलेरिया और

परिचय

मेधा राठी

आकृति ने एक पार्टी में अपने पति से अपनी सहेली शोभा का परिचय कुछ इस अंदाज से कराया, 'इनसे मिलिए, यह है शोभा, सोशल मीडिया की क्वीन हैं, छाई रहती हैं पोस्ट और फोटो से।' शोभा को यह तरह परिचय देना बड़ा अजीब-सा लगा। उसने टोका, 'आकृति, तुम मेरा परिचय मेरे प्रोफेशन या मेरी फैमिली से जोड़कर दो। यह किस ढंग से मेरा परिचय दे रही हो?'

'अरे चिल्ले यार, मजाक कर रही हूं।' आकृति समझ गई थी, उससे अंजाने में गलती हो गई है।

फर्स्ट इंप्रेशन है किसी का परिचय: अक्सर लोग किसी का परिचय सही ढंग से कराने में चूकते हैं। जबकि किसी व्यक्ति के सामने किसी का परिचय देना, उसके 'फर्स्ट इंप्रेशन' की तरह होता है। पहले परिचय का प्रभाव लंबे समय तक रहता है। जब हम किसी का परिचय करवाते हैं, यह सुनिश्चित करना जरूरी है, वहां मौजूद लोगों के सामने उस व्यक्ति की सकारात्मक छवि पेश हो। अक्सर सामाजिक या पेशेवर माहौल में हम दूसरों का परिचय कराते समय मजाक कर

बदलते मौसम में जरा सी लापरवाही आपको बीमार कर सकती है। इससे बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कुछ ऐसे ही यूजफुल सजेसंस।

बदलते मौसम में ऐसे करें हेल्थ केयर



जैसी समस्या हो सकती है। इससे पेटदर्द, उल्टी और दस्त आदि समस्याएं हो सकती हैं।

जोड़ों में दर्द: ठंड की वजह से कुछ महिलाओं को जोड़ों में दर्द होने लगता है। खासतौर पर 50 साल से अधिक उम्र वाली महिलाओं को हार्मोन संबंधी असंतुलन के कारण यह

समस्या ज्यादा परेशान करने लगती है।

फंगल इन्फेक्शन-स्किन ड्रायनेस: महिलाओं को फंगल इन्फेक्शन और स्किन में ड्रायनेस जैसी समस्याएं भी इस मौसम में परेशान करती हैं।

मेटल प्रॉब्लम्स: कुछ महिलाओं को इस बदलते हुए मौसम में मूड स्विंग, सुस्ती और

चिकनगुनिया जैसी बीमारियां फैलने लगती हैं। जिनमें तेज बुखार, जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं परेशान कर सकती हैं।

दूषित जल से होने वाली समस्याएं: बरसात खत्म होने के बाद पेयजल के प्रदूषित होने की आशंका बढ़ जाती है। अगर पीने का पानी स्वच्छ न हो तो इससे गैस्ट्रोएंटेराइटिस

समस्या ज्यादा परेशान करने लगती है।

सही तरीका: यह सुमन हैं। इनकी हाजिरजवाबी और मजाकिया स्वभाव से हर माहौल खुशनुमा हो जाता है। नकारात्मक टिप्पणियां, चाहे मजाक में ही क्यों न हों, सामने वाले के आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचा सकती हैं।

अतिशयोक्ति से बचें: कुछ लोगों की आदत होती है कि वे किसी व्यक्ति की तारीफ बढ़ा-चढ़ा कर करते हैं। यह सही नहीं है, क्योंकि इससे वह व्यक्ति जिसका परिचय

जैसी समस्या हो सकती है। इससे पेटदर्द, उल्टी और दस्त आदि समस्याएं हो सकती हैं।

जोड़ों में दर्द: ठंड की वजह से कुछ महिलाओं को जोड़ों में दर्द होने लगता है। खासतौर पर 50 साल से अधिक उम्र वाली महिलाओं को हार्मोन संबंधी असंतुलन के कारण यह

समस्या ज्यादा परेशान करने लगती है।

फंगल इन्फेक्शन-स्किन ड्रायनेस: महिलाओं को फंगल इन्फेक्शन और स्किन में ड्रायनेस जैसी समस्याएं भी इस मौसम में परेशान करती हैं।

मेटल प्रॉब्लम्स: कुछ महिलाओं को इस बदलते हुए मौसम में मूड स्विंग, सुस्ती और

कुछ लोग अक्सर किसी का परिचय एक कटाक्ष के अंदाज में देते हैं। इससे जिसका परिचय दिया जा रहा है, वह तो एग्से फील करता ही है, वहां मौजूद लोगों को भी अटपटा लगता है। इसलिए जब भी किसी का परिचय दें, सम्मानजनक ढंग से दें।

परिचय देने का अंदाज हो सम्मानजनक

जाते हैं, जो सामने वाले को असहज कर सकता है, वह व्यक्ति न केवल अपमानित महसूस करता है, संबंधों में एक दूरी आती है। इसलिए यह जरूर जानें कि एक प्रभावशाली और सम्मानजनक परिचय देते समय किन बातों का ध्यान करें-

नकारात्मक शब्दों से बचें: परिचय देते समय हमेशा सकारात्मक बातों से परिचय दें। ऐसे शब्दों से बचें, जो किसी भी प्रकार की आलोचना या नकारात्मकता को दर्शाते हों। कभी-कभी मजाक में भी नकारात्मक बातें बुरी लग जाती हैं, इसलिए हर शब्द का चुनाव सावधानी से करें। इस उदाहरण को देखें-

गलत तरीका: यह सुमन हैं। इनकी खासियत है कि वे सबकी टांग खींचने में माहिर हैं।



और कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल करें।

► शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए रोजाना सात-आठ गिलास पानी पिएं, जूस और सूप भी पिएं।

► प्रस्तुति: विनीता

दिया जा रहा है और वहां मौजूद अन्य लोग दोनों ही असहज हो सकते हैं। किसी की प्रशंसा करना अच्छी बात है, लेकिन अतिशयोक्ति के बिना होनी चाहिए। जैसे- यालत तरीका: यह दीपा है। कंपनी की सबसे मेहनती और सबसे सफल वर्कर हैं। सही तरीका: यह दीपा है। यह हमारी टीम में विश्लेषण का काम करती है, अपने डेटिक्शन के लिए जानी जाती है।

