हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, मंगलवार 28 जुलाई 2026

11 गो संरक्षण का संदेश लेकर निकली गो सम्मान यात्रा...

12 दायरा विस्तृत होने पर 'बंद' हो सकता है पुरानी मंडी...

पीजी प्रवेश प्रक्रिया में संशोधन, अब 7 अगस्त तक कर सकेंगे ऑनलाइन आवेदन, 12 से 14 तक जमा होगी फीस

10 को जारी होगी पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट, 11 अगस्त को आएगी फाइनल सूची

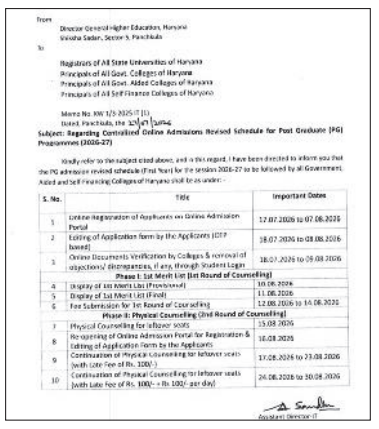
हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

प्रदेश के सरकारी, अनुदान प्राप्त तथा सेल्फ फाइनेंस कॉलेजों में स्नातकोत्तर (पीजी) प्रथम वर्ष सत्र 2026-27 में प्रवेश लेने के इच्छुक विद्यार्थियों के लिए राहत भरी खबर है। उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा ने पीजी प्रवेश प्रक्रिया का संशोधित कार्यक्रम जारी करते हुए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी है। अब विद्यार्थी सात अगस्त तक ऑनलाइन पंजीकरण एवं आवेदन कर सकेंगे। विभाग की ओर से जारी इस संशोधित कार्यक्रम का पालन प्रदेश के सभी राज्य विश्वविद्यालयों तथा सरकारी, सहायता प्राप्त और स्ववित्तपोषित महाविद्यालयों में किया जाएगा।

मिशन एडमिशन

उच्चतर शिक्षा विभाग के महानिदेशक कार्यालय पंचकूला की ओर से जारी आदेश के अनुसार पीजी प्रथम वर्ष में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया 17 जुलाई से सात अगस्त तक जारी रहेगी। जिन विद्यार्थियों को आवेदन पत्र में किसी प्रकार का संशोधन करना है, वे 18 जुलाई से आठ अगस्त तक ओटीपी आधारित प्रणाली के माध्यम से अपने आवेदन में बदलाव कर सकेंगे।

वहीं महाविद्यालयों की ओर से विद्यार्थियों के दस्तावेजों का सत्यापन तथा आवेदन से संबंधित आपत्तियों एवं त्रुटियों का निस्तारण नौ अगस्त तक किया जाएगा। उच्चतर शिक्षा विभाग ने सभी विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों के प्राचार्यों को संशोधित प्रवेश कार्यक्रम का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। विभाग ने विद्यार्थियों से भी अपील की है कि वे अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना समय रहते आवेदन प्रक्रिया पूरी करें तथा प्रवेश से संबंधित सभी अपडेट नियमित रूप से ऑनलाइन पोर्टल पर देखते रहें।



From
Director General Higher Education, Haryana
Shiksha Sadan, Sector 5, Panchkula

To

Registrars of All State Universities of Haryana
Principals of All Govt. Colleges of Haryana
Principals of All Govt. Aided Colleges of Haryana
Principals of All Self Finance Colleges of Haryana

Memo No. KW 1/3-2025 IT (1)
Dated, Panchkula, the [illegible]

Subject: Regarding Centralized Online Admissions Revised Schedule for Post Graduate (PG) Programmes (2026-27)

Kindly refer to the subject cited above, and in this regard, I have been directed to inform you that the PG admission revised schedule (First Year) for the session 2026-27 to be followed by all Government, Aided and Self Financing Colleges of Haryana shall be as under: -

S. No.	Title	Important Dates
1	Online Registration of Applicants on Online Admission Portal	17.07.2026 to 07.08.2026
2	Editing of Application form by the Applicants (OTP based)	18.07.2026 to 08.08.2026
3	Online Documents Verification by Colleges & removal of objections/ discrepancies, if any, through Student Login	18.07.2026 to 09.08.2026
	Phase I: 1st Merit List (1st Round of Counselling)	
4	Display of 1st Merit List (Provisional)	10.08.2026
5	Display of 1st Merit List (Final)	11.08.2026
6	Fee Submission for 1st Round of Counselling	12.08.2026 to 14.08.2026
	Phase II: Physical Counselling (2nd Round of Counselling)	
7	Physical Counselling for leftover seats	15.08.2026
8	Re-opening of Online Admission Portal for Registration & Editing of Application Form by the Applicants	16.08.2026
9	Continuation of Physical Counselling for leftover seats (with Late Fee of Rs. 100/-)	17.08.2026 to 23.08.2026
10	Continuation of Physical Counselling for leftover seats (with Late Fee of Rs. 100/- + Rs. 100/- per day)	24.08.2026 to 30.08.2026

Assistant Director IT

नारनौल। उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से जारी पत्र।

क्या कहते हैं दाखिला नोडल अधिकारी

विद्यार्थियों को सलाह है कि वे प्रवेश पोर्टल पर उपलब्ध सूचना, मेरिट सूची और काउंसलिंग कार्यक्रम पर लगातार नजर बनाए रखें। जिन अभ्यर्थियों के दस्तावेजों में किसी प्रकार की त्रुटि या कमी है, वे समय रहते उसे दूर कर लें, ताकि प्रवेश प्रक्रिया में किसी प्रकार की बाधा न आए।

-डॉ. सतीश सैनी, दाखिला नोडल अधिकारी, पीजी कॉलेज

संशोधित कार्यक्रम

संशोधित कार्यक्रम के अनुसार प्रथम चरण की काउंसलिंग के तहत 10 अगस्त को पहली प्रोविजनल मेरिट सूची जारी की जाएगी। इसके बाद आपत्तियों के निस्तारण के उपरांत 11 अगस्त को पहली फाइनल मेरिट सूची प्रकाशित होगी। मेरिट सूची में स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को 12 अगस्त से 14 अगस्त तक ऑनलाइन माध्यम से प्रवेश शुल्क जमा कराना होगा। निर्धारित समय में फीस जमा नहीं करने वाले विद्यार्थियों का प्रवेश स्वतः निरस्त माना जाएगा और संबंधित सीटें अगले चरण के लिए रिक्त मानी जाएंगी।

15 अगस्त से दूसरे चरण की फिजिकल काउंसलिंग

पहले चरण की प्रवेश प्रक्रिया पूरी होने के बाद बची हुई सीटों के लिए 15 अगस्त से दूसरे चरण की फिजिकल काउंसलिंग शुरू होगी। इसके तहत 15 अगस्त को रिक्त सीटों पर काउंसलिंग आयोजित की जाएगी। इसके बाद 16 अगस्त को ऑनलाइन प्रवेश पोर्टल पुनः खोला जाएगा, जिससे नए अभ्यर्थी पंजीकरण एवं आवेदन में संशोधन कर सकेंगे। वहीं 17 से 23 अगस्त तक 100 रुपये विलंब शुल्क के साथ तथा 24 से 30 अगस्त तक प्रतिदिन 100 रुपये अतिरिक्त विलंब शुल्क के साथ शेष सीटों पर प्रवेश प्रक्रिया जारी रहेगी।

खबर संक्षेप

नारनौल। पौधरोपण करते युवा।

कारगिल विजय दिवस पर किया पौधरोपण

नारनौल। कारगिल विजय दिवस के अवसर पर युवा साथी ग्रुप हरियाणा एवं उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा की नांगल चौधरी टीम ने देश के वीर शहीदों को अनूठी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए नांगल चौधरी बाईपास के समीप स्थित बस परिसर में छायादार एवं पर्यावरण हितैषी पौध लगाए। संस्था के सदस्यों ने केवल पौधरोपण ही नहीं किया, बल्कि इन पौधों की नियमित देखभाल और संरक्षण का भी संकल्प लिया। इस सेवा अभियान में योगेश सैनी, एडवोकेट बंटी सैनी, नितिन, भवानी, कुकु शर्मा, हितेश, हिमांशु, लक्ष्य व सुचा जांगिड़ सहित अन्य युवाओं ने सक्रिय भागीदारी निभाई। संस्था ने बताया कि भविष्य में भी इसी प्रकार सामाजिक, पर्यावरणीय और जनहित से जुड़े सेवा कार्य निरंतर जारी रहेंगे, ताकि समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सके।

मोहल्ला रावका में सुंदरकांड पाठ आज

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में 28 जुलाई रात को पवन सोनी, शुभम सर्राफ के निवास स्थान मोहल्ला रावका में सुंदरकांड पाठ किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे।

ग्रीवेंस बैठक में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल ने दिए आदेश

एसडीओ चार्जशीट, 15 दिन में एस्टीमेंट नहीं किया तैयार तो सस्पेंड

- दूसरी ग्रीवेंस मीटिंग हो उससे पहले शहर में नहीं दिखने चाहिए बेसहारा पशु, टेंडर छोड़े
- बैठक में लेट होने से नाराज होकर लौटे भाजपा के वरिष्ठ नेता गोबिंद भारद्वाज
- मंत्री बोले...परिवार का मामला सुलझा लेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

