

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 18 जून 2026

खबर संक्षेप



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

पुलिस ने 13 मुकदमों में वांछित पीओ को पकड़ा

नारनौल। पुलिस को उद्घोषित अपराधी पीओ के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत सफलता प्राप्त हुई है। पुलिस ने कानून की पकड़ से बचने का प्रयास कर रहे उद्घोषित अपराधी रणजीत निवासी बड़ा ढाना जिला हिसार को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपित जिला महेंद्रगढ़ के विभिन्न थानों में दर्ज कुल 13 मुकदमों में वांछित था। इनमें थाना शहर महेंद्रगढ़ के सात मुकदमे, थाना शहर नारनौल के चार मुकदमे तथा थाना कनीना के दो मुकदमे शामिल हैं।

भारतीय किसान यूनियन की आज होगी बैठक
मंडी अटेली। खंड सहमा स्थित बाबा खेतानाथ मंदिर में 18 जून सुबह 10 बजे भारतीय किसान यूनियन की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की जाएगी। जिसका मुख्य उद्देश्य संगठन को और अधिक मजबूत बनाना व नई कार्यकारिणी का गठन करना है। इसमें प्रधान, उपप्रधान, सचिव सहित विभिन्न पदों पर नए पदाधिकारियों का चयन किया जाएगा।

दिल्ली से गुमशुदा नाबालिग बरामद
नारनौल। दिल्ली के थाना कीर्ति नगर में दर्ज एक नाबालिग की गुमशुदगी के मामले में दिल्ली पुलिस की मदद करते हुए सिटी पुलिस ने केवल एक घंटे के भीतर नाबालिग को सकुशल बरामद करने में सफलता हासिल की है। प्राप्त जानकारी के अनुसार दिल्ली के कीर्ति नगर थाना में एक नाबालिग लड़की की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई गई थी। दिल्ली पुलिस को जांच के दौरान तकनीकी और गुप्त सूचनाओं के आधार पर यह इनपुट मिला था कि लापता नाबालिग नारनौल क्षेत्र में हो सकती है। इस सूचना पर दिल्ली पुलिस की टीम तुरंत नारनौल पहुंची।

खेतों से पाइप-नोजल ले गए चोर, शिकायत दी मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव खोड़ में अज्ञात चोरों ने दो किसानों के खेतों को निशाना बनाते हुए पाइप व नोजल चोरी कर लिए। घटना से क्षेत्र के किसानों में चिंता का माहौल है। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांव खोड़ निवासी चन्द्रवीर ने पुलिस को दो शिकायतों में बताया कि अज्ञात चोर उसके खेत से 18 एल्यूमीनियम पाइप व आठ नोजल चोरी कर ले गए।



नारनौल। ऊर्जा संरक्षण पर विद्यार्थी अपने पोस्टर प्रदर्शित करते हुए।

विद्यार्थियों ने ऊर्जा संरक्षण का दिया संदेश

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में चलाए जा रहे यूथ एवं इको क्लब फॉर मिशन लाइफ के अंतर्गत ग्रीन समर कैंप में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन यूथ एंड इको क्लब इंचार्ज प्रवक्ता धर्मसिंह के नेतृत्व में किया गया। इस अवसर पर जल संरक्षण, ऊर्जा संरक्षण पर पोस्टर व स्लोगन लेखन, रैली, शपथ, कचरा संग्रहण विषय पर भाषण आदि गतिविधियां आयोजित की गईं। विद्यार्थियों ने पोस्टर, बैनर व नारों के माध्यम से ऊर्जा संरक्षण का संदेश दिया। धर्मसिंह ने कहा कि ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन को ध्यान में रखते हुए हमें स्वच्छ हरित ऊर्जा की ओर कदम बढ़ाने होंगे।

जिले में लगातार बदल रहा मौसम, आज से 23 जून तक आंधी-बारिश के आसार

पश्चिमी विक्षोभों ने जून की गर्मी को किया बेअसर, तापमान सामान्य से नीचे

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

हरियाणा, एनसीआर दिल्ली क्षेत्र में इस वर्ष जून माह के दौरान मौसम लगातार परिवर्तनशील और गतिशील बना हुआ है। बार-बार मौसम में बदलाव, आंधी-अंधड़, हल्की बारिश, बूंदबांदी तथा ग्री-मानसून गतिविधियों के कारण प्रदेश के अधिकांश हिस्सों में तापमान सामान्य से नीचे बना हुआ है। मौसम विशेषज्ञ एवं पर्यावरणविद डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि मई माह की तरह जून में भी मौसम लगातार



करवटें बदल रहा है, जिससे लोगों को भीषण गर्मी से राहत मिल रही है। जिले में नारनौल का दिन व रात का तापमान क्रमशः 34.5 व 20 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि महेंद्रगढ़ में दिन व रात का तापमान 35.6 व 21.6 डिग्री सेल्सियस रहा।