इस तरह का सटीक और सम्मानजनक परिचय न केवल वहां उपस्थित लोगों को विश्वास दिलाता है, बल्कि परिचित होने वाले व्यक्ति को भी कुछ और बढ़ा करने के लिए प्रेरित करता है।

उपलब्धियों और गुणों से कड़ा परिचय: व्यक्ति की उपलब्धियों, गुणों और कौशल का सम्मानपूर्वक उल्लेख करें, बिना किसी प्रकार की तुलना या टीका-टिप्पणी किए बताएं- इन्होंने अपने क्षेत्र में अपनी मेहनत से माहौल खुशनुमा हो जाता है। नकारात्मक टिप्पणियां, चाहे मजाक में ही क्यों न हों, सामने वाले के आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचा सकती हैं।

अतिशयोक्ति से बचें: कुछ लोगों की आदत होती है कि वे किसी व्यक्ति की तारीफ बढ़ा-चढ़ा कर करते हैं। यह सही नहीं है, क्योंकि इससे वह व्यक्ति जिसका परिचय



जैसी समस्या हो सकती है। इससे पेटदर्द, उल्टी और दस्त आदि समस्याएं हो सकती हैं।

जोड़ों में दर्द: ठंड की वजह से कुछ महिलाओं को जोड़ों में दर्द होने लगता है। खासतौर पर 50 साल से अधिक उम्र वाली महिलाओं को हार्मोन संबंधी असंतुलन के कारण यह

समस्या ज्यादा परेशान करने लगती है।

फंगल इन्फेक्शन-स्किन ड्रायनेस: महिलाओं को फंगल इन्फेक्शन और स्किन में ड्रायनेस जैसी समस्याएं भी इस मौसम में परेशान करती हैं।

मेटल प्रॉब्लम्स: कुछ महिलाओं को इस बदलते हुए मौसम में मूड स्विंग, सुस्ती और

कुछ लोग अक्सर किसी का परिचय एक कटाक्ष के अंदाज में देते हैं। इससे जिसका परिचय दिया जा रहा है, वह तो एग्से फील करता ही है, वहां मौजूद लोगों को भी अटपटा लगता है। इसलिए जब भी किसी का परिचय दें, सम्मानजनक ढंग से दें।

जाते हैं, जो सामने वाले को असहज कर सकता है, वह व्यक्ति न केवल अपमानित महसूस करता है, संबंधों में एक दूरी आती है। इसलिए यह जरूर जानें कि एक प्रभावशाली और सम्मानजनक परिचय देते समय किन बातों का ध्यान करें-

नकारात्मक शब्दों से बचें: परिचय देते समय हमेशा सकारात्मक बातों से परिचय दें। ऐसे शब्दों से बचें, जो किसी भी प्रकार की आलोचना या नकारात्मकता को दर्शाते हों। कभी-कभी मजाक में भी नकारात्मक बातें बुरी लग जाती हैं, इसलिए हर शब्द का चुनाव सावधानी से करें। इस उदाहरण को देखें-

गलत तरीका: यह सुमन हैं। इनकी खासियत है कि वे सबकी टांग खींचने में माहिर हैं।

मात्र साठ हजार रुपये में
चुनाव करवाकर, दो लाख 70
हजार रुपये सभा को सौंपे

श्री गौड़ ब्राह्मण सभा की कार्यकारिणी को सौंपा कार्यभार

श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के त्रिवार्षिक चुनाव के बाद सभा के मुख्य चुनाव अधिकारी द्वारा नवनिर्वाचित कार्यकारिणी को विधिवत कार्यभार सौंप दिया। मुख्य चुनाव अधिकारी ने श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान राकेश महता को जिला पंजीयक फर्म एवं समिति द्वारा जारी अनुमोदन प्रमाण पत्र सौंपा। गौरतलब है कि श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के 88 कॉलेजियम सदस्यों का चुनाव 13 जुलाई 2025 को व कार्यकारिणी के चुनाव दो अगस्त 2025 को सम्पन्न हो चुके हैं। उसके बाद मुख्य चुनाव अधिकारी मनीष वशिष्ठ द्वारा हरियाणा समितियां पंजीकरण एवं विनियमन



नारनौल। सभा की कार्यकारिणी को कार्यभार व प्रमाणपत्र सौंपते हुए।

अधिनियम 2012 के प्रावधानों के तहत निर्वाचित कॉलेजियम सदस्यों एवं निर्वाचित कार्यकारिणी का अनुमोदन भी करवा दिया।

लेखा जोखा भी किया प्रस्तुत
मनीष वशिष्ठ ने चुनावी प्रक्रिया का लेखा जोखा भी प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि 18 हजार 300 रुपये आवेदन शुल्क विकस्य से, दो लाख 79 हजार 300 रुपये कॉलेजियम सदस्यों के चुनाव के नामांकन शुल्क से तथा 32 हजार 500 रुपये कार्यकारिणी के चुनाव के नामांकन शुल्क से प्राप्त हुए। इस प्रकार कुल तीन लाख 30 हजार एक सौ रुपये की प्राप्ति हुई। कॉलेजियम सदस्यों के चुनाव से लेकर कार्यकारिणी पद के चुनाव तक करीब दो महीने चली चुनाव प्रक्रिया में मात्र 60 हजार 830 रुपये का खर्चा हुआ। उन्होंने बताया कि चुनाव के निमित्त प्राप्त राशि से चुनाव सम्पन्न करवाकर दो लाख 69 हजार 270 रुपये सभा को बचत भी दे दी। उन्होंने बताया कि मले ही उन्होंने चुनावी खर्च में मितव्ययता की हो, किन्तु इस मितव्ययता में कृपणता नहीं थी। उन्होंने बताया कि उन्होंने अपने कम्प्यूटर ज्ञान का भी इस चुनाव में पूरा प्रयोग किया, उन्होंने सभी प्रकार के आवेदन पत्र व कागजात अपने कम्प्यूटर पर डिजाइन करके, धन व समय की बचत की।

करवाने के लिए व इस बड़े चुनाव को सम्पन्न करवाने की जिम्मेदारी सौंपने के लिए सभा के आजीवन सदस्यों एवं समस्त ब्राह्मण समाज का आभार जताया। वशिष्ठ ने अपने संबोधन में कहा कि समाज ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी थी, उसे अपने पूरी क्षमता एवं सामर्थ्य तथा