महेंद्रगढ़ के गांव गढ़ी वासी मनजीत ने ग्रीवेंस में शिकायत की। उसका कहना था कि गांव में आंगनबाड़ी भवन की हालत बहुत खराब है। दीवार व छत गिरने के कगार पर है। इससे अवगत करवाया तो पता चला जिले में काफी आंगनबाड़ी है, जिनका जीर्णोद्वार के लिए अनुदान की राशि जिला परिषद के माध्यम से पंचायती राज विभाग को जारी की जा चुकी है, परंतु अभी तक कार्य पूर्ण नहीं हुआ। वहां आए अधिकारी ने जवाब दिया कि एस्टीमेट तैयार करवाने का पत्राचार किया हुआ है। यह बात सुनने के बाद ग्रीवेंस बैठक के अध्यक्ष एवं मंत्री विपुल गोयल ने पंचायती राज विभाग के एसडीओ को चार्जशीट करने के निर्देश दिए। कहा कि 15 दिन में एस्टीमेट तैयार नहीं होते है तो उसे सस्पेंड कर दिया जाए। इस बैठक में विधायक ओमप्रकाश यादव, विधायक कवर सिंह यादव, डीसी अनुपमा अंजली, एसपी दीपक, भाजपा के जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव सहित अनेक अधिकारी मौजूद रहे।

नारनौल। ग्रीवेंस बैठक में मंत्री विपुल गोयल। फोटो : हरिभूमि

कब्जे की रिपोर्ट के लिए एक माह में 100 स्कूलों का करें निरीक्षण

गांव लुजोता में आठवीं तक के सरकारी स्कूल की चारदीवारी नहीं होने के कारण लोगों ने कब्जा किया हुआ है। यह शिकायत गांव के अमरसिंह की थी। दूसरी शिकायत गांव तोताहेड़ी के जगराम, शीशराम, कदमसिंह व हीरालाल ने की। दोनों ही शिकायतों पर डीईईओ अशोक शर्मा ने जवाब दिया कि पैमाइश रिपोर्ट नहीं मिली है। मिलते ही आगामी कार्रवाई करेंगे। यह सुनन पर मंत्री ने पूछा कि अभी तक कितने स्कूल का निरीक्षण कर चुके है। डीईईओ ने कहा 50 स्कूल का। मंत्री ने कहा कि एक माह में 100 स्कूल का खुद निरीक्षण करें। अपने अधीन बीईओ व प्राचार्य को पत्र जारी कर रिपोर्ट मांगें कि उनके किसके स्कूल में अवैध कब्जा हो रहा है। उन सभी की रिपोर्ट तैयार करें। एस्टीमेंट तैयार करें और कब्जा हटवाकर चारदीवारी करवाएं। अगली बैठक में इसी मुद्दे पर फिर से बात होगी।

शिकायतों पर यह लिया निर्णय

इस बैठक में पहले से निर्धारित कुल 11 मामलों की सुनवाई की गई। मंत्री विपुल गोयल के पास जब नूनी अव्वल की एक बस्ती में पेयजल नहीं पहुंचने का मुद्दा पहुंचा तो उपायुक्त अनुपमा अंजली को निर्देश दिए कि संबंधित विभागों व परिवेदना समिति के सदस्यों की कमेटी बनाकर इस समस्या का स्थाई समाधान करवाने के निर्देश दिए। इस बैठक में मालड़ा सराय में सडक़ के नालों की सफाई करवाने की समस्या पर राजस्व मंत्री ने एसडीएम महेन्द्रगढ को जांच करके समाधान करवाने के निर्देश दिए। इसी प्रकार नारनौल की पुरानी मंडी व पार्क के पास अतिक्रमण हटावाने के निर्देश दिए। उन्होंने शहर के सौंदर्यकरण के लिए शहर की ग्रीन बैल्ट व पार्कों की मरम्मत करवाने के भी निर्देश दिए। गढी गांव निवासी द्वारा आंगनबाड़ी केन्द्र की मरम्मत के परिवाद पर मंत्री ने संबंधित विभाग के अधिकारी को जिला की सभी आंगनबाड़ी केद्रों का सर्वे करके मरम्मत के अस्टिमेट तैयार करने के निर्देश भी दिए। इसी प्रकार आश्रम पीपला बणी में छोड़े जा रहे सीवरेज के पानी की जांच के लिए डीएमसी की अध्यक्षता में कमेटी बनाकर जांच करने के निर्देश दिए।

मंत्री लेट तो कुछ नहीं, अधिकारी लेट तो सस्पेंड

ग्रीवेंस बैठक दोपहर तीन बजे की तय थी। सभागार जिला प्रशासन के अधिकारी, ग्रीवेंस कमेटी सदस्य व शिकायतकर्ता से भरा था। आधे घंटे इंतजार के बाद वहां मौजूद हरियाणा एग्रो के पूर्व चेयरमैन एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता गोविंद भारद्वाज से रहा नहीं गया और वह खड़े होकर चल दिए। जब मीडिया से सवाल किया तो बोले...जब अधिकारी 10 मिनट लेट हो जाते है तो उन्हें सस्पेंड कर दिया जाता है और खुद मंत्री लेट हो तो कार्यक्रम चलता रहे। मैं तो कम से कम नहीं रूक सकता। यहां से जा रहा है। यह कहकर वह नाराज मुख से होकर वहां से चले गए। मंत्री को तीन बजे पहुंचना था। वह एक घंटे लेट शाम चार बजे बैठक में पहुंचे। मीडिया के सवाल का जवाब देते हुए मंत्री विपुल गोयल ने कहा कि पहले नूंह में ग्रीवेंस मीटिंग थी। उसके बाद यहां आना हुआ। देरी हो जाती है। हम उनके स्वभाव को जानते है। हमारे परिवार का मामला है। सुलझा लेंगे।

नारनौल। नाराज होकर लौटते गोबिंद भारद्वाज।

हुडा सेक्टर समस्या का उठा मुद्दा

आरडब्ल्यूए व हुडा वासियों की शिकायत पर ईओ जोगेंद्र ने जवाब दिया कि हुडा सेक्टर एक की ग्रीन बेल्ट की दीवार व ग्रील के लिए अनुमान 81 लाख रुपये, सामुदायिक भवन कर रख रखाव की अनुमानित राशि 45 लाख व पार्कों की चारदीवारी की अनुमानित लागत 50 लाख का एस्टीमेट तैयार करवाया गया है। इसे आगामी एफसीसी बैठक में स्वीकृत करवाने के बाद टेंडर लगाए जाएंगे। बेसहारा पशुओं को पकड़ने के लिए अनुमान तैयार कर लिया गया है और जल्द ही टेंडर लगाएं जाएंगे। बंदर पकड़ने वाले टेंडर पर ईओ ने कहा कि वह एजेंसी भाग गई। वह गड़बड़ी कर रही थी। अब दोबारा जल्द टेंडर लगाया जाएगा। यह जवाब सुनने के बाद मंत्री ने कहा कि 15 दिन में बेसहारा पशुओं को पकड़ने का टेंडर छोड़ा जाए। विकास कार्यों को लेकर है, यह तो नगर परिषद या जिला प्रशासन अपने स्तर पर ही समाधान करें।

नारनौल। समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनती डीसी अनुपमा अंजली।

समस्याओं का समाधान प्रशासन की प्राथमिकता

नागरिकों को सही मार्गदर्शन करें, टालमटोल का रवैया नहीं चलेगा: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

डीसी अनुपमा अंजली ने कहा कि आमजन की समस्याओं का त्वरित समाधान करना प्रशासन की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर सहित अन्य कार्य दिवसों में कार्यालय आने वाले प्रत्येक नागरिक की समस्या को संवेदनशीलता के साथ सुनना और समयबद्ध समाधान करना प्रशासन का दायित्व है। इस दौरान पुलिस अधीक्षक दीपक भी मौजूद रहे। पुलिस अधीक्षक ने इस दौरान पुलिस विभाग से संबंधित शिकायतें सुनीं। डीसी अनुपमा अंजली ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि नागरिकों की समस्या का समाधान समयबद्ध तरीके से करें।

नागरिकों को सही मार्गदर्शन करें, टालमटोल का रवैया नहीं चलेगा। प्रत्येक विभाग अपनी एटीआर जरूर भेजें, ताकि पोर्टल पर अपलोड किया जा सके। इस मौके पर नगराधीश डॉ. मंगल सेन सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

शिकायतों का प्राथमिकता से करें निस्तारण: एसडीएम

लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कोर्ट रूम में समाधान शिविर लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कोर्ट रूम में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम योगेश सैनी ने नागरिकों की शिकायतें सुनते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को उनका समयबद्ध एवं प्राथमिकता के आधार पर समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

एसडीएम योगेश सैनी ने अधिकारियों से कहा कि नागरिकों की समस्याओं के निस्तारण में किसी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए और प्रत्येक शिकायत का गंभीरता से समाधान किया जाए। इस मौके पर तहसीलदार, नायब तहसीलदार बिजेंद्र सिंह, खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी मनोज कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

फायर एनओसी के नाम पर बीस हजार रिश्वत लेते रंगे हाथ फंसा फायरमैन संदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

- मेडिकल स्टोर संचालक से 75-80 हजार रुपये मांगने का आरोप
- रेवाड़ी एसीबी की कार्रवाई से मचा हड़कंप, भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत केस दर्ज