गौरतलब है कि सामान्यतः जून का महीना उमसभरी गर्मी, तेज धूप और लू के लिए जाना जाता है,

लेकिन इस बार परिस्थितियां बिल्कुल अलग देखने को मिल रही हैं। नौतपा के दौरान जहां शुरूआत में तापमान में वृद्धि दर्ज की गई, वहीं बाद में लगातार पश्चिमी विक्षोभों की सक्रियता के कारण तापमान में गिरावट आई तथा दिन व रात दोनों का तापमान सामान्य से नीचे बना रहा। जून माह में अब तक एक के बाद एक सात पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय

जारी रहेगा मौसम में बदलाव का दौर

मौसम विभाग के अनुसार आगामी दिनों में भी मौसम का यही मिजाज बना रहने की संभावना है। डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि 18 जून व 22 जून को दो नए पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने जा रहे हैं। इनके प्रभाव से दक्षिणी पंजाब और उत्तरी राजस्थान के आसपास एक चक्रवाती परिसंचरण (साइक्लोनिक सर्कुलेशन) बनने की संभावना है। साथ ही टर्फ लाइन के सक्रिय होने से 18 से 20 जून तथा 22 से 23 जून के बीच हरियाणा, दिल्ली और एनसीआर क्षेत्र में आंधी-अंधड़, तेज हवाएं, गरज-चमक और हल्की से मध्यम बारिश की प्री-मानसून गतिविधियां देखने को मिल सकती हैं। उन्होंने बताया कि वर्तमान में दिन और रात का तापमान सामान्य से नीचे बना हुआ है, हालांकि पिछले कुछ दिनों की तुलना में तापमान में हल्की बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। फिर भी आगामी मौसम गतिविधियों के कारण तापमान में लगातार उतार-चढ़ाव बना रहेगा।

हो चुके हैं। इनके प्रभाव से उत्तर-पश्चिम भारत में टर्फ लाइन और अन्य मौसमी प्रणालियां सक्रिय बनी हुई हैं, जिसके चलते हरियाणा, एनसीआर और दिल्ली क्षेत्र में बार-बार आंधी,

बारिश, बूंदबांदी तथा कुछ स्थानों पर ओलावृष्टि की घटनाएं भी देखने को मिली हैं। इन गतिविधियों के कारण प्रदेश में गर्मी का प्रभाव काफी हद तक कम रहा है।

मानसून की रफ्तार फिलहाल धीमी

इस वर्ष दक्षिण-पश्चिम मानसून ने भारत में निर्धारित समय से पहले दस्तक दी थी, लेकिन उसके बाद इसकी गति धीमी पड़ गई। वर्तमान में मानसून की उत्तरी सीमा अरब सागर से होते हुए महाराष्ट्र, तेलंगाना, ओडिशा, झारखंड, बिहार व नेपाल के कुछ हिस्सों तक पहुंची है। आगामी चार से पांच दिनों में मध्य अरब सागर, तेलंगाना, ओडिशा, झारखंड के कुछ और क्षेत्रों में मानसून के आगे बढ़ने के लिए परिस्थितियां बन रही हैं।

किसानों को विशेषज्ञों की सलाह

मौसम विशेषज्ञ ने किसानों से अपील की है कि वे मौसम की बदलती परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए ही कृषि कार्यों की योजना बनाएं। तेज हवाओं और संभावित वर्षा को देखते हुए फसलों, कृषि उपकरणों तथा पशुओं की सुरक्षा के लिए आवश्यक प्रबंध पहले से कर लें। डॉ. चंद्रमोहन ने कहा कि फिलहाल प्रदेशवासियों को भीषण गर्मी से राहत मिलने की संभावना बनी हुई है और आगामी सप्ताह तक मौसम सुहावना रहने के आसार हैं।

किसान का बेटा अंकित बना लेफ्टिनेंट, दृढ़ इच्छा के आगे गरीबी भी बौनी हुई साबित

नांगल चौधरी के गांव थनवास के युवा ने किया क्षेत्र व परिवार का नाम रोशन

■ अंकित ने कहा...लक्ष्य की ओर माइंड सेट हो तो गरीबी ही नहीं हर बाधाएं हो सकती हैं दूर, युवा तय करें लक्ष्य और जीत मिलने तक जुटे रहें