इन्हें सौंपी जिम्मेदारी
इस मौके पर मनीष वशिष्ठ ने सभा के प्रधान राकेश महता एडवोकेट, उप प्रधान रामानंद शर्मा अटेली, सचिव कृष्ण कुमार शर्मा, कोषाध्यक्ष शिवकुमार शर्मा, सहसचिव हेमंत शर्मा, कार्यकारिणी सदस्य विजय गोस्वामी व कार्यकारिणी सदस्य अमित पांडे को उनके निवर्तित प्रमाण पत्र भी सौंपे। सभा के प्रधान राकेश महता एडवोकेट ने का त्रिवार्षिक चुनाव निष्पक्ष व पारदर्शी तरीके से सम्पन्न करवाने के लिए मुख्य चुनाव अधिकारी मनीष वशिष्ठ एडवोकेट व उनके सहायक चुनाव अधिकारी संजय कौशिक नारनौल, नरेश जोशी महेंद्रगढ़, अंजनी शास्त्री नांगल चौधरी व धर्मेन्द्र कौशिक अटेली का धन्यवाद किया। बैठक में उपस्थित विप्र जनों ने वशिष्ठ की कार्यशैली व मितव्ययता की प्रशंसा की।

भगवान परशुराम के आशीर्वाद से वो इस कार्य को पूरा कर पाए। उन्होंने अपने सहयोगियों व विभिन्न समाज के पीठासीन व सहायक पीठासीन अधिकारियों का भी आभार जताया।

डीएमसी ने किया कनीना के वार्डों का निरीक्षण
कनीना। नगर पालिका क्षेत्र में विकास कार्यों को को लेकर सोमवार को जिला नगर आयुक्त रणवीर सिंह ने दौरा कर बारीकी से निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कालर वाले जोहड़, होली वाला जोहड़, कान्हा पार्क व उसके साथ लगते जोहड़ को देखकर नया प्रशासन को उनके पास हो रहे अतिक्रमण तथा अवैध कब्जों को हटाने सहित दो जोहड़ों की पानी निकासी करने तथा समुचित सफाई व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए। कान्हा पार्क के समीप बने जोहड़ पर गऊ घाट बनाने की योजना को अमली जामा पहनाने को कहा। घाट बनने के बाद यहां पर पशु आसानी से पानी पी सकेंगे। उन्होंने नया प्रशासन से कहा कि जोहड़ों के समीप हो रहे अवैध कब्जों को जल्द हटाया जाए।

छात्रों ने दादरी और नारनौल के जीएम को शिकायत सौंपी

चालक-परिचालक नहीं मानते रोडवेज विभाग के अधिकारियों के आदेश, आए दिन हो रही गहमागहमी

विवि के सामने नहीं रुकती दूसरे जिलों की बसें, छात्र परेशान



नारनौल। विद्यार्थियों से बहसबाजी करता परिचालक और रोडवेज बस में यू रहती है विद्यार्थियों की भीड़।

रोडवेज विभाग ने सेंट्रल यूनिवर्सिटी में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को बस पास जारी तो कर दिए, लेकिन इसके बावजूद इन बस पास का वजुद दादरी-नारनौल रूट पर चलने वाली रोडवेज बस के चालक-परिचालक मानने को तैयार नहीं हैं। जब ऐसी स्थिति बनी तो अधिकारियों ने स्पेशल आदेश जारी किए कि इस रूट पर आवागमन करने वाली सभी रोडवेज बस सेंट्रल यूनिवर्सिटी के मुख्य द्वार पर रोकी जाएगी। हैरानी की बात है कि दूसरे जिले के अधिकतर चालक-परिचालक अपने ही महकमे के इन अधिकारियों के आदेश तक मानने को तैयार नहीं हैं। नतीजतन, इनकी इस हठधर्मिता का हार्जाना विद्यार्थियों को यूनिवर्सिटी में लेटलतीफ़ी के रूप में भुगतना पड़ रहा है। यहीं नहीं, इस मुद्दे पर आए दिन रोडवेज बस के चालक-परिचालकों से विद्यार्थियों की बहसबाजी भी हो रही है।

लिए चलाई जा रही है। नारनौल से सुबह आठ बजे यह बस चलती है जो यूनिवर्सिटी में नौ बजे पहुंचती है। इसी तरह वापसी में शाम पांच बजे यूनिवर्सिटी से चलकर एक घंटे में शाम छह बजे नारनौल बस पहुंचती है। इसमें छात्र-छात्राएं दोनों शामिल हैं। विद्यार्थियों की संख्या अधिक होने और सभी का टाइम अलग-अलग होने की वजह से रोडवेज विभाग की उस रूट पर चलने वाली अन्य रोडवेज बस में बैठकर भी सफर किया जा रहा है।

दादरी डिपो के चालक-परिचालक नहीं मानते आदेश
सेंट्रल यूनिवर्सिटी में लॉ डिपार्टमेंट के छात्र नवीन सोमवार दादरी डिपो व नारनौल डिपो के महाप्रबंधक से मिले और उन्हें आपबीनी बताते हुए शिकायत पत्र सौंपा। इसमें उन्होंने बताया कि हाल ही में हरियाणा रोडवेज की ओर से एक अधिष्ठा आदेश जारी किया गया था, जिसमें विद्यार्थियों को सेंट्रल यूनिवर्सिटी तक बस सुविधा प्रदान करने तथा उन्हें यूनिवर्सिटी गेट पर चढ़ाने और उतारने के निर्देश दिए गए हैं। खेद के साथ बताया पड़ रहा है कि इस आदेश का पालन करखी दादरी डिपो की दो बस के चालक एवं परिचालक द्वारा नहीं किया जा रहा है। सोमवार को इन बसों के चालक एवं परिचालकों ने न केवल आदेश की

मानले में कार्रवाई करेंगे
जिला दादरी के रोडवेज महाप्रबंधक नवीन शर्मा ने बताया कि शिकायत मिली है। इस मामले को वह खुद देख रहे हैं। मामले को जल्द सुधारा दिया जाएगा। वहीं नारनौल डिपो के महाप्रबंधक देवदत्त ने बताया कि शिकायत मिली है। हमने इस संबंध में पहले भी आदेश जारी किए थे। दादरी, मिवाजी, हिसार सहित अन्य डिपो को भी इस संबंध में पत्र भेजकर इस रूट पर चलने वाली बसों को यूनिवर्सिटी गेट पर रोककर विद्यार्थियों को बैठाने व उतारने के लिए कहा गया है। अब दादरी इस मामले में संबंधित डिपो महाप्रबंधक से पत्राचार व बातचीत की जाएगी।