फायर सेफ्टी एनओसी जारी करने की प्रक्रिया में कथित रिश्वतखोरी का मामला सामने आने के बाद हरियाणा राज्य सतर्कता एवं भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (एसवी एंड एसीबी) ने नारनौल फायर स्टेशन में तैनात फायरमैन संदीप यादव को 20 हजार रुपये की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। कार्रवाई के बाद अग्निशमन विभाग में हड़कंप मच गया। ब्यूरो ने आरोपी के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। एंटी करप्शन ब्यूरो के अधिकारियों के अनुसार साहिल मेडिकल स्टोर एवं अस्पताल बाछोद के संचालक ने शिकायत दी थी कि उसके प्रतिष्ठान के लिए फायर सेफ्टी उपकरणों का निरीक्षण कर अनापत्ति प्रमाण पत्र (एनओसी) जारी किया जाना था। आरोप है कि इस कार्य को पूरा करने के बदले फायर स्टेशन में तैनात फायरमैन संदीप यादव ने 75 से 80 हजार रुपये की रिश्वत की मांग की। शिकायतकर्ता ने रिश्वत देने के बजाय इसकी सूचना एसीबी को दी।

नारनौल। एसीबी की गिरफ्त में फायरमैन आरोपित संदीप यादव।

यह बोले शिकायतकर्ता

शिकायतकर्ता धन्नीराम वासी गांव जाडरा जिला रेवाड़ी ने बताया कि वह गत शुक्रवार को फायर ऑफिस में गया था और वहां संदीप से मिला था। उन्हें मेडिकल स्टोर के लिए फायर किट की जरूरत थी। मेडिकल में फायर का खतरा रहता है। इस पर संदीप ने कहा था कि किट वह लगा देंगे, लेकिन इसके 80 हजार रुपये लगेंगे। पूछने पर संदीप ने बताया था कि 20 हजार रुपये प्राइवेट वाले कल्शनटेंट लेंगे। बाकी का 60 हजार रुपये हम लेंगे।

यह बोले निरीक्षक

एसीबी के निरीक्षक जयपाल सिंह ने बताया कि पूरी कार्रवाई भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस), 2023 के प्रावधानों के अनुरूप की गई। आरोपी के खिलाफ एसवी एंड एसीबी थाना गुरुग्राम में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत एफआईआर दर्ज की गई है। उससे पूछताछ की जा रही है तथा यह भी जांच की जा रही है कि रिश्वत मांगने के इस मामले में किसी अन्य अधिकारी या कर्मचारी की भूमिका तो नहीं है। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार के मामलों में सरकार की जीरो टॉलरेंस नीति के तहत लगातार कार्रवाई की जा रही है।

आश्वासन | विधायक कंवर सिंह यादव की मध्यस्थता से बनी सहमति

अधिकारियों के आश्वासन के बाद समाप्त हुआ बार एसोसिएशन का कार्य बहिष्कार

एसडीएम और एएसपी ने अधिवक्ताओं व आमजन से सम्मानजनक व्यवहार का दिया भरोसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

बार एसोसिएशन महेंद्रगढ़ और प्रशासन के बीच पिछले कुछ दिनों से चल रहा गतिरोध सोमवार को समाप्त हो गया। बार परिसर में आयोजित महत्वपूर्ण बैठक में अधिकारियों द्वारा भविष्य में अधिवक्ताओं एवं आम नागरिकों के साथ सम्मानजनक व्यवहार तथा न्याय प्रक्रिया में किसी प्रकार की बाधा नहीं आने देने का आश्वासन दिए जाने के बाद बार एसोसिएशन ने तहसील कार्यालय, उपमंडल अधिकारी कार्यालय तथा न्यायालय में चल रहा कार्य बहिष्कार तत्काल प्रभाव से समाप्त करने की घोषणा कर दी।

बार एसोसिएशन के प्रधान संदीप यादव की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव, एसडीएम योगेश सैनी और एएसपी फैजल खान विशेष रूप से मौजूद रहे। बैठक के दौरान विधायक कंवर सिंह यादव ने बार एसोसिएशन और प्रशासन के बीच चल रहे विवाद को सुलझाने के लिए मध्यस्थता की।

बैठक में एसडीएम योगेश सैनी और एएसपी फैजल खान ने अधिवक्ताओं को आश्वस्त किया कि भविष्य में किसी भी अधिवक्ता या आम नागरिक को न्याय से वंचित नहीं होने दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि उपमंडल अधिकारी कार्यालय और पुलिस विभाग में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति की बात सम्मानपूर्वक सुनी जाएगी तथा बेहतर संवाद और सहयोग की भावना के साथ उसकी समस्याओं का समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। अधिकारियों ने यह भी भरोसा दिलाया कि अधिवक्ताओं के साथ गरिमापूर्ण व्यवहार बनाए रखा जाएगा। अधिकारियों के आश्वासन के बाद बार एसोसिएशन के अधिवक्ताओं ने सर्वसम्मति से कार्य बहिष्कार समाप्त करने का निर्णय लिया और नियमित रूप से न्यायिक एवं राजस्व कार्यों में भाग लेने की घोषणा की।

महेंद्रगढ़। बार एसोसिएशन की मीटिंग में मौजूद वकील। फोटो : हरिभूमि

समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करने का आह्वान

विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि प्रत्येक अधिकारी का दायित्व है कि वह पीड़ित व्यक्ति और आमजन के साथ संवेदनशीलता एवं सकारात्मक व्यवहार अपनाए। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक को यह विश्वास होना चाहिए कि प्रशासन और पुलिस के समक्ष रखी गई उसकी समस्या को गंभीरता से सुना जाएगा तथा उसे समय पर न्याय मिलेगा। उन्होंने अधिकारियों से सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने तथा आमजन की समस्याओं का निष्पक्ष, पारदर्शी और समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करने का आह्वान किया। बैठक में बार एसोसिएशन के पदाधिकारी, अधिवक्ता तथा प्रशासन एवं पुलिस विभाग के अधिकारी भी उपस्थित रहे।

हरिभूमि
रोहतक, मंगलवार
28 जुलाई 2026

सहेली

स्पेशल
फ्रेंडशिप-डे, 2 अगस्त

साझी खिलखिलाहटों का प्यारा रिश्ता

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

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

हर सुख-दुख सखियों के साथ साझा

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

संकट से जूझने की शक्ति

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

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

आत्म-सम्मान का आधार

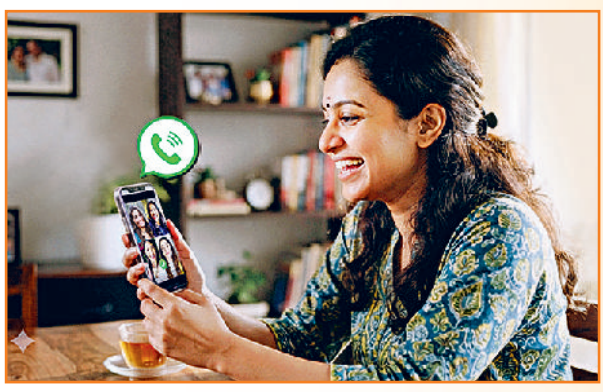
सहेलियों का साथ केवल हंसी-मजाक या घूमने-फिरने तक ही सीमित नहीं होता। एक-दूसरे के मन को मजबूती देने वाली सखियां सही मायने में स्त्री सशक्तिकरण को भी बल देती हैं। डर या आशंका के बजाय आत्मसम्मान के भाव को पोसती हैं। गलती होने पर फिर उठ खड़े होने के लिए सहारा देने को हाथ आगे बढ़ाती हैं। सहेली की सफलता पर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

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

महिलाओं की फ्रेंडशिप को व्हाट्सएप ग्रुप दे रहा नई पहचान

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

टेक्नो लाइफ
नम्रता नदीम



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

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

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

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

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

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

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

अपनी बेस्ट फ्रेंड के लिए लवली गिफ्ट आइडियाज

सजेशन
प्रतिभा अग्निहोत्री

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

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

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

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

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

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

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

ऑयली स्किन के लिए अपनाएं ईजी होम रेमिडीज

स्किन केयर
ललिता गोयल

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

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

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

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

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

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

रखें ध्यानः इन बातों का भी ध्यान रखें-

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

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

फीडिंग पीरियड में मांएं डाइट का रखें पूरा ध्यान

मेडिकल एडवाइस
विनीता

स्पेशलः वर्ल्ड ब्रेस्ट फीडिंग वीक, 1-7 अगस्त

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

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

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

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

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

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

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

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

खबर संक्षेप

सामाजिक विज्ञान विषयक पुनश्चर्या पाठ्यक्रम हुआ

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के यूजीसी-मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र (यूजीसी-एमएमटीटीसी) में सामाजिक विज्ञान विषयक बहु-विषयक पुनश्चर्या पाठ्यक्रम का सफलतापूर्वक समापन हुआ। कार्यक्रम में देश के 22 राज्यों एवं केंद्रशासित प्रदेशों से आए शिक्षकों ने भाग लेकर अपने ज्ञान और अनुभव साझा किए। समापन समारोह की मुख्य अतिथि प्रो. सुनीता श्रीवास्तव ने कहा कि डिजिटल प्रौद्योगिकी ने शिक्षा, मीडिया और समाज में व्यापक बदलाव लाए हैं। उन्होंने डिजिटल साक्षरता, समालोचनात्मक चिंतन और तकनीकी नवाचारों को अपनाने पर जोर देते हुए कहा कि जिम्मेदारी और नैतिकता के साथ तकनीक का उपयोग ही समावेशी एवं सतत विकास का आधार है। कार्यक्रम की शुरुआत यूजीसी-एमएमटीटीसी के निदेशक प्रो. प्रमोद कुमार के स्वागत संबोधन से हुई। कार्यक्रम समन्वयक डॉ. रेणु ने पाठ्यक्रम की रिपोर्ट प्रस्तुत की। प्रतिभागियों ने पाठ्यक्रम की शैक्षणिक गुणवत्ता, विषय विशेषज्ञों के व्याख्यान उपयोगिता की सराहना करते हुए इसे व्यावसायिक विकास के लिए उपयोगी बताया।