सतीश सैनी ►► नारनौल

अक्सर यह देखा जाता है कि जिसके पास पैसा है, वह सब कुछ हासिल कर सकता है। गरीबी में रहने वाला व्यक्ति कम समय में उभर नहीं पाता। अब गरीबी से ऊपर उठना है तो शिक्षा ही एक ऐसा हथियार है, जिससे धरातल से उठकर आसमान को छुआ जा सकता है। आज हम ऐसे ही युवा अंकित की कहानी बयां कर रहे हैं। जिसने गरीबी के बीच लक्ष्य तय किया और उसी दायरे को साधने में दिन रात जुटा रहा। लंबा समय जरूर लगा, पर सफलता हासिल हो गई। अब युवा अंकित लेफ्टिनेंट बन गया है। घर में पिता किसान, मां गृहणी व दो छोटी बहनें



नारनौल। परिवार के साथ लेफ्टिनेंट अंकित।,

फोटो: हरिभूमि

है। ना ही परिवार पढ़ा लिखा है और ना ही पैसा है। खासतौर पर गुर्जर थनवास में गुर्जर समाज का एक मुकाबले यह धारणा रहती है कि गुर्जर समाज शिक्षा की तरफ कम ध्यान देता है। इस सोच को भी कहीं ना कहीं युवा अंकित ने बदलने का काम किया है। गुर्जर समाज ही नहीं अन्य समाज से जुड़े युवा को जागरूक होना होगा, ताकि गरीबी को बहाना ना बनाएं बल्कि लक्ष्य

निर्धारित करें और सफलता हासिल करें। नांगल चौधरी क्षेत्र में गांव थनवास में गुर्जर समाज का एक छोटा सा गरीब परिवार मंगलाराम रावत का है। मंगलाराम सिर्फ आठवीं पास है। मंगलाराम किसानी करते हैं तो पत्नी रजनेश देवी बड़े बेटे अंकित और दो छोटी बेटों निशा व नचीता की परवरिश में जुटी रहती हैं। मकान की बात करें तो रहने के लिए दो कमरे हैं। ना ही बरामदा है और ना ही

स्वागत कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

गुर्जर कल्याण परिषद नारनौल और वीर गुर्जर विकास समिति नांगल चौधरी की टीम मंगलाराम रावत के आवास पर पहुंची और उसके बेटे लेफ्टिनेंट को सम्मानित किया। इस मौके पर डॉ. रामपाल, डॉ. धर्मपाल भरगड़, डॉ. रामोतार, कैप्टन कैलाश चंद, विक्रम मास्टर, कैप्टन ईश्वर व थानेदार जगदीश सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

यूं हासिल की सफलता

एक दिसम्बर 2003 को जन्में अंकित ने 10वीं व 12वीं बालाजी सीनियर सेकेंडरी स्कूल भुंगारका से की। साल 2020 में एसएसबी क्लियर किया। रिटर्न क्लियर नहीं हो पाया। अप्रैल 2021 में तीसरी बार में रिटर्न क्लियर हुआ। इस तरह एनडीए क्लियर हुआ और अगस्त 2022 में एनडीए जवाइन की। वहां बेजुएशन की। फिर जून 2025 में पास आउट हुए। जुलाई 2025 में आईएमए देहरादून से पास आउट हुए। अभी पांच दिन पहले 13 जून को पीआपी में पास होने के बाद लेफ्टिनेंट बने।

पक्की रसोई। बावजूद अंकित ने अपने दृढ़ संकल्प से इस गरीबी को बौनी साबित कर दिखाया। आज अंकित की इस सफलता की चर्चा गुर्जर समाज में ही नहीं बल्कि अन्य समाज, क्षेत्र और जिला में हो रही है। लेफ्टिनेंट अंकित कुमार ने बताया कि जब वह 11वीं में थे तो गांव के ही

सात आठ साथी साथ रहते थे। सभी की इच्छा एनडीए परीक्षा पास करनी थी। इसके बार में एक दो को ही पूरी नॉलेज थी। संगति अच्छी थी तो मैं भी उनके साथ एनडीए पास करने के सपने लेने लगा और उन्हें पूरा करने का दायरेट निर्धारित कर लिया। उसी पर दिन रात जुटा रहा।

केंद्र सरकार की नीतियों से देश कर रहा प्रगति

नारनौल। केंद्र सरकार के 12 साल पूरा होने के उपलक्ष्य में बुधवार को खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय परिसर नांगल चौधरी में एसडीएम उदय सिंह की अध्यक्षता में एक भव्य विकसित भारत संकल्प सम्मेलन एवं जन कल्याण शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें भारतीय जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि केंद्र सरकार ने अपने सेवा काल के दौरान देश के हर वर्ग के उत्थान के लिए ऐतिहासिक कार्य किए हैं। इस मौके पर चौधरी अशोक कुमार, प्रवीण कुमार, खंड शिक्षा अधिकारी नांगल चौधरी विकास जयदीप आदि रहे।