बस पास यूनिवर्सिटी का, फिर भी नहीं रोके रहे बस
सेंट्रल यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों का कहना है कि रोडवेज विभाग ने हमें यूनिवर्सिटी तक का बस पास मान्य किया हुआ है। उसके बावजूद चालक बसों को वहां नहीं रोकेते। उनसे टोकटोक की जाती है तो यहाँ तो वह झगड़ें पर उतारू हो जाते हैं या फिर गुस्से में यूनिवर्सिटी के मुख्य द्वार से एक-दो किलोमीटर आगे या पीछे रोकेते हैं। इसके बाद सजा के तौर पर हमें पैदल चलकर यूनिवर्सिटी पहुंचना पड़ रहा है।

नगर पालिका ने चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान



महेंद्रगढ़। नत्थूवाली माता मंदिर तक जाने वाली सड़क पर अतिक्रमण हटाने की शुरुआत।

शहर के वार्ड नंबर सात में नगर पालिका टीम द्वारा अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। इस दौरान जेसीबी मशीन ने रोड पर बने चबूतरे व अन्य सामग्री हटाई। टीम ने शांतिपूर्वक तरीके से धीरे धीरे करके लोगों द्वारा रोड पर बनाए चबूतरे को हटाया। नगर पालिका का यह अभियान सुबह करीब साढ़े दोस बजे शुरू हुआ। अभियान पूर्व नगर पालिका चेरमैन एडवोकेट भगत सिंह की कोठी से लेकर नत्थूवाली माता मंदिर तक चलाया गया। अभियान के दौरान एमई राजेश कौशिक, जेई नवदीप, सतीश व सतश्रीन सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। बता दें कि नगर पालिका शहर के वार्ड नंबर सात में चार प्रमुख सड़क व गलियों के निर्माण के लिए करीब 35 लाख रुपये खर्च कर नई सड़क व गलियों का निर्माण किया जा रहा है। संबंधित ठेकेदार की ओर से सड़क निर्माण कार्य शुरू कर दिया गया है, लेकिन सड़क निर्माण लेकर सड़क के बीच में बने चबूतरे बाधा बने हुए थे। नगर पालिका द्वारा पूर्व नगर पालिका चेरमैन एडवोकेट भगत सिंह की कोठी से लेकर नत्थूवाली माता मंदिर तक की सड़क

यदुवंशी स्कूल की खो-खो टीम रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज। महेंद्रगढ़। यदुवंशी स्कूल में एक दिवसीय इंटर स्कूल प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का उद्घाटन वाइस चेरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव व वाइस चेरमैन संगीता यादव ने किया। प्रतियोगिता में यदुवंशी स्कूल की सभी शाखाओं के खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में बॉस्केटबॉल, वॉलीबॉल, खो-खो और बैडमिंटन प्रतियोगिता हुई। डीपीई सुभाषचंद्र व नवीन यादव ने बताया कि सभी खेल तीन आयु वर्ग के बीच खेले गए। लड़कों में जूनियर वर्ग में कक्षा छह से नौवीं के खिलाड़ी व सीनियर

में कक्षा दसवीं से 12वीं तक के खिलाड़ी व लड़कियों का एक ही आयु वर्ग कक्षा छह से 12वीं तक रहा। मैदान पर खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। खिलाड़ियों ने खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। दर्शकों ने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया और खेल वातावरण उत्साह और उमंग से भर गया। खो-खो प्रतियोगिता में जूनियर लड़कों की टीम में यदुवंशी महेंद्रगढ़ प्रथम, यदुवंशी नारनौल द्वितीय, यदुवंशी रेवाड़ी तीसरे स्थान पर रहे, सीनियर वर्ग में यदुवंशी महेंद्रगढ़ प्रथम, यदुवंशी नारनौल द्वितीय, यदुवंशी मदेला तृतीय स्थान पर रहा, वहीं



महेंद्रगढ़। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए।

प्रदर्शन को सराहा
इस मौके पर युप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव व सभी शांतिपूर्वक शिक्षक ने सभी खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए उज्वल भविष्य की कामना की।

कनीना में 700 नई लाइटों की होगी खरीद, सड़कों की भी होगी मरम्मत

हरिभूमि न्यूज। कनीना। नगर पालिका क्षेत्र में शीघ्र ही 700 लाइटें लगाई जाएंगी। लाइटें लगाने के बाद सभी वार्ड एवं मुख्य मार्ग जगमग होंगे। सोमवार को नगर पालिका कार्यालय में आयोजित एफसीसी की बैठक में लाइट लगाने सहित अन्य विकास कार्य करवाने के लिए बजट एवं कार्य को मंजूरी प्रदान की गई। सोमवार को आयोजित बैठक में नया चेरमैन डॉ. रिम्पी लोढ़ा, वाइस चेरमैन सुबेसिंह, सचिव कपिल कुमार, एमई दिनेश कुमार सहित दो सदस्यों उपा देवी तथा नितेश कुमार शामिल थे। जिन्होंने विकास कार्यों पर काफ़ी मंथन करने के बाद नया कार्यालय एवं

को निकासने के लिए मोटर लगाने जैसे कार्यों को मंजूरी दी गई। नया चेरमैन डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने कहा कि नया क्षेत्र में प्राथमिकता के आधार पर किए जाने वाले कार्य पर बीते समय नगर पार्षदों से भी राय ली गई थी। जिन्होंने अपने अपने वार्ड में होने वाले कार्यों को सदन में रखवा था। उन्होंने बताया कि कनीना में गंदे पानी की निकासी का सबसे अहम पहलू था। जिस पर नया प्रशासन की ओर से शीघ्रता से कार्य शुरू किया गया था। उनका मानना है कि नगर वासियों को इस समस्या से जल्द ही छुटकारा मिलेगा। कनीना में 700 और लाइट लगाने के बाद रात और अधिक जगमग होंगे। कॉलर वाली जोहड़ के बाद होली वाले जोहड़ की सफाई का कार्य शुरू कर दिया गया है। जोहड़ के पानी को एसटीपी में डाला जाएगा। जिसके लिए स्थायी प्रयास किए जा रहे हैं। नया सचिव कपिल कुमार व एमई दिनेश कुमार ने कहा कि नागरिकों की सुविधा के लिए प्राथमिकता के आधार पर विकास कार्य किए जा रहे हैं।