गोसेवा व गोशालाओं को मजबूत करने की उठाई मांग

गोवंश संरक्षण का संदेश लेकर निकली गो सम्मान यात्रा, प्रशासन को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शहर में सोमवार को गायों की सेवा, संरक्षण और गोवंश के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से गो सम्मान आह्वान अभियान के दूसरे चरण के तहत विशाल गो सम्मान यात्रा निकाली गई। यात्रा में बड़ी संख्या में गो भक्तों, विभिन्न सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों, युवाओं, महिलाओं तथा धर्मप्रेमियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। श्रद्धालुओं ने हाथों में भगवा ध्वज और गोसेवा से जुड़े संदेश लिखे बैनर लेकर शहरवासियों को गो संरक्षण के प्रति जागरूक करने का आह्वान किया।

यात्रा का शुभारंभ सुबह करीब 11 बजे हरिनारायण मंदिर कच्चागढ़ से विधिवत पूजा-अर्चना के साथ हुआ। इसके बाद यात्रा रेवाड़ी रोड, महावीर चौक और महेंद्रगढ़ रोड सहित शहर के प्रमुख मार्गों से होकर गुजरी। पूरे मार्ग में श्रद्धालु गोमाता के सम्मान और संरक्षण से जुड़े नारे लगाते हुए आगे बढ़ते रहे। यात्रा के दौरान अनेक स्थानों पर स्थानीय लोगों, व्यापारियों और सामाजिक संस्थाओं ने पुष्पवर्षा कर एवं जलपान की व्यवस्था कर यात्रा का स्वागत किया। वातावरण पूरी तरह धार्मिक और सामाजिक जागरूकता के संदेश से ओत-प्रोत दिखाई दिया। यात्रा के दौरान आयोजकों ने कहा कि भारतीय संस्कृति और सनातन परंपरा में गोमाता का विशेष स्थान है। गोवंश केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक नहीं, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था, कृषि और पर्यावरण संरक्षण से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बेसहारा गोवंश की समस्या गंभीर होती जा रही है, जिसके समाधान के लिए समाज और प्रशासन दोनों को मिलकर कार्य करना होगा। उन्होंने प्रत्येक नागरिक से गोसेवा में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने और गोशालाओं को सहयोग देने की अपील की।

अभियान के आयोजकों ने कहा कि गो सम्मान आह्वान अभियान का उद्देश्य केवल गोमाता के प्रति सम्मान प्रकट करना नहीं, बल्कि समाज में गोसेवा और गो संरक्षण के प्रति व्यापक जन-जागरण पैदा करना है। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत भविष्य में भी इसी प्रकार की यात्राएं, जनसंपर्क कार्यक्रम और जागरूकता अभियान आयोजित किए जाएंगे, ताकि अधिक से अधिक लोग गो सेवा से जुड़ सकें। इस अवसर पर बड़ी संख्या में गो सेवक, सामाजिक कार्यकर्ता, धार्मिक संस्थाओं के प्रतिनिधि और श्रद्धालु मौजूद रहे।

नारनौल। शहर में प्रदर्शन करते गोभक्त। फोटो: हरिभूमि

गोवंश के संरक्षण के लिए ठोस व्यवस्था जरूरी

आयोजकों ने कहा कि गोशालाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने, बेसहारा गोवंश के संरक्षण, उनके उपचार और उचित देखभाल के लिए ठोस व्यवस्था आवश्यक है। उन्होंने समाज के प्रत्येक वर्ग से गोसेवा को जन आंदोलन बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि यदि सभी लोग अपनी जिम्मेदारी निभाएं, तो गोवंश संरक्षण का लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। यात्रा का समापन उपायुक्त कार्यालय परिसर में हुआ, जहां अभियान से जुड़े प्रतिनिधिमंडल ने जिला प्रशासन को एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में गो संरक्षण एवं संवर्धन से जुड़े विभिन्न मुद्दों को प्रमुखता से उठाते हुए गोवंश की सुरक्षा के लिए प्रभावी कदम उठाने की मांग की। प्रतिनिधियों ने प्रशासन से बेसहारा गोवंश के लिए बेहतर व्यवस्था, गोशालाओं को आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने तथा गोसेवा को बढ़ावा देने के लिए ठोस योजनाएं लागू करने का आग्रह किया।

महेंद्रगढ़। विकसित भारत कार्यक्रम में भाग लेते हुए। फोटो: हरिभूमि

हकेंवि में हुई विकसित भारत पर अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी

- भारत और विदेशों के शोधकर्ताओं ने प्रस्तुत किए 171 शोध-पत्र
- समावेशी विकास पर हुआ मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग द्वारा भारतीय समाजशास्त्रीय सोसायटी (आईएसएस) के सहयोग एवं भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएसएसआर) के प्रायोजन में आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी का सफल समापन हुआ। 'समावेशी विकास, सामाजिक परिवर्तन एवं संस्थागत सुदृढ़ता : विकसित भारत @2047 की दिशा में भारत की यात्रा' विषयक इस संगोष्ठी में भारत और विदेशों के शोधकर्ताओं ने 171 शोध-पत्र प्रस्तुत किए, जिनमें 31 ऑफलाइन और 140 ऑनलाइन प्रस्तुतियां शामिल रहीं। समापन सत्र में मुख्य वक्ता प्रो. राजेश गिल ने युवाओं के पलायन, महिला सशक्तिकरण और बदलते रोजगार परिदृश्य जैसे समसामयिक विषयों पर विचार रखते हुए कहा कि समाज में सकारात्मक बदलाव के लिए निरंतर शोध, संवाद और नीतिगत सुधार आवश्यक हैं। वहीं अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ कनेक्टिकट की प्रो. डॉ. बंदना पुरकायस्थ ने ज्ञान के मुक्त प्रवाह पर बल देते हुए कहा कि शिक्षा और ज्ञान सभी के लिए समान रूप से सुलभ होने चाहिए। संगोष्ठी के दौरान देश-विदेश के शिक्षाविदों, शोधकर्ताओं, नीति-निर्माताओं, शिक्षकों एवं शोधार्थियों ने विकसित भारत-2047 के लक्ष्य को लेकर समावेशी विकास और सामाजिक परिवर्तन के विभिन्न पहलुओं पर विचार-विमर्श किया।

एसडी स्कूल में हुई जिला स्तरीय स्पर्धा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

एसडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल ककराला में आयोजित चार दिवसीय जिला स्तरीय एसजीएफआई कुश्ती व भारोत्तोलन प्रतियोगिता सोमवार को सम्पन्न हुई। खेल के अंतिम दिन में खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का बहतर प्रदर्शन किया।

अंडर-19 कुश्ती वर्ग में श्रुति कोटिया, हशि, अपेक्षा, टीया, रीत व भारती दौगड़ा अहीर, पूजा सुरजनवास, रिया स्याणा, प्रिया एलकेपी, अंजली व महक एसडी ककराला ने अपने-अपने भार वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किए।

अंडर-17 आयुवर्ग में अंतिमा बुचावास, भावना सिहमा, तमन्ना, पलक व तान्या दौगड़ा अहीर, रिया स्याणा व दिव्या, मन्नत और वर्षा एसडी ककराला ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का मान बढ़ाया।

कनीना। विजेता खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते शिक्षक व चेयरमैन। फोटो: हरिभूमि

इसी प्रकार भारोत्तोलन के अंडर-19 वर्ग में हशि, जिया, रित व भारती दौगड़ा अहीर, हिमांशी, सुचिसमिटा व सेर्या एसडी ककराला, अंजली खेड़ी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 भारोत्तोलन में हर्षिता व अन्नु एसडी विद्यालय ककराला, रविना, सानिया व तान्या दौगड़ा अहीर, शशि सिहमा व भूमिका सुरजनवास ने बाजी मारी। चेयरमैन जगदेव यादव ने कहा कि प्रतियोगिता शांतिपूर्ण और निष्पक्ष ढंग से संपन्न हुई।

हारने वाले खिलाड़ियों को निराश होने के बजाय अपनी गलतियों में सुधार कर भविष्य के लिए बेहतर प्रदर्शन करने की प्रेरणा लेनी चाहिए। समापन समारोह में निदेशक ओमप्रकाश, उपनिदेशक पूर्णसिंह, कोच कुलदीप, मनोज कुमार, अनिल, राहुल, सोनू, प्रीति डीपीई आदि उपस्थित रहे।

आरआरसीएम विद्यालय में हुई अंतर सदनीय अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता

महेंद्रगढ़। आरआरसीएम विद्यालय में विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति क्षमता और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अंतर सदनीय अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता तीन वर्गों, कक्षा 6 से 8, 9 से 10 तथा 11 से 12 के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई, जिसमें सभी सदनों के प्रतिभागियों ने महिलाओं का सशक्तिकरण, शिक्षा प्रणाली, आपदा प्रबंधन, भारत के बारे में मेरा दृष्टिकोण, बाल श्रम तथा लोकतंत्र एवं व्यक्तिगत स्वतंत्रता जैसे विषयों पर प्रभावशाली भाषण प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता में ग्रुप-1 में हिमालय सदन की वंशिका प्रथम, अरावली सदन की पारुल द्वितीय और दिव्या तृतीय रहीं। ग्रुप-2 में अरावली सदन की पूर्वी प्रथम, नीलगिरी सदन की अशमी द्वितीय तथा अरावली सदन की भूमिका तृतीय स्थान पर रहीं। ग्रुप-3 में नीलगिरी सदन की इशिका प्रथम, अरावली सदन की गरिमा द्वितीय और शिवालिक सदन की प्राची तृतीय रही। प्रतियोगिता का मूल्यांकन अंग्रेजी प्रवक्ता जिले सिंह, मदनलाल तथा नकुल भारद्वाज ने किया। विद्यालय के चेयरमैन रोशनलाल और प्राचार्य हरिप्रकाश ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना की।

ब्लॉक स्तरीय एसजीएफआई खेलों में सूरज स्कूल के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हमीदपुर में आयोजित ब्लॉक स्तरीय एसजीएफआई खेल प्रतियोगिताओं में सूरज स्कूल के खिलाड़ियों ने एथलेटिक्स, स्केटिंग एवं खो-खो स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। खिलाड़ियों ने विभिन्न आयु वर्गों में कई पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। एथलेटिक्स में अंडर-14 की 600 मीटर दौड़ में तन्नू ने प्रथम तथा पारुल ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 डिस्कस थ्रो में दीपांशी प्रथम रहीं। 800 मीटर दौड़ में खुशी ने द्वितीय और सुजल ने तृतीय, जबकि 400 मीटर दौड़ में अभिनव ने द्वितीय तथा यतिन और दिव्या ने तृतीय स्थान हासिल किया। अंडर-19 की 200 मीटर दौड़ में मयंक तथा 1500 मीटर दौड़ में निकिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 की तीन किलोमीटर दौड़ में खुशी ने तृतीय स्थान हासिल किया। शॉटपुट में पल्लवी द्वितीय और खुशी तृतीय रहीं। अंडर-11 की 100 मीटर दौड़ में विनीत ने द्वितीय तथा 200 मीटर दौड़ में ऋतिका, जबकि अंडर-14 की 200 मीटर दौड़ में सनाया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। टीम स्पर्धा में अंडर-11 खो-खो टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया, वहीं स्केटिंग प्रतियोगिता में भी विद्यालय के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पदक जीते।

नारनौल। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सीबीएसई क्लस्टर खो-खो प्रतियोगिता में देवयानी स्कूल ने जीता कांस्य पदक

महेंद्रगढ़। विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

महेंद्रगढ़। देवयानी इंटरनेशनल स्कूल बेवल की अंडर-19 बालिका खो-खो टीम ने सीबीएसई क्लस्टर-15 प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया। प्रतियोगिता में प्रदेश के 12 जिलों की टीमों ने भाग लिया। देवयानी स्कूल की टीम ने लगातार तीन दिनों तक बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान हासिल किया। विजेता टीम में सुहानी यादव, अनुष्का, शगुन यादव, विधि चौधरी, निशा यादव, प्रिया चौधरी, शिवानी यादव, अलीशा यादव, खुशी यादव, मुस्कान चौधरी, अंतिम यादव, रिया यादव, नीतू यादव और निधि राव शामिल रहीं। विद्यालय के प्राचार्य बलवान सिंह ने विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए उनकी उपलब्धि पर बधाई दी। इस अवसर पर सुभाष चंद्र डीपीई, राकेश कुमार डीपीई सहित विद्यालय स्टाफ के सदस्य उपस्थित रहे।

स्वतंत्रता दिवस को भव्य बनाने के लिए डीसी ने दिए अधिकारियों को दिशा-निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला स्तर पर आईटीआई में 15 अगस्त को मनाए जाने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह के सफल आयोजन को लेकर उपायुक्त अनुपमा अंजली ने सोमवार को लघु सचिवालय में संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की। बैठक में उपायुक्त ने स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक के दौरान उपायुक्त ने समारोह स्थल की साफ-सफाई, मंच की व्यवस्था, सजावट, बैठने की व्यवस्था, पीने के पानी, बिजली, सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, पार्किंग तथा अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं के संबंध में अधिकारियों से जानकारी ली।

उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि समारोह से जुड़ी सभी तैयारियां समयबद्ध तरीके से पूरी की जाएं व साफ-सफाई की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। इसके अलावा समारोह स्थल पर आने वाले अतिथियों, विद्यार्थियों, अधिकारियों, कर्मियों तथा आमजन के बैठने की व्यवस्था भी उचित ढंग से की जाए। बैठक में एडीसी तरुण कुमार पावंरिया, एसडीएम नांगल चौधरी उदय सिंह, आरटीए मनोज कुमार, डीएसपी कनीना डॉ. कविता आदि मौजूद थे।

नारनौल। स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों के संबंध में बैठक लेती डीसी अनुपमा अंजली। फोटो: हरिभूमि

प्रतियोगिता में ब्लू हाउस रहा प्रथम

नारनौल। हुडा स्थित सीएल पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास व सामान्य ज्ञान को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से इंटर हाउस सामान्य ज्ञान क्विज का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में सभी हाउसों के प्रतिभागियों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में सामान्य ज्ञान, विज्ञान, इतिहास, भूगोल, खेल, साहित्य एवं समसामयिक घटनाओं से जुड़े प्रश्न पूछे गए। दर्शकों के लिए भी विशेष प्रश्न रखे गए, जिनका विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक जवाब दिया। रोचक मुकाबले के बाद ब्लू हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। जिसके प्रतिभागी दिपांशु, निखिल, भव्या, जतिन, ध्रुव, इशिता, निधि और तेजस रहे। येलो हाउस ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जिसके प्रतिभागी आर्यन, दिव्यांशु, मोहित, दक्ष, आदित्य, सिद्धि, हर्ष व माही रहे तथा ग्रीन हाउस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने विजेता टीमों को बधाई देते हुए सभी प्रतिभागियों की सरहाना की।

सार्वजनिक सूचना

मै रोहताश कुमार पुत्र मुरारी लाल मोहल्ला नजदीक सुभाष पार्क बजरंग कालोनी नारनौल तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयान करता हू कि मेरा पुत्र नंदीप व पुत्रवधु अन्नु मेरे कहने सुनने से बाहर है व आए दिन मेरे साथ लडाई–झगडा करते रहते है। इसलिए मै उनको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

Public Notice

I Kesari w/o Sh. Jhabar R/o Village Nangal Dargu Tehsil Nangal Choudhary Distt. Mahendergarh Haryana. Have change my name from Kesari to Shyana Devi.

राजकीय महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस के सौजन्य से जागरूकता अभियान चलाया

नशाखोरी से दूर रहने के लिए प्रेरित किया

युवाओं ने यह ठाना, जिले को नशा और सड़कों को दुर्घटना मुक्त बनाना: प्राचार्य

- नशामुक्ति व सड़क सुरक्षा की शपथ दिलाई और रैली निकाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस के सौजन्य से नशा मुक्ति व सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार की अध्यक्षता एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली के दिशानिर्देशों में आयोजित किया गया। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार ने युवाओं को संबोधित करते हुए बताया कि नशाखोरी व सड़क दुर्घटनाओं का आपस में गहरा संबंध है। नशे की झोंक में लोग ट्रैफिक नियमों का अनुपालन नहीं करते हैं तथा दुर्घटना के शिकार होते हैं। इन दुर्घटनाओं के कारण घायल होने के साथ-साथ कई बार लोगों की जान भी चली जाती है। यदि लोग नशे का शिकार ना हों तथा सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करें, तो बहुत सारी जान बचायी जा सकती है। उन्होंने कहा कि जिले में हर साल काफी लोगों की जान शराब पीकर या नशे में गाड़ी चलाने की वजह से हुई सड़क दुर्घटनाओं के कारण जाती है। इसके अलावा नशे का दुष्प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य के साथ-साथ उसके परिवार की आर्थिक, सामाजिक व शैक्षिक स्थिति पर भी पड़ता है। उन्होंने सभी छात्र-छात्राओं से किसी भी तरह के नशे से दूर रहने तथा अपने परिवार के सदस्यों और आस-पास के लोगों को नशे के दुष्प्रभाव की जानकारी देते हुए नशाखोरी से दूर रहने के लिए प्रेरित करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि हम सब ने यह ठाना है जिले को नशामुक्त व सड़कों को दुर्घटना मुक्त बनाना है। यूथ रेडक्रॉस नोडल अधिकारी प्रवक्ता प्रो. डॉ. चंद्र मोहन ने बताया कि जिला प्रशासन व रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से जिले को नशा मुक्त व सड़कों को दुर्घटनाओं से मुक्त हेतु जागरूकता अभियान चलाया जा रहा, इसी कड़ी में राजकीय महाविद्यालय में नशामुक्ति व सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें नशामुक्ति व सड़क सुरक्षा की शपथ दिलाई और रैली निकाली। इस मौके पर कुलसचिव डॉ. सत्यपाल सुलोदिया, डॉ. हवासिंह, डॉ. सतीश सैनी, डॉ. सुधीर कुमार, डॉ. विजय दीप गौड़, डॉ. प्रवीण गौरिया, डॉ. सोनू जागलान आदि मौजूद रहे।