प्रदेश में प्रदर्शन पर रोक लगाया गलत: सिंह

नारनौल। हरियाणा सरकार की ओर से सितंबर माह तक प्रदेश में धरना, प्रदर्शन व रैलियों पर रोक लगाने के आदेश की एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने कड़े शब्दों में निंदा की है। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के राज्य सचिव कॉमरेड राजेंद्र सिंह एडवोकेट ने कहा है कि सरकार का यह आदेश अलोकतांत्रिक व न्याय के प्राकृतिक सिद्धांतों के विपरीत है। यह सर्वविधित है कि सरकार की जन विरोधी नीतियों के परिणामस्वरूप जन जीवन की समस्याएं बढ़ रही हैं और उनका समाधान करने की बजाय समस्याओं के खिलाफ आवाज उठाने के मौलिक अधिकार पर रोक लगाया घोर फासिस्ट एवं तानाशाही कदम है, जिसे किसी भी सूरत में सहन नहीं किया जा सकता।



कनीना। मुख्यातिथि को स्मृति विहन प्रदान करते संयोजक। फोटो: हरिभूमि

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर शिविर में दिया प्रशिक्षण

कनीना। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में पांच जून शुरू किए गए योग शिविर का बुधवार को भी संचालन हुआ। प्रतिदिन सुबह साढ़े पांच बजे से सात बजे तक आयोजित किया जाता है। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, इंटरनेशनल लेचुरोपेथी ऑर्गेनाइजेशन व यूएफओउडेशन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस शिविर में स्थानीय योग साधकों का उत्साह देखने लायक है। बुधवार को बुचेली रोड स्थित आश्रम परिसर में आयोजित शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में स्वामी बलरामचंद्र प्राकृतिक चिकित्सालय एवं योग केंद्र के मुख्य चिकित्सा प्रमारी डॉ. अंशु सिंह कसाना ने शिरकत की। उन्होंने शिविर के संयोजक संदीप बसई के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए कहा कि उनके द्वारा लंबे समय से क्षेत्र के लोगों को निःशुल्क योग प्रशिक्षण दिया जा रहा है। ज फिर के समापन अवसर पर शिक्षा नगर समिति के सचिव इंदुजीत ने मुख्य अतिथि का आभार व्यक्त करते हुए स्मृति विहन प्रदान कर सम्मानित किया। इस मौके पर प्रधान सुरेन्द्र सिंह, मा. भारत भूषण, पूर्ण भगत, सतीश कुमार, अमित सैनी, संदीप कुमार आदि रहे।

अनदेखी

ओवरफ्लो मैनहोल से सड़क पर आया गंदा पानी

मानसून सिर पर कनीना में चरमराई व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

शहर की सफाई और जल निकासी व्यवस्था पूरी तरह से ध्वस्त हो चुकी है। मानसून सिर पर है, लेकिन विभाग की निष्क्रियता के कारण जगह-जगह सीवर ओवरफ्लो होने के कारण गलियों में गंदा पानी, कीचड़ और गंद जमा हो गया है। जिससे शनै-शनै घरों के अंदर तक पहुंच रही भयंकर दुर्गंध से लोगों का सांस लेना दुभर हो गया है। इस नरकीय स्थिति के कारण बच्चों, बुजुर्गों और बीमार लोगों पर डेंगू, मलेरिया और टाइफाइड जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा मंडराने लगा है। बता दें कि मानसून से पहले नपा प्रशासन की ओर से नालों व जोहड़ों की सफाई कार्य तेजी से कराया जा



कनीना। देखरेख के अभाव में चौक पड़े सीवरज के मेनहोल।

स्वास्थ्य के लिए बना बड़ा संकट

इस बारे में पीएचडी की एसडीओ राजीव कुमार के मोबाइल पर घंटी घनघना रही है, लेकिन कोई रेस्पॉन्स नहीं दिया। प्री मानसून की बारिश होने वाली है, लेकिन विभाग की ओर से कोई तैयारी नहीं की गई है। जिसे लेकर लगता है कि कनीना के लिए यह साफ-सफाई का मुद्दा नहीं, बल्कि एक बड़ा स्वास्थ्य संकट बन चुका है।

रहा है। वहीं दूसरी ओर जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारी-कर्मचारी गहरी नौद

में सोए हुए हैं। उनकी माने तो सीवर की डीप-क्लीनिंग करने वाली मशीन लंबे समय से खराब पड़ी है।

बोली चेयरपर्सन

इस बारे में नगर पालिका चेयरपर्सन डॉ. रिपी लोहा ने कहा कि नपा की ओर से मानसून से पूर्व जोहड़ एवं नालों की सफाई कराई जा रही है। जोहड़ में जाने वाले पानी की नियमित रूप से निकासी के लिए 15 एचपी की ऑटोमेटिक मोटर संचालित की गई है। जोहड़ खाली रहने से बाहिर का पानी सड़कों पर नहीं आ सकेगा।

एसटीपी की हालत बदतर हुई पड़ी है, सीमित उपकरणों के कारण कर्मचारी हाथ पर हाथ रखकर बैठे हैं। सीवर लाइन चोक होने से गंदा पानी गलियों और घरों की ओर बहक मार रहा है। जिससे लोगों के अधिक परेशानी हो रही है।

12 यूजी दाखिला : कई पाठ्यक्रमों में सीटों से कई गुना अधिक...