कनीना। एफसीसी की बैठक में उपस्थित चेरमैन, वाइस चेरमैन, सचिव, एमई व अन्य।

एसडी स्कूल में विज्ञान प्रश्नोत्तरी आयोजित
कनीना। एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में सोमवार को विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें पांचवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के लिए विद्यार्थियों को चार समूहों में बांटा गया था। प्रत्येक समूह में छह छह विद्यार्थी शामिल थे। प्रतियोगिता का संचालन विज्ञान अध्यापिका नीता, राजबाला, अनिता, संदीप कुमार व मनोज कुमार ने किया। चार चरणों में चली इस स्पर्धा में बहुविकल्पीय प्रश्नों को रखा गया था। जिसमें प्रथम, द्वितीय व तृतीय चरण में सभी समूहों के बीच मुकाबला रहा।

S.M. REHABILITATION AND RESEARCH CENTRE
Affiliated to Indra Gandhi University
Approved by Rehabilitation Council of India, Government of India
100 % scholarship for SC/ST Candidates Valid for Government/ Private School Job
स्पेशल B.Ed. (समकक्ष बी.एड.)
स्पेशल D.Ed. (समकक्ष बीएसटीसी / जे बी टी)
अंतिम तिथि 31st October 2025
दिव्यागंजन / विकलांग सेवा / सुविधा के लिए संपर्क करें
S.M. REHABILITATION AND RESEARCH CENTRE
राधा कृष्ण मार्ग, हुडा सेक्टर 1, नारनौल, हरियाणा
Contact: 931105286, 9304004858, 9053060270, 01282-260270

सूचना
मैं, सतवीर पुत्र श्री मंगेज सिंह निवासी इशाराणा की छापी, तहसील कनीना, जिला महेन्द्रगढ़, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरे पुत्र आकाश और विकास व पुत्रवधु सुमन और अल्का मेरे व मेरे परिवार के कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से वेदखल करता हूँ। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार को कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, नैलाफ (3952), ब्लॉक-नारनौल जिला महेंद्रगढ़
Email-govtishoolgailaf2025@gmail.com
बोली सूचना (Tender Notice)
यह सूचित किया जाता है कि राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, जैलाफ कोड (3952) की जर्जर पानी की टंकी एवं मिड-डे मील रसोई की खली बोली निम्न 30.10.2025 गुरुवार को रायस प्रातः 10:00 बजे विद्यालय प्रांगण में लगाई जाएगी। निगम एवं शर्तें नीचे पर ही बताए जाएंगे। विद्यालय की एसा.एस.सी द्वारा दिए गए निर्माण को अंतिम माना जाएगा। एस. एस.सी राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक, जैलाफ (3952), ब्लॉक नारनौल, जिला महेंद्रगढ़
एस. एम. सी राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक, नैलाफ

खबर संक्षेप



समाजसेविका को श्रद्धांजलि देने पहुंचे रेवाड़ी विधायक

मंडी अटेली। गांव सैदपुर में समाजसेविका सावित्री देवी की सोमवार को शोक सभा का आयोजन किया गया। जिसमें आसपास समेत दूरदराज के आमजन व खास लोगों ने हिस्सा लेकर उनको श्रद्धासुमन अर्पित किए। सुबह हवन हुआ तथा उसके बाद प्रार्थना का आयोजन भी हुआ। इस अवसर पर रेवाड़ी के विधायक लक्ष्मण यादव ने विशेष रूप से शिरकत की। दिवंगत सावित्री देवी ने अपने पांच पुत्रों व एक बेटे को शिक्षित किया। इसके अलावा वह गांव तथा आसपास में लोगों के दुख सुख में शामिल होती थी। दिवंगत सावित्री देवी के पति अध्यक्ष लालचंद ने सभा में आने वाले का आभार प्रकट किया।

नारनौल-जैलाफ रूट पर रोडवेज बस चलाने की मांग

नारनौल। जैलाफ नारनौल रोडवेज बस को नियमित रूप से चलाने व रूट पर फेरे बढ़ाने की मांग को लेकर सामाजिक कार्यकर्ता छाजूराम रावत ने सोमवार को समाधान शिविर में सीटीएम को प्रार्थना पत्र सौंपा। जिसमें निवेदन किया कि यह बस नियमित रूप से नहीं चलने से दैनिक यात्रियों को परेशानी के साथ इस रूट को यात्री भार के रूप में कामयाब होने में भी प्रतिकूल असर पड़ता है। उन्होंने कहा कि सवारियों असमंजस में रहती है, बस आएगी या नहीं। यात्रीगण की आगे की बस या ट्रेन छूट जाती है तथा कॉलेज व दैनिक कार्यों में भी देरी हो जाती है। अतः इस रूट को कामयाब करने के लिए रोडवेज बस को नियमित रूप से चलाया जाए व इस रूट पर शाम चार बजे या 5:30 बजे चलाकर, फेरे बढ़ाए जाए, जो जनहित में होगा। जैलाफ नारनौल रोडवेज बस तीन जुलाई को शुरू हुई थी। जिसके अन्तर्गत जैलाफ, जाखनी, मरहमपुर व धरुख, मंडलाना, नसीमपुर गांवों के दैनिक यात्रियों के लिए बंद उपयोगी रूट है। रूट पर रोडवेज की यही एकमात्र सुविधा है। जिसके अन्तर्गत सुबह आठ बजे व दोपहर 2:30 बजे गांव जैलाफ से नारनौल के दो ही फेरे हैं। बस के फेरे शाम चार बजे या 5:30 बजे किया जाना जनहित में होगा।