नारनौल। शपथ लेते कॉलेज के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नशा मुक्ति सुरक्षा रैली

इस रैली को महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. डॉ. कृष्ण कुमार व यूथ रेडक्रॉस एवं सेंट जॉन्स एम्बुलेंस के सीनियर कमांडर को टेकचंद यादव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रेडक्रास सोसायटी के सचिव बलवान सिंह व डीटीओ राजकुमार व्यास ने कहा कि इस प्रकार के जागरूकता अभियान से विद्यार्थियों व युवाओं में सामाजिक जिम्मेदारी की भावना जागृत करते हैं। रेडक्रॉस काउंसलर पवित्रा यादव व काउंसलर शिवकुमार मित्तल ने युवाओं को भारत सरकार व हरियाणा सरकार के नशा मुक्त एवं सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा मिशन की जानकारी दी। डॉ. नरेश कुमार ने कहा कि यदि युवा वर्ग नशे से दूर रहेगा और यातायात नियमों का पालन करेगा, तो न केवल उनका जीवन सुरक्षित रहेगा, अपितु राष्ट्र का भविष्य भी उज्ज्वल होगा।

दी महेंद्रगढ जिला सहकारी श्रम व निर्माण प्रसंघ लि. नारनौल की प्रबंधक कमेटी के चुनाव हेतु चुनाव कार्यक्रम

क्रम संख्या	विवरण	तिथि	समय	स्थान
1	नामांकन पत्र दाखिल करना	03.08.2026	10.00 बजे पुर्वान्ह से 02 बजे अपरान्ह	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां नारनौल कमरा नं. 18, प्रथम तल, पुराना लघु सचिवालय नारनौल
2	नामांकन पत्रों की जांच	05.08.2026	10.00 बजे पुर्वान्ह से 02 बजे अपरान्ह	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां नारनौल कमरा नं. 18, प्रथम तल, पुराना लघु सचिवालय नारनौल
3	सही पाए गए नामांकन पत्रों की सूचि का प्रदर्शन	05.08.2026	सायं 04.00 बजे	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां नारनौल कमरा नं. 18, प्रथम तल, पुराना लघु सचिवालय नारनौल
4	नामांकन पत्रों की वापसी	18.08.2026	10.00 बजे पुर्वान्ह से 02 बजे अपरान्ह	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां नारनौल कमरा नं. 18, प्रथम तल, पुराना लघु सचिवालय नारनौल
5	चुनाव चिन्ह देना व उम्मीदवार सूचि का प्रदर्शन	18.08.2026	10.00 बजे पुर्वान्ह से 02 बजे अपरान्ह	कार्यालय सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां नारनौल कमरा नं. 18, प्रथम तल, पुराना लघु सचिवालय नारनौल
6	चुनाव यदि आवश्यक हुआ	30.08.2026	08.00 बजे पुर्वान्ह से 04.00 बजे सायं	नीचे दर्शाए गए कार्यक्रम अनुसार

मतदान केंद्र संख्या	जोन नंबर व आरक्षण	चुनाव स्थान	कुल मतदाता
1	1 (पिछडा वर्ग आरक्षित)	दी महेंद्रगढ जिला सहकारी श्रम एवं निर्माण प्रसंघ लि. नारनौल मकान नंबर 248–49 हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी महेंद्रगढ रोड नारनौल	7
2	2 (सामान्य)	दी नारनौल बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लि. नारनौल नजदीक पंजाब नेशनल बैंक महेंद्रगढ रोड नारनौल	9
3	3 (सामान्य)	दी नारनौल सहकारी विपणन समिति लि. नारनौल, अनाज मंडी नारनौल	7
4	4 (महिला आरक्षित)	दी अटेली सहकारी विपणन समिति लि. अटेली, अनाज मंडी अटेली	12
5	5 (महिला आरक्षित)	दी महेंद्रगढ जिला प्राथमिक सहकारी कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक लि. महेंद्रगढ स्थित नारनौल, शिव कॉलोनी नारनौल	5
6	6 (अनुसूचित जाति आरक्षित)	दी कनीना सहकारी विपणन समिति लि. कनीना, अनाज मंडी कनीना	8
7	7 (सामान्य)	दी महेंद्रगढ सहकारी विपणन समिति लि. महेंद्रगढ, नजदीक अनाज मंडी गेट रेलवे रोड महेंद्रगढ	3
8	8 (सामान्य)	दी महेंद्रगढ जिला प्राथमिक सहकारी कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक लि. महेंद्रगढ शाखा महेंद्रगढ नजदीक रेलवे स्टेशन महेंद्रगढ	3

नोट :– मतदान के समय सभी मतदाता अपना पहचान पत्र प्रस्तुत करें।

सुधीर , निर्वाचन अधिकारी सहायक रजिस्ट्रार , सहकारी समितियां महेंद्रगढ

जिले के 7.49 लाख मतदाताओं का सत्यापन, 64103 मामलों की होगी पड़ताल

अनुपस्थित, स्थानांतरित, मृत्यु और सूची में दो बार नाम ऐसे 64 हजार 103 मतदाता

मतदाता सूची के लिए 30 अगस्त तक दर्ज होंगे दावे-आपत्तिया: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

भारत निर्वाचन आयोग के दिशा निर्देशानुसार जिले में विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम (एसआईआर) को सुचारू और पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए प्रशासन पूरी तरह से मुस्तैद है। इसी कड़ी में सोमवार को जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली ने लघु सचिवालय के मीटिंग हॉल में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में पत्रकारों से बातचीत करते हुए जिले में मतदाता सूचियों के नवीनीकरण से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं की जानकारी साझा की। पत्रकारों को संबोधित करते हुए उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि लोकतंत्र की नींव को मजबूत करने और हर योग्य नागरिक को मताधिकार से जोड़ने के उद्देश्य से 31 जुलाई को ड्राफ्ट मतदाता सूची का आधिकारिक प्रकाशन कर दिया जाएगा। इस प्रकाशन के साथ ही जिले के नागरिक 31 जुलाई से लेकर 30 अगस्त तक मतदाता सूची पर अपने दावे एवं आपत्तियां दर्ज करा सकते हैं। यदि किसी पात्र नागरिक का नाम छूट गया है, या किसी प्रविष्टि में कोई सुधार की आवश्यकता है, तो वे इस समयावधि के दौरान निर्धारित प्रपत्र के माध्यम से अपनी अर्जी दाखिल कर सकते हैं। उपायुक्त ने जिले के मतदाताओं की जानकारी देते हुए

नारनौल। प्रेस कॉन्फ्रेंस करती डीसी अनुपमा अंजली। *फोटो : हरिभूमि*

बताया कि वर्तमान में जिले में कुल 7,49,607 पंजीकृत मतदाता हैं। प्रशासन की ओर से कराए गए गहन सर्वेक्षण और डेटा सत्यापन के दौरान इनमें से 64,103 मतदाता ऐसे हैं, जो या तो अपने स्थान से अनुपस्थित हैं, कहीं अन्यत्र स्थानांतरित हो चुके हैं, जिनकी मृत्यु हो चुकी है या फिर जिनके नाम सूची में दो बार दर्ज पाए गए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि एक स्वच्छ, सटीक और पारदर्शी मतदाता सूची तैयार करने के लिए ऐसे अनुपस्थित, स्थानांतरित, मृत व डुप्लिकेट मतदाताओं के नामों की पूरी जांच के बाद ही अंतिम निर्णय लिया जाएगा, ताकि कोई भी पात्र मतदाता अपने अधिकार से वंचित न रहे और किसी फर्जी या गलत नाम की उपस्थिति सूची में न रहे।

ड्राफ्ट मतदाता सूची का आधिकारिक प्रकाशन 31 जुलाई को

नांगल चौधरी। निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम उदय सिंह ने अपने कार्यालय में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान नांगल चौधरी विधानसभा क्षेत्र के सभी 182 बूथों की मतदाता सूची के पुनरीक्षण (एसआईआर) से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी साझा की। उन्होंने बताया कि भारतीय चुनाव आयोग के निर्देशों के तहत 31 जुलाई को ड्राफ्ट मतदाता सूची का आधिकारिक प्रकाशन किया जाएगा। इसके साथ ही 31 जुलाई से 30 अगस्त तक आम नागरिकों के लिए दावे और आपत्तियां दर्ज कराने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। इस मौके पर तहसीलदार निशा, बीडीपीओ इशान शर्मा, चुनाव कानूनगो पवन, विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

35 अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी नियुक्त

पारदर्शी प्रक्रिया सुनिश्चित करने के लिए जिला में 35 अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी नियुक्त किए

डीसी ने बताया कि प्राप्त दावों और आपत्तियों के त्वरित निपटान तथा नोटिस जारी करने के लिए आयोग ने 31 जुलाई से 28 सितंबर तक की समय सीमा तय की है। पारदर्शी प्रक्रिया सुनिश्चित करने के लिए जिला में 35 अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। अटेली, महेंद्रगढ़ व नांगल चौधरी में आठ-आठ तथा नारनौल विधानसभा में 11 अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। ये अधिकारी उन मतदाताओं को नोटिस जारी करेंगे, जिनकी मैपिंग वर्ष 2002 की मतदाता सूची में नहीं हो पाई है या जिनमें तार्किक विसंगतियां पाई गई हैं। इन नोटिसों पर प्रतिदिन कार्यालय समय के दौरान सुनवाई की जाएगी। यदि कोई नागरिक अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी के निर्णय से संतुष्ट नहीं होता है, तो वह निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, जिला निर्वाचन अधिकारी और मुख्य निर्वाचन अधिकारी हरियाणा के समक्ष अपील कर सकता है।