12 लोकतंत्र की नींव मजबूत करने को घर-घर पहुंच...





एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी



NABH मान्यता प्राप्त

कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास



देर से जांच
↓ (20% तक)
कम बचाव की संभावना

जल्दी जांच
↑ (80% तक)
ज्यादा बचाव की संभावना

देर न करें, कैंसर की तुरंत जांच करवाएं।
समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPE, CAPE, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

9138111625

**सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत**

**www.andromedahospital.in**



भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

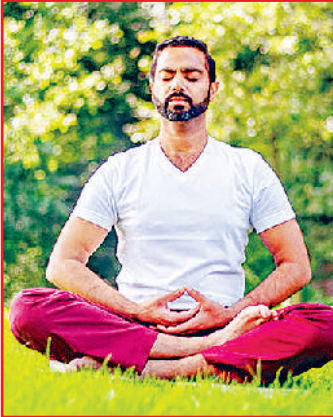
गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि जब क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है,



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है। **ध्यान की विधि:** पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है। **ध्यान के शारीरिक लाभ:** ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकापन कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाने हैं।



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।



आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में

नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।

मंजूक आसन और वज्रासन

पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

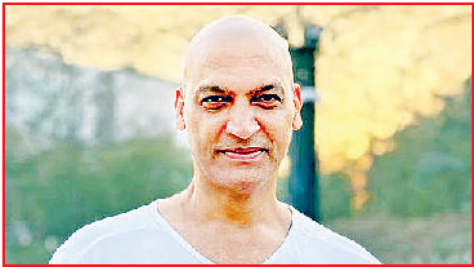
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योग करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योग करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीम पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फैटिक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंस्ट्रेंशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मंडेडेट करते वक्त



जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जंगली में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

सजगता

अंजू गुप्ता

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा। अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित है तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छोटीय उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धि सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा

अगर आप नियमित योगाभ्यास करते हैं लेकिन आपका आहार-विहार उचित और संतुलित नहीं है तो आपको वांछित लाभ नहीं मिलेगा। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि योगाभ्यास के संपूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आपका आहार और विहार कैसा होना चाहिए?

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार: भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय में भोजन को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, दूध, घी और प्राकृतिक भोजन सात्विक माने गए हैं। ऐसा भोजन मन को

शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाता है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली को व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनियमित नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं। **पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन):** यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

विपरीता करणी आसन: इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बांहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुति: ललितला गोयल

ग्रामीणों की जैलाफ-चिंडालिया मार्ग को पक्का करने की मांग

बरसात के मौसम में विद्यार्थियों और अन्य लोगों को होती है भारी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

जैलाफ-चिंडालिया मार्ग को पक्का बनाने की मांग एक बार फिर जोर पकड़ने लगी है। दो गांवों को जोड़ने वाले इस महत्वपूर्ण रास्ते के साथ गांव जैलाफ की सीमाएं व खेत लगते हैं, जहां ग्रामीण, किसान, खेत मजदूर तथा महिलाएं पशुओं के लिए हरा चारा लाने-जाने का कार्य करती हैं, लेकिन रास्ता कच्चा होने के कारण लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बरसात के दिनों में तो इस मार्ग से निकलना भी बेहद मुश्किल हो जाता है।

ग्रामीणों में उस समय निराशा फैल गई जब मार्केट कमेटी की कंस्ट्रक्शन विंग की ओर से स्वीकृत चार लिंक सड़कों की सूची में जैलाफ-चिंडालिया मार्ग का नाम शामिल नहीं किया गया। गांव के सामाजिक कार्यकर्ता छाजूराम रावत ने बताया कि ग्रामीण लंबे समय से हरियाणा सरकार, स्थानीय विधायक तथा जिला प्रशासन से इस अत्यंत आवश्यक मार्ग के निर्माण की मांग कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि 30 मार्च तथा 23 मई 2026 को ग्रामीणों ने विधायक से