आरपीएस पब्लिक सीसे स्कूल सुराना में सांस्कृतिक महोत्सव का शुभारंभ

स्कूल के बच्चों ने कई तरह की प्रतियोगिताओं में प्रतिभा का लोहा मनवाया

हरिभूमि न्यूज ॥ नारनौल

आरपीएस पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल सुराना में दो दिवसीय जिला स्तरीय सांस्कृतिक महोत्सव का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि बोर्ड अटेली मुकेश कुमार, जबकि विशिष्ट अतिथि एईओ रमेश कुमार रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य बाबूलाल यादव ने की। महोत्सव के पहले दिन जिले के सभी स्कूलों से आई लड़कों की टीमों ने समूह नृत्य, एकल लोक नृत्य, रागनी व लघु नाटिका, फैन्सी ड्रेस व पेंटिंग जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन किया। लोकनृत्य और रागनी प्रतियोगिता में छात्रों ने अपनी प्रस्तुति से हरियाणवी संस्कृति की झलक प्रस्तुत की। सभी तरह की प्रतियोगिताओं में बच्चों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। प्रत्येक टीम बहुत ही अच्छी तैयारी के साथ इस कार्यक्रम में आई और उन्होंने

बच्चों ने हरियाणवी संस्कृति की झलक दिखाकर मन मोहा



4 नारनौल। सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

भव्य प्रदर्शन किया। बोर्ड अटेली मुकेश कुमार ने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियां शिक्षा का अभिन्न अंग हैं। छात्र छात्राओं को इस प्रकार के कार्यक्रम में जरूर भाग लेना चाहिए। जीवन के सर्वांगीण विकास में केवल शिक्षा ही पर्याप्त नहीं होती, आज लड़कियां हर तरह अपनी प्रतिभा दिखा रही हैं।

बच्चों की कलात्मक प्रतिभा पहचाने

बालिक खेलकूद और सांस्कृतिक गतिविधियों में सहभागिता में उनकी ही आवश्यक है, जितनी पढ़ाई होती है। उन्होंने शिक्षकों से आग्रह किया कि वे इस मंच के माध्यम से बच्चों की कलात्मक प्रतिभा को पहचान कर उनके मार्गदर्शन में सहयोग करें। जिला स्तरीय सांस्कृतिक प्रतियोगिता में विजेता टीम के सभी बच्चों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया गया।

यह रही विजेता टीमें

गुप्त डंस में आरपीएस स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय स्थान पर रहा। फर्नी डंस में आरपीएस स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय स्थान पर रहा। गुप्त सांग प्रतियोगिता में आरपीएस स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय रहा। ब्रेस्ट पेंटिंग में आरपीएस स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय, सोनी डंस में आरपीएस स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय रहा। सोनी सांग प्रतियोगिता में आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ प्रथम, आरपीएस स्कूल द्वितीय स्थान पर रहा। पेंटिंग प्रतियोगिता में वेदंता इंटरनेशनल स्कूल प्रथम, आरपीएस स्कूल महेंद्रगढ़ द्वितीय व आरपीएस तीसरे स्थान पर रहा।



महेंद्रगढ़। वीर नारी को सम्मानित करते एनएसजी कमांडो महेश यादव। फोटो : हरिभूमि

पूर्व सैनिक एवं वीरांगनाओं को किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ॥ महेंद्रगढ़

वीर सेनानियों के सम्मान में 18 कुमांड बटालियन एवं निजी सहयोग से गुरुग्राम में मिलन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें वीरांगनाओं एवं सैनिकों को सम्मानित किया गया, जिसमें महेंद्रगढ़ के सैकंड्री 18 कुमांड बटालियन के सेवानिवृत्त योद्धाओं ने बह-चढ़कर भाग लिया। शहीदों की वीर नारियों ने भी जिला महेंद्रगढ़ से गुरुग्राम पहुंचकर समारोह की शोभा बढ़ाई और अपना सम्मान ग्रहण किया। यह जानकारी देते हुए कैप्टन अभय सिंह यादव हाजीपुर ने बताया कि सार मिलन समारोह में बटालियन के दूसरे कमान अधिकारी ब्रिगेडियर पीएन कोल सहित अनेक सेवानिवृत्त और सेवारत अधिकारियों के परिवारों और वीर नारियों, जिनके पतियों एवं सपुत्रों ने देश और यूनिट के लिए अपनी शहादत दी ने शिरकत की।

बटालियन के इतिहास पर प्रकाश डाला

सर्वप्रथम कैप्टन अभय सिंह हाजीपुर ने अध्यक्ष भाषण में उपस्थित सभी डाकू धन्यवाद किया, जो विभिन्न जिलों से वहां पहुंचे थे। साथ ही बटालियन के गौरवपूर्ण इतिहास पर विस्तार से प्रकाश डाला कि किस प्रकार बटालियन अपनी ऊंचाइयों को छू रही है। पिछले एक वर्ष के दौरान हमसे जो बिछड़ गए, उनकी आत्मा की शांति के लिए दो मिनिट का मौन रखा गया। कैप्टन अभय सिंह ने आगे बताया कि हमने एक परंपरा डाली है कि वीर नारियों और 80 वर्ष से अधिक आयु के सिपाही से लेकर जबरन तक सभी को सम्मानित करेंगे। संजय यादव हाजीपुर, कर्ण सिंह मास्टर भकरोला, अनिल रामपुरा काका, संजय यादव रसोयी पीटीकरा, जगन् रामपुरा आदि मौजूद रहे।

जनस्वास्थ्य विभाग कार्यालय में गरजे कर्मी कारोता के छात्रों ने बॉक्सिंग में जीते 2 कांस्य पदक



महेंद्रगढ़। कर्मचारियों को संबोधित करते यूनियन के पदाधिकारी।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ॥ महेंद्रगढ़

जोरदार धरना प्रदर्शन किया गया। जिसकी अध्यक्षता जिला प्रधान सुभाष यादव व मंच संचालन ब्रिच प्रधान सुरेंद्र चौड़ी ने की। इसमें कार्यकारी अभियंता अमित जैन के बुलावे पर दोनों उपमंडल अभियंता के साथ संगठन की मीटिंग हुई। तीनों उपमंडल अभियंताओं में प्रेमचंद एसडीओ छुट्टी पर थे। मौके पर कार्यकारी

अभियंता अमित जैन ने दोनों उपमंडल अभियंताओं का कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान करने के लिए कहा तो दोनों एसडीओ के आनाकानी करने पर संगठन और अधिकारी की वार्तालाप टूट गई। संगठन को मजबूर होकर कर्मचारियों की मांगों का समाधान न होने के कारण विरोध प्रदर्शन लगातार जारी रहेगा।