एएसआई ने सड़क को बताया जलमहल परिसर का हिस्सा, कहा- पर्यटकों के लिए बनेगा हेरिटेज कॉरिडोर

दायरा विस्तृत होने पर 'बंद' हो सकता है पुरानी मंडी का 'जल महल मुख्य मार्ग'

डिमार्केशन के बाद होगा फैसला, रास्ता बंद हुआ तो किसानों और हजारों लोगों का बढ़ जाएगा सफर

राजकुमार ▶▶ नारनौल

अकबर के नवरत्नों में शुमार बीरबल की नगरी के रूप में मशहूर नारनौल शहर का पुरानी मंडी मार्ग उलझनों में उलझा हुआ है। करीब चार सौ वर्ष पुरानी ऐतिहासिक धरोहर जलमहल के संरक्षण और सौंदर्यीकरण की योजना अब पुरानी मंडी के एक रास्ते के भविष्य पर आकर टिक गई है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एएसआई) ने उस सड़क पर दावा जताया है, जो वर्षों से पुरानी मंडी को सीधे नांगल चौधरी रोड से जोड़ती है। एएसआई का कहना है कि यह मार्ग जलमहल की परिसीमा का हिस्सा है और इसे भविष्य में 'जलमहल हेरिटेज कॉरिडोर' के रूप में विकसित किया जाएगा। यदि ऐसा होता है तो यह सड़क आम लोगों के बजाय केवल जलमहल घूमने आने वाले पर्यटकों के उपयोग के लिए रह जाएगी। हालांकि अंतिम निर्णय से पहले नगर परिषद भूमि की डिमार्केशन कराएगी, जिससे दोनों विभागों की वास्तविक सीमा स्पष्ट हो सके। गौर हो कि इन दिनों जलमहल में संरक्षण और

नारनौल। खंभों की तरफ मार्ग को बंद करने तथा इस कच्चे मार्ग को खोलने की है तैयारी व पुरानी मंडी में बना जल महल। *फोटो : हरिभूमि*

सौंदर्यीकरण का कार्य युद्धस्तर पर चल रहा है। परिसर के भीतर बने फुटपाथों का पिचिंग कार्य पूरा हो चुका है। अब चारदीवारी को ऊंचा किया जा रहा है और उसके ऊपर लोहे की ग्रिल लगाई जा रही है, ताकि आवारा पशुओं और असामाजिक तत्वों का प्रवेश पूरी तरह रोका जा सके। एएसआई की मंशा जलमहल को एक आकर्षक पर्यटन स्थल के रूप में विकसित करने की है, जहां आने वाले पर्यटकों को सुरक्षित और व्यवस्थित वातावरण मिल सके।

अलग खबर

स्थानीय लोगों की चिंता भी कम नहीं

शहर के लोगों की नजर में मौजूदा सड़क केवल एक रास्ता नहीं, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी की सुविधा है। पुरानी मंडी से नांगल चौधरी रोड तक पहुंचने का यह सबसे छोटा और सीधा मार्ग है। इसके बंद होने पर लोगों को लंबा चक्कर लगाना पड़ेगा। सबसे ज्यादा असर उन किसानों पर पड़ सकता है, जिनके खेत नांगल चौधरी रोड की ओर स्थित हैं। खेती-बाड़ी के कार्यों के लिए उन्हें रोज अतिरिक्त दूरी तय करनी होगी। स्थानीय लोगों का मानना है कि यदि वैकल्पिक मार्ग को पहले पूरी तरह विकसित किए बिना मौजूदा सड़क बंद कर दी गई तो विरोध की स्थिति भी बन सकती है।

400 साल पुरानी विरासत, जिसे बचाने की कवायद

जलमहल केवल एक ऐतिहासिक इमारत नहीं, बल्कि नारनौल की पहचान भी है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के अनुसार इसका निर्माण हिजरी सन 999 (1590-91 ईस्वी) में मुगल सम्राट अकबर के शासनकाल में तत्कालीन नवाब यानि गर्वनर शाहकुली खान द्वारा कराया गया था। चारों ओर पानी से घिरे इस महल का निर्माण इस प्रकार किया गया था कि भीतर प्राकृतिक ठंडक बनी रहे। केंद्रीय कक्ष में संगमरमर के स्तंभ, उन पर उकेरी गई ज्यामितीय एवं पुष्प आकृतियां, अष्टभुजाकार छतरियां और अर्धगुंबद इसकी स्थापत्य कला को विशिष्ट बनाते हैं। वर्ष 1951 में भारत सरकार ने इसे राष्ट्रीय महत्व का संरक्षित स्मारक घोषित किया था।

क्या कहते हैं एएसआई के अधिकारी

पुरानी मंडी से नांगल चौधरी रोड की ओर जाने वाली वर्तमान सड़क जलमहल की परिसीमा में आती है। इसे हेरिटेज कॉरिडोर के रूप में विकसित करने की योजना है, ताकि इसका उपयोग केवल जलमहल आने वाले पर्यटक कर सकें। पुरानी मंडी के लिए प्राचीन मार्ग उपलब्ध है, जिसकी पैमाइश के लिए नगर परिषद को पत्र लिखा गया है।

नगर परिषद बोली- पहले होगी निशानदेही

जल महल वालों ने रास्ते पर आपत्ति जताई है। उसके लिए पैमाइश करवाई जाएगी। उसके उपरांत ही पता चल सकेगा कि जल महल के पास के कितनी जमीन जल महल की है और कितनी नगर परिषद में आती है। वास्तव में अभी तक उस भूमि की सटीक पैमाइश (सीमांकन) नहीं हुई है। हमने टेंडर किया था, लेकिन वह पोर्टल नहीं चल रहा था। आजकल में वह टेंडर अलॉट हो जाएगा, उसके बाद उसकी डिमार्केशन करवाई जाएगी।

न्यूज डायरी

स्वामी लक्ष्मण गिरी गोशाला में मनाया गुरु पूर्णिमा पर्व

कनीना। आषाढ़ शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा अर्थात गुरु पूर्णिमा के अवसर पर सोमवार को बुचावास स्थित महंत लक्ष्मण गिरी गोशाला में भव्य और आध्यात्मिक समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें क्षेत्र के हजारों श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया। उन्होंने माना कि भारतीय संस्कृति में गुरु की महिमा अपरमपार है। गोशाला संचालक महंत विट्ठल गिरी के नेतृत्व में आयोजित इस हवन समारोह की शुरूआत वैदिक मंत्रोच्चार के साथ हुई। इस दौरान पूरा गोशाला परिसर भक्तिमय नजर आया। यजमान तथा उपस्थित सभी भक्तों ने विश्व शांति, गोमाता की रक्षा, पर्यावरण संरक्षण व समग्र समाज के कल्याण की मंगल कामना करते हुए यज्ञ कुंड में पवित्र आहुतियां डाली।

ग्रामीणों को किया नशा मुक्ति के लिए जागरूक

नारनौल। पुलिस की ओर से चलाए जा रहे कम्युनिटी पुलिसिंग एवं नशा मुक्त अभियान के तहत सोमवार को गांव अमरपुरा व गांव अटेली में जनजागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम के दौरान स्थानीय नागरिकों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में से जानकारी दी गई तथा किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ एवं नशीली दवाइयों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। साथ ही मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 की जानकारी देते हुए बताया कि जो व्यक्ति अपनी स्वेच्छा से नशा छोड़ना चाहता है, उसकी हर संभव सहायता पुलिस की ओर से की जाएगी।

गुजरवास में वन महोत्सव के तहत किया पौधरोपण

मंडी अटेली। ग्राम पंचायत गुजरवास के तत्वावधान में सोमवार को हरित पार्क गुजरवास में वन महोत्सव मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सरपंच वर्षा रानी ने किया। उन्होंने कहा कि वृक्ष हमारे जीवन का आधार हैं। वृक्षों से शुद्ध हवा और छाया मिलती है। आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ जीवन देना है तो हर व्यक्ति को एक–एक पौध लगाकर उसकी देखभाल करनी होगी। इस मौके पर सेंट जॉन ब्रिगेड ऑफिसर डॉ. सीएस वर्मा प्रभाकर के नेतृत्व में पंचायत सदस्यों, सामाजिक संस्थाओं, पर्यावरण प्रहरियों और स्वयंसेवकों ने पार्क में विभिन्न प्रजातियों की पौध लगाई।

भगवान के प्रति आस्था से मन को मिलती है शांति

नारनौल। श्री 1008 शांतिनाथ दिगंबर जैन मंदिर नलापुर में आयोजित की जा रही धर्मसभा में मुनि विभोर सागर महाराज ने कहा जीवन के हर पड़ाव पर संस्कारों का विशेष महत्व होता है। मुनि ने बताया कि बचपन से लेकर अंतिम समय तक संस्कार ही मनुष्य के साथ रहते हैं। महाराज ने कहा कि मकान तो चार दीवारों से बन जाते हैं, लेकिन घर बनाने और बसाने के लिए सब्र, समझ, प्रेम, और बड़े बुजुर्गों का सम्मान बहुत जरूरी है। आज हमारे बड़े बुजुर्ग शारीरिक रूप से कम, मानसिक रूप से ज्यादा अस्वस्थ दिख रहे और उम्र के पड़ाव से जूझ रहे हैं।