नारनौल। गांव जैलाफ-चिंडालिया का कच्चा रास्ता।

फोटो : हरिभूमि

मिलकर इस मार्ग के पक्के निर्माण के लिए जापन सौंपा था। इसके अलावा 24 जुलाई 2025 को विधायक के जैलाफ आगमन के दौरान भी सैकड़ों ग्रामीणों ने उनके समक्ष इस सड़क के निर्माण की मांग रखी थी। ग्रामीणों का कहना है कि मानसून की दस्तक के साथ ही उनकी चिंता बढ़ गई है। यह मार्ग न केवल जैलाफ और चिंडालिया गांवों को जोड़ता है, बल्कि राजस्थान सीमा से लगे कई गांवों के लिए भी संपर्क का प्रमुख साधन है। बारिश के दौरान रास्ते में जलभराव

और कीचड़ के कारण आवागमन बाधित हो जाता है, जिससे किसानों को खेतों तक पहुंचने और फसल को घर या मंडियों तक ले जाने में भारी कठिनाई होती है।

स्कूली विद्यार्थियों को भी उठानी पड़ती है परेशानी

ग्रामीण धर्मपाल, बाबूलाल, छितरमल नंबरदार, जगराम, राजेंद्र, दिनेश, गुलजारी लाल, रोहतास, भरत सिंह, प्रकाश, गिरवर, मुकेश मुकदम, रणधीर, महीपाल व सतीश ने बताया कि इस मार्ग के आसपास

जैलाफ के साथ-साथ खोड़गा गांव के किसानों के भी खेत स्थित हैं। बरसात के मौसम में खेतों तक पहुंचना कठिन हो जाएगा। उन्होंने कहा कि इस मार्ग पर अब आबादी भी विकसित हो रही है, जिससे रोजमर्रा के आवागमन में लोगों को और अधिक परेशानी झेलनी पड़ेगी। वहीं, चिंडालिया की सरपंच सुमन ने बताया कि चिंडालिया गांव के अनेक छात्र-छात्राएं जैलाफ स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करते हैं। जुलाई में ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद

बोली सरपंच

इस बारे में सरपंच सुमन ने कहा कि दो गांवों और राजस्थान सीमा से जुड़े गांवों को जोड़ने वाले इस महत्वपूर्ण मार्ग के निर्माण से न केवल ग्रामीणों को सुविधा मिलेगी, बल्कि हरियाणा सरकार के बालिका शिक्षा अभियान को भी मजबूती मिलेगी। ग्रामीणों, किसानों, खेत मजदूरों, महिलाओं तथा स्कूली बच्चों ने जगह-जगह हरियाणा सरकार, नारनौल विधायक, जिला प्रशासन, पंचायती राज विभाग, डीआरडीए के मुख्य कार्यकारी अधिकारी तथा मार्केट कमेटी प्रशासन से जैलाफ-चिंडालिया मार्ग का शीघ्र पक्का निर्माण करवाने की मांग की है। उनका कहना है कि बरसात से पहले इस दिशा में ठोस कदम उठाना अत्यंत आवश्यक है, ताकि हजारों लोगों को राहत मिल सके।

स्कूल खुलने पर बारिश के मौसम में विद्यार्थियों, विशेषकर बालिकाओं, को स्कूल आने-जाने में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

एक और नशा पीड़ित की पहचान, पुलिस ने अब तक 88 लोगों का करवाया इलाज

■ नशा एक अभिशाप है, इसका सभी मिलकर बहिष्कार करें

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिले को नशामुक्त बनाने को लेकर पुलिस की नशा मुक्त टीम के ग्रामीण दौरे लगातार जारी हैं। बुधवार को नशा मुक्त टीम ने गांव साल्हावास व सांपली में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। नशामुक्ति टीम ने बुधवार को एक नशा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग कराकर डी एडिक्शन सेंटर में भी भर्ती करवाया है। नशा मुक्ति टीम ने अब तक नशे से



रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

पीड़ित 270 लोगों की पहचान की है, जबकि अलावा 88 नशा पीड़ितों का इलाज कराया गया है। टीम से एसएसआई जितेंद्र कुमार ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले

ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा एक अभिशाप है, इसका सभी मिलकर बहिष्कार करें। उन्होंने अपील करते हुए कहा कि अगर किसी के पास भी नशे संबंधी सूचना है, कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें।

एसआईआर को लेकर स्वयं सहायता समूह सदस्यों को किया जा रहा जागरूक

धारूहेड़ा। हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत जिले के स्वयं सहायता समूह सदस्यों और ग्रामीणों को एसआईआर के संबंध में जानकारी दी जा रही है। एडीसी राहुल मोदी के मार्गदर्शन में आयोजित किए जा रहे जागरूकता कार्यक्रमों की कड़ी में बुधवार को धारूहेड़ा के गांव महेश्वरी में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एचएसआरएलएम अधिकारियों की ओर से एसएचजी सदस्यों को एसआईआर के महत्व, पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में दर्ज कराने, नृटियों के सुधार तथा नए मतदाताओं के पंजीकरण की प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी गई। अधिकारियों ने कहा कि प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में होना लोकतंत्र को सशक्त बनाने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