मौजूद रहे

इस मौके पर प्रतियोगी मुख्य सलाहकार महेंद्र सिंह यादव, विनोद यादव जिला प्रधान, राजवीर जिला मुख्य सलाहकार, दीपक कुमार प्रधान नारनौल, कृष्ण कुमार पूनिया कर्नाला, वेदपाल चेरसेन, सुभाष यादव प्रधान नहर विभाग, वीरसिंह शेखावत सतनाली ब्लॉक प्रधान, रमेश चेरसेन महेंद्रगढ़, कुलदीप सचिव, कर्ण सिंह, सतवीर मुख्य सलाहकार, यशपाल खजांची, सुनील वरिष्ठ प्रधान, रामकुमार, नवीन, प्रदीप, सुरेश, रामविलास, श्रीमंगलान आदि मौजूद रहे।

आंदोलन को तेज किया जाएगा। जिसमें महेंद्रगढ़ शहर की जल व मूल व्यवस्था को बंद करने के लिए संगठन को मजबूर होना पड़ सकता है। जिसकी तमाम जिम्मेवारी कार्यकारी अभियंता व तीनों उप मंडल अभियंताओं की होगी।



नारनौल। समापन पर पदक विजेताओं को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

नारनौल। अरावली पब्लिक स्कूल कारोता के विद्यार्थियों ने एकबार फिर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्कूल का नाम रोशन किया है। गत 25 एवं 26 अक्टूबर को पालीपत में संपन्न हुई राज्य स्तरीय स्कूल बॉक्सिंग प्रतियोगिता में आरपीएस के शानदार प्रदर्शन के तहत हुए दो कांस्य पदक अपने नाम किए हैं। यह उपलब्धि न केवल विद्यालय के लिए

गर्व की बात है, बल्कि यह विद्यार्थियों की कठिन मेहनत, लग्न और समर्पण का परिणाम भी है। छात्रों ने बेहतर शर्तों तककी, आत्मविश्वास और अनुशासन का प्रदर्शन किया। मुख्यतः पदक जीतने वाले खिलाड़ी सोनू पुत्र कर्णसिंह कक्षा नौवीं व लंकेश पुत्र जितेंद्र कक्षा आठवीं पदक विजेता बने। विद्यालय चेरसेन डा. राम अवतार चंदेला ने सभी विजेता छात्रों को बधाई

देते हुए कहा कि हमारे छात्र न केवल शिक्षा के क्षेत्र में बल्कि खेलों में भी लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। इस सफलता में हमारे शिक्षकों का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर देवेंद्र सिंह, पीटीआई ओमपाल सिंह, अमित यादव, सचयन यादव, पिंकी यादव, संदीप कुमार, प्रिया यादव, अतरी यादव, रेणु यादव, प्रियंका, ललित व नेहा ने भी उन्हें शुभकामनाएं दीं।

युवा पीढ़ी नशे से दूर रहकर समाज में सकारात्मक बदलाव लाएं : डॉ. पूर्णप्रभा



महेंद्रगढ़। नशे के विरुद्ध नुकड़ नाटक प्रस्तुत करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

नशा मुक्ति के संदेश के साथ राजकीय महाविद्यालय महेंद्रगढ़ में नुकड़ नाटक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ॥ महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं प्राचार्या प्रो. (डॉ.) पूर्णप्रभा के दिशा-निर्देशन में हननशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशा मुक्ति पर आधारित एक प्रेरणादायक नुकड़ नाटक का आयोजन किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में नशे के प्रति जागरूकता फैलाना और उन्हें नशे के दुष्प्रभावों से दूर रहने के लिए प्रेरित करना था। नुकड़ नाटक का मंचन महाविद्यालय परिसर में किया गया, जिसमें एनसीसी, एनएसएस एवं रेडक्रॉस क्लब के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

जो नशा करेगा, वह जीवन में पीछे ही रहेगा

नाटक के दौरान विद्यार्थियों ने ऊर्जावान नारों के माध्यम से वातावरण को जीवंत बना दिया। उन्होंने नशा नशा करेगा, वह जीवन में पीछे ही रहेगा, नशा हटाओ, जीवन बचाओ तथा स्वस्थ जीवन, खुशहाल समाज जैसे प्रभावशाली स्लोगनों के माध्यम से लोगों को नशे से दूर रहने का संदेश दिया। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं प्राचार्या प्रो. (डॉ.) पूर्ण प्रभा ने कहा कि युवा पीढ़ी देश का भविष्य है और उन्हें नशे जैसी बुराइयों से स्वयं को दूर रखते हुए समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने की दिशा में अग्रसर होना चाहिए। उन्होंने कहा कि नशा त्यागना ही नहीं, बल्कि दूसरों को भी इससे दूर रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक सच्चे नागरिक का यही कर्तव्य है। डॉ. बलजीत सिंह एवं प्रो. जितेंद्र कुमार विशिष्ट ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया।

निर्माणधीन आंगनबाड़ी को एक महीने के अंदर करें पूरा : डॉ. राकेश कुमार

- जिला परिषद की बैठक में विकास कार्यों पर हुई चर्चा, अधिकारियों को दिए निर्देश
- पीएम के सबका साथ सबका विकास विजन को जमीन पर उतारा जा रहा : डॉ. राकेश



नारनौल। जिला परिषद की बैठक लेते अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ॥ नारनौल

जिला परिषद के अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री के राष्ट्रव्यापी विजन सबका साथ, सबका विकास को हरियाणा सरकार तथा जिला प्रशासन धरातल पर उतारने का कार्य कर रही है। जनप्रतिनिधि तथा अधिकारियों को इस गति को लगातार बनाए रखना

है। कुमार सोमवार को जिला परिषद के मीटिंग हॉल में जिला परिषद की बैठक में अध्यक्ष के तौर पर बोल रहे थे। इस मौके पर जिला परिषद के सीईओ उदय सिंह ने भी अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।

बैठक में पिछली कार्रवाई की पुष्टि के बाद केंद्र सरकार की महत्वपूर्ण योजनाओं, विशेष रूप से

स्टेट फाइनेंस योजना व 15वें वित्त आयोग के तहत जिले में चल रहे विकास कार्यों की गहन समीक्षा की गई। मुख्य कार्यकारी अधिकारी उदय सिंह ने सदन को संबोधित करते हुए स्पष्ट निर्देश जारी किए कि जिन कार्यों को अभी तक शुरू नहीं करवाया गया है, उन्हें अगले 10 दिनों के भीतर हर हाल में शुरू किया जाए।