गीता ज्ञान सत्संग की तैयारियों को लेकर की बैठक

नारनौल। श्री कृष्ण कृपा जीओ गीता परिवार के तत्वावधान में गुरुदेव गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज के सानिध्य में होने वाले दिव्य गीता ज्ञान सत्संग की तैयारियों हेतु आवश्यक बैठक का आयोजन समिति के कार्यालय डॉ. आहूजा क्लीनिक पर किया गया। संस्था के संरक्षक डॉ. अशोक कुमार आहूजा ने बैठक की अध्यक्षता करते हुए बताया कि शहर के लोगों का परम सौभाग्य है कि परम पूज्य गुरुदेव गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज के सानिध्य मे तीन दिवसीय दिव्य गीता ज्ञान सत्संग 11 से 13 अगस्त को आयोजित होगा।

मंडी अटेली। ढोसी हिल्स पर पहुंचकर तिरंगा झंडा फहराते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

21 किलोमीटर रन फॉर कारगिल में दौड़े 200 युवा

नारनौल/मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में कारगिल विजय दिवस के मौके पर देशभक्ति और उत्साह का अद्भुत नजारा देखने को मिला। बीजीआर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स गुवानी के तत्वावधान में रन फॉर यूथ रन फॉर नारनौल, रन फॉर कारगिल थीम के तहत 21 किलोमीटर लंबी रनिंग यात्रा का आयोजन किया गया। इस दौड़ का मुख्य उद्देश्य कारगिल युद्ध के वीर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करना और युवाओं में देशभक्ति की भावना को जागृत करना रहा।इस कार्यक्रम का शुभारंभ कारगिल शहीद लाल सिंह के पुत्र अमित यादव, शहिद शीशपाल यादव के पुत्र दीक्षांत यादव, गुवानी के सरपंच प्रतिनिधि दिनेश यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया। इस मौके पर शहीद बाबूलाल यादव की धर्मपत्नी वीरांगना माता कोयली देवी की गरिमामयी उपस्थिति ने आयोजन को भावुक और गौरवपूर्ण बना दिया। रनिंग यात्रा बीजीआर अकादमी गुवानी से शुरू होकर ढोसी हिल्स तक पहुंची, जिसे प्रतिभागियों ने करीब दो घंटे में पूरा किया। इस दौरान 200 से अधिक युवा लड़के लड़कियां, बच्चे हाथों में तिरंगा लिए देशभक्ति के नारों के साथ दौड़ते नजर आए। कार्यक्रम में शहीद परिवारों के सदस्य, मेजर देशराज यादव, बाल सिंह यादव, पूर्व सरपंच रमेश यादव, कोच अनिल, नीलम सहित कई अन्य लोग मौजूद रहे। आयोजन का नेतृत्व अकादमी संचालक सुनील चौहान ने किया। यह आयोजन केवल एक दौड़ नहीं बल्कि शहीदों के प्रति सम्मान देश के प्रति प्रेम और युवा शक्ति के राष्ट्र निर्माण के संकल्प का सशक्त प्रतीक बनकर सामने आया।

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने चलाया डेंगू जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नागरिक अस्पताल की स्वास्थ्य टीम ने डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल का दौरा कर विद्यार्थियों को डेंगू और मलेरिया जैसी वेक्टर जनित बीमारियों से बचाव व रोकथाम के प्रति जागरूक किया गया। इस विशेष जागरूकता अभियान में हेल्थ इंस्पेक्टर जितेंद्र कुमार, बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता महेश कुमार, मनोज कुमार तथा अजय कुमार शामिल रहे। स्वास्थ्य टीम ने विद्यार्थियों से संवाद करते हुए बताया कि थोड़ी सी सतर्कता और सही जानकारी अपनाकर डेंगू तथा मलेरिया जैसी बीमारियों से आसानी से बचा जा सकता है। अभियान के दौरान स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को बचाव के लिए अत्यंत उपयोगी और सरल उपाय बताए। उन्होंने कहा कि घरों के आसपास पानी न रुकने दें और खुले गड्ढों को मिट्टी से भरवा दें। अपने कूलर, हौदी या पानी के अन्य बर्तनों को सप्ताह में एक बार अवश्य खाली करें तथा उन्हें कपड़े से अच्छी तरह रगड़कर व साफ करके ही दोबारा प्रयोग करें। छतों पर रखी पानी की टंकियों को हमेशा ढक्कन लगाकर मजबूती से बंद रखें।

नारनौल। कार्यक्रम में बच्चों को जागरूक करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

नसीबपुर में महाराजा दक्ष की जयंती मनाई

नारनौल। प्रगतिशील प्रजापति संगठन नसीबपुर की तरफ से महाराजा दक्ष जयंती के अवसर पर संगठन की तरफ से जुड़े कई महानुभाओं को सम्मानित किया गया। जिनमें डॉ. हरिओम, एक्सईएन रमेश कुमार, अशोक आर्किटेक्ट, कृष्ण नंबरदार, पवन जे ई, लालाराम सरपंच सामिल थे। इस अवसर पर सम्मानित होने वाले महानुभावों ने कहा कि वे अपने आपको बहुत ही गौरवान्वित महसूस कर रहे है। इन महानुभावों को समाज की तरफ से सम्मान की प्रतीक पगड़ी पहनाकर व एक सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर सीताराम प्रधान, लालाराम नानकवास, रामसिंह, राजकुमार, डॉ. हरिओम, हरद्वारी सरपंच, मास्टर रतिराम, कुंडललाल, फूलसिंह, अनिल कुमार, कृष्ण, डीपी वर्मा, रमेश कुमार एक्सईएन आदि उपस्थित थे।

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 :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

समस्याओं का समाधान नहीं होने पर धरने-प्रदर्शन की चेतावनी

पटवार एवं कानूनगो एसो. ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा की कनीना इकाई ने राजस्व विभाग में कर्मचारियों की कमी व लंबित मांगों को लेकर कड़ा रुख अपनाया है। सोमवार को एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष सुनील तंवर के दिशा निर्देशन में कनीना के अध्यक्ष शमशेर यादव के नेतृत्व में पटवारियों ने एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत को उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपा।

जिसमें एसोसिएशन ने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा है कि आगामी दो दिनों में उनकी मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई नहीं की जाती है, तो वे धरना-प्रदर्शन करने के लिए बाध्य होंगे। पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के प्रधान शमशेर सिंह ने कहा कि महेंद्रगढ़ जिले में पटवारियों की कमी के चलते राजस्व कार्यों का निपटारा समय पर नहीं हो पा रहा है। मौजूदा कार्यरत पटवारियों पर काम का अत्यधिक बोझ है, जिससे आम जनता के कार्य प्रभावित हो रहे हैं और कर्मचारी भी भारी मानसिक दबाव से गुजर रहे हैं। कार्य में देरी से विभाग की छवि को भी नुकसान पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि समय पर कार्य पूरा करने के लिए नवनियुक्त पटवारियों को शीघ्र प्रभाव से पटवार सर्किल आवंटित किए जाएं। इतना ही नहीं पहले से कार्यरत पात्र पटवारियों को नियमानुसार सहायक कार्यालय कानूनगो के पद पर पदोन्नत किया जाए। नवनियुक्त पटवारियों का लंबित वेतन भी तत्काल प्रभाव से जारी किया जाए।

कनीना। एसडीएम जितेंद्र सिंह को ज्ञापन देते पटवार कानूनगो एसो . के पदाधिकारी।

परेशानियों का करना पड़ रहा सामना

उन्होंने कहा कि इस संदर्भ में एसोसिएशन की ओर से पहले भी ज्ञापन दिया गया था। बार-बार ध्यान आकर्षित कराने के बावजूद जिला उपायुक्त की ओर से स्थाई निर्णय नहीं लिया गया है। जिससे उन्हें परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। एसोसिएशन ने इस विषय में जिला प्रशासन को दो दिन का अल्टीमेटम दिया है। इस अवधि में उनकी समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो कर्मचारी धरना-प्रदर्शन करने पर मजबूर होंगे। इस मौके पर राजेंद्र सिंह, कानूनगो मंजीत सिंह व मनोज, पटवारी अनूप सुहाग, प्रदीप कुमार, अशोक कुमार, संजीत कुमार, सीमा व नवनियुक्त पटवारी उपस्थित थे।

ढाबे व गैस एजेंसी से एसी की तांबे की तार चोरी

नारनौल। शहर में एसी की आउटडोर यूनिट से तांबे की तार चोरी होने की घटनाएं थमने का नाम नहीं ले रही हैं। ताजा मामला पुलिस लाइन रोड स्थित एक ढाबे व गैस एजेंसी के कार्यालय का है। जहां देर रात एक युवक दोनों स्थानों पर लगे एयर कंडीशनर की आउटडोर यूनिट से तांबे की वायर काटकर ले गया। पूरी वारदात पास में लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। पीड़ित व्यापारियों ने मामले की शिकायत शहर थाना पुलिस को देकर कार्रवाई की मांग की है। गर्ल आईटीआई के सामने पुलिस लाइन रोड पर एचपी की देवेंद्र गैस एजेंसी और उसके साथ छिप्पी ढाबा संचालित है। दोनों प्रतिष्ठानों पर एयर कंडीशनर लगे हुए हैं। रविवार सुबह जब गैस एजेंसी संचालक कार्यालय पहुंचे और एसी चलाने का प्रयास किया, तो वह चालू नहीं हुआ।