लोगों की जल्दबाजी, लालच और भय का फायदा उठाकर मेहनत की कमाई हड़प रहे साइबर ठग

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिला पुलिस कप्तान हेमेंद्र कुमार मीणा ने आमजन से साइबर अपराधियों की ओर से अपनाए जा रहे नए-नए हथकंडों के प्रति सतर्क रहने की अपील की है। एसपी ने कहा कि साइबर ठग अब फर्जी कॉल, व्हाट्सएप मैसेज, सोशल मीडिया लिंक, निवेश योजनाओं, डिजिटल अरेस्ट, ऑनलाइन जॉब, लोन एवं केवाईसी अपडेट के नाम पर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी लोगों की जल्दबाजी, लालच और भय का फायदा उठाकर उनकी मेहनत की कमाई हड़प रहे हैं। जागरूकता और सतर्कता ही

डिजिटल अरेस्ट से जन घबराएं: एसपी

एसपी ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति स्वयं को पुलिस, सीबीआई, ईडी, कस्टम विभाग या किसी अन्य सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर वीडियो कॉल करे और गिरफ्तारी, केस या जांच का डर दिखाकर पैसे मांगे, तो समझ लें कि यह साइबर ठग है। भारत में डिजिटल अरेस्ट जैसी कोई कानूनी प्रक्रिया नहीं है। साइबर अपराध होने पर तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन 1930 पर कॉल करें। राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल साइबरकाइम.जी.ओ.वी.इन पर शिकायत दर्ज करें। एसपी मीणा ने कहा कि साइबर अपराधियों का सबसे बड़ा हथियार लोगों की जल्दबाजी और असावधानी है। किसी भी कॉल, संदेश, लिंक या ऑनलाइन ऑफर पर भरोसा करने से पहले उसकी सत्यता की अवश्य जांच करें।

साइबर अपराध से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है। किसी भी आरबीआई या कोई भी सरकारी एजेंसी फोन या वीडियो कॉल पर पैसे ट्रांसफर करने के निर्देश नहीं देती है। सोशल मीडिया पर दिखने वाले 'दोगुना पैसा', 'गारंटीड

जानकारी किसी के साथ साझा न करें। पुलिस, सीबीआई, ईडी, आरबीआई या कोई भी सरकारी एजेंसी फोन या वीडियो कॉल पर पैसे ट्रांसफर करने के निर्देश नहीं देती है। सोशल मीडिया पर दिखने वाले 'दोगुना पैसा', 'गारंटीड

रिटर्न', 'घर बैठे कमाई' और 'सस्ते सामान' जैसे ऑफरों से सावधान रहें। किसी भी निवेश से पहले कंपनी और प्लेटफार्म की सत्यता की जांच अवश्य करें तथा बच्चों एवं बुजुर्गों को भी साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करें।

शिविर में आमजन को दिया सरकारी सेवाओं का लाभ

रेवाड़ी। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में जिला प्रशासन की ओर से दूसरे दिन बुधवार को भी लघु सचिवालय स्थित समागार में जन कल्याण शिविर का आयोजन किया गया। डीसी अभिके मीणा के मार्गदर्शन में जिला व उपमंडल स्तर पर लगाए जा रहे जन कल्याण शिविरों में विभिन्न विभागों की ओर से नागरिकों को केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देने के साथ-साथ पात्र लाभार्थियों का मौके पर ही पंजीकरण व समस्याओं का निवारण किया गया। एसडीएम सुरेश कुमार और सीटीएम जितेंद्र कुमार ने विभागीय अधिकारियों के साथ आमजन की समस्याएं सुने हुए निवारण कराया। इसके साथ-साथ केंद्र और राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी योजनाओं की दी जानकारी सीटीएम जितेंद्र कुमार ने कहा कि जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अंतिम पंक्ति में खड़े पात्र व्यक्ति तक पहुंचे। इसके लिए सभी विभाग प्रत्येक पात्र नागरिक तक योजनाओं की जानकारी पहुंचाकर उन्हें लाभान्वित करें। शिविर में लग्गी स्टॉलों पर लोगों को आयुष्मान जन धन योजना, पीएम स्वनिधि योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, किसान आईडी, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम, पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, दिव्यांगजन सहायता, स्वास्थ्य एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग व कृषि विभाग की योजनाओं की जानकारी देने के साथ पंजीकरण भी किया गया।