सभी कार्यों को शीघ्र ही पूरा करवा दिया जाएगा

इसके अलावा वर्ष 2018-19 के तहत अनुमोदित आंगनबाड़ी निर्माण कार्यों को भी एक महीने के अंदर पूरा करवाने के लिए स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं ताकि ग्रामीण बच्चों और महिलाओं को जल्द सुविधा मिल सके। कार्यकारी अभियंता ने सदन को आश्वस्त किया कि सभी कार्यों को शीघ्र ही पूरा करवा दिया जाएगा। प्रधान डॉ. राकेश कुमार ने इस अवसर पर प्रधानमंत्री के राष्ट्रव्यापी विजन सबका साथ, सबका विकास की सराहना की। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार के 15वें वित्त आयोग जैसी योजनाओं से प्राप्त वित्तीय सहयोग के कारण ही ग्रामीण क्षेत्रों में विकास के कार्य इतनी तेजी से आगे बढ़ पा रहे हैं।

राष्ट्रीय प्रतियोगिता में युवाओं को जोड़ने के निर्देश



नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। नशा मुक्त भारत अभियान की पांचवीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में जिला में लगातार जागरूकता कार्यक्रम चल रहे हैं। प्रधानमंत्री व मुख्यमंत्री का भी इस विषय पर पूरा फोकस है। ऐसे में सभी अधिकारी जागरूकता कार्यक्रमों के साथ-साथ अनुरूप रिपोर्ट जरूर प्रस्तुत करें। यह निर्देश एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने सोमवार को लघु सचिवालय में नशा मुक्त भारत अभियान व नारकोट के संबंध में ली अधिकारियों की बैठक में दिए। उन्होंने बताया कि सामाजिक न्याय व अधिकारिता मंत्रालय की ओर से अभियान की पांचवीं वर्षगांठ मनाने के लिए तीन-स्तरीय राष्ट्रीय प्रतियोगिता (ऑनलाइन विजन, निबंध लेखन और वाक्पत्र/समूह चर्चा) शुरू की गई है। इसमें अधिक से अधिक युवाओं की भागीदारी होनी चाहिए। स्कूल कॉलेज के प्रतिनिधियों को निर्देश दिए कि अगर किसी बच्चे को काउंसलर की जरूरत है, तो उसकी काउंसलिंग कराई जाए, ताकि उसका जीवन अंधकार में होने से बचाए जा सके। उपरकार का मकसद है कि कोई भी युवा नशे जैसी बुराई से हमेशा के लिए दूर रहे। उन्होंने कहा कि समय-समय पर स्कूल कॉलेज में काउंसलर का दौरा करारक मॉडिरेजेशनल रखा जाएगा।

अंडर-19 टी-20 ट्रॉफी : प्रवीन तिवारी व कोच रंगा ने खिलाड़ी को बधाई दी

गौरिका ने 4 ओवर में 8 रन देकर चटकाए 4 विकेट

मैच में गौरिका यादव ने अपनी कसी हुई गेंदबाजी से विरोधी टीम के बल्लेबाजों को पूरी तरह बांधे रखा



महेंद्रगढ़। खिलाड़ी को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

एलीट ग्रुप द्वारा आयोजित महिला अंडर-19 टी-20 ट्रॉफी हरियाणा बनाम चंडीगढ़ क्रिकेट मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए महेंद्रगढ़ की युवा गेंदबाज गौरिका यादव पुत्री मदन यादव ने जीत में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस मैच में गौरिका यादव ने अपनी कसी हुई गेंदबाजी से विरोधी टीम के बल्लेबाजों को पूरी तरह बांधे

रखा। गौरिका यादव ने अपने कोटे के पूरे चार ओवर फेंके, जिसमें उन्होंने एक मेडन ओवर डाला और मात्र 8 रन खर्च करते हुए 4

महत्वपूर्ण विकेट चटकाए। उनका इकोनॉमी रेट सिर्फ 2.0 का रहा, जो कि सीमित ओवरों के प्रारूप में असाधारण माना जाता है। बल्लेबाजों पर प्रभुत्व कायम रखते हुए गौरिका यादव ने अपनी सटीक लाइन और लेंथ से प्रमुख बल्लेबाजों को बांधे रखा और उन्हें बाउंड्री लगाने का कोई मौका नहीं दिया।

हमारा सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। उनके असाधारण प्रदर्शन और नेतृत्व क्षमता को देखते हुए उन्हें टीम के उप-कप्तान की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी भी सौंपी गई है। जिला क्रिकेट संघ की ओर से इस उपलब्धि पर जिला सचिव प्रवीन तिवारी और कोच प्रवीन रंगा ने गौरिका को बधाई देते हुए कहा गौरिका की मेहनत रंग लाई है। आरपीएस डिग्री कॉलेज संस्था चेरपरसन डॉ. पवित्रा राव व सीईओ मनीष राव, निदेशक डॉ. महेश यादव, कुलसचिव डॉ. देवेन्द्र यादव एवं अधिष्ठाता डॉ. हेमंत कुमार ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बाजरा की मावांतर मरपाई राशि 975 रुपये करने की मांग

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने राज्य सरकार से बाजरा मावांतर की राशि 975 रुपये से बढ़ाकर 975 रुपये प्रति विंटेड करने की मांग की है। अतरलाल ने जिले की अनाज मंडियों का दौरा करने के बाद कहा कि बाजरा मावांतर योजना किसानों को ठग रही है। सरकार ने बाजरा का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2775 रुपये तय किया था। जिसमें 2200 रुपये प्रति विंटेड की दर से बाजरा खरीदा जाना था और 575 रुपये मावांतर राशि किसानों के खातों में समाजोचित करने थी, लेकिन मंडियों में बाजरा की सरकारी खरीद न होने के कारण किसानों को 1800 रुपये प्रति विंटेड की दर से बाजरा बेचना पड़ रहा है। इससे किसानों को 400 रुपये प्रति विंटेड की दर से कुकसान उठाना पड़ रहा है। इससे सरकार को तत्काल मावांतर राशि बढ़ाकर 975 रुपये प्रति विंटेड के

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 नंबरों पर सम्पर्क करे या व्हाट्सएप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत उदेल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005