सामाजिक समरसता के प्रतीक थे राणा प्रताप

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिले में वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप महान की 486वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई। महाराणा प्रताप चौक पर स्थित प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्यातिथि नंबरदार विजय सिंह चौहान निदेशक एवं अध्यक्ष रॉयल ग्रुप ऑफ संस्थान ने आज भी महाराणा के आदर्शों को प्रासंगिक बताया। उन्होंने कहा कि वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप महान स्वाधीनता, स्वाभिमान, राष्ट्रभक्ति और सामाजिक समरसता के प्रतीक थे। कार्यक्रम को शुरूआत वैदिक हवन से की गई। यज्ञ ब्रह्मा के रूप में आचार्य सुखदेव आर्य ने दिलीप



रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते हुए वक्ता।

फोटो : हरिभूमि

शास्त्री, दयाराम आर्य, विजय नारायण और यशवंत शास्त्री के साथ मानव कल्याण तथा विश्व शांति के लिए वेद मंत्रों के साथ हवन सम्पन्न

कराया। नगर परिषद चेयरपर्सन विनीता पीपल एवं एडवोकेट नरेंद्र पीपल दंपति ने मुख्य यजमान की भूमिका निभाई।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर समिति उपाध्यक्ष जयसिंह तंवर एवं सरपंच, महाराष्ट्र गजराज सिंह चौहान, कोषाध्यक्ष अनंजनाल चौहान, अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त वेटेनर खिलाली प्रिंसिपल मगन सिंह चौहान, जागीरदार अमरजीत सिंह दीपक, प्रोफेसर आरसी शर्मा, एसपी गीतम, सुधीर भागव, अजय शर्मा एडवोकेट, राव केशव सिंह एडवोकेट, रणधीर सिंह यादव एडवोकेट, शैकीन शर्मा एडवोकेट, शुभम तंवर एडवोकेट, सुभाष सुजाना एडवोकेट, दलसिंह आर्य, सुबेदार किशोरे सिंह चौहान, राजकुमार चौहान, सरपंच राजेश सिंह, नंबरदार अमरपाल सिंह, नवीन गौड़, सोमबीर नंबरदार, भंवर सिंह, संदीप चौहान, अजय चौहान आदि लोग मौजूद रहे।



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को पौधे वितरित करते संस्था के सदस्य।

फोटो : हरिभूमि

नन्हें बच्चों ने इंटरन विद्यार्थियों के साथ लगाए पौधे
रेवाड़ी। कर्मसेतु फाउंडेशन की ओर से बुधवार को पर्यावरण संरक्षण एवं हरित भविष्य के संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। फाउंडेशन के निदेशक सुरेंद्र सिंह के नेतृत्व में अभियान में नियति पाठशाला में विभिन्न विश्वविद्यालयों से जुड़े इंटरन विद्यार्थियों सहित नन्हें बच्चों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपित करके उनकी देखभाल का संकल्प लिया। नियति पाठशाला के विद्यार्थियों को वृक्षों के पर्यावरणीय, सामाजिक एवं आर्थिक महत्व के बारे में जानकारी भी दी गई। फाउंडेशन के प्रधान ओम प्रकाश ने कहा कि अभियान केवल पौधरोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और मातृत्व के प्रति सम्मान व्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम है।

श्रद्धा रंग बिरंगे फूलों से सजाया बालाजी महाराज का दरबार, जुटी रही भक्तों की भीड़

गणेश वंदना से शुरू हुआ भक्ति से ओतप्रोत धार्मिक कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला चौधरीयान में ताराबाबू के प्लाट के पास श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के सचिव जगमोहन गर्ग के निवास स्थान पर सुंदरकांड पाठ किया गया। आचार्य देवकीनंदन शर्मा ने मुख्य यजमान से बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाकर गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। मंडल सदस्य राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया गया। सुंदरकांड पाठ की अध्यक्षता मंडल के प्रधान



नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, विजय हिन्द्या, नवीन जैन, प्रशांत सेनी, राकेश गुप्ता, रामानंद शर्मा, शिवशंकर अग्रवाल,

सीताराम सर्राफ, प्रवीण अग्रवाल, नवीन बंसल, नरेंद्र गर्ग, संजय शर्मा, चंचल संधी, कमल मित्तल ने सुंदरकांड पाठ का दौरे व चौपाइयों का गायन किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ, जिसमें मास्टर

गौतम ने चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे, गौरीशंकर शर्मा ने मन हो जा दीवाना रे बालाजी के चरणों में, नरेंद्र गर्ग ने ओ पालनहारो

जग के रखवाले तेरे बिना हमारा कोई नहीं, नवीन बंसल ने मौज हो गई हमारी मौज हो गई, मंडल के सहाकार संजय अग्रवाल ने बालाजी महाराज का प्रसाद रुपी खजाना लुटया।



योग शिविर में बताए सेहत के मंत्र

मंडी अटेली। गांव तोड़ना में बुधवार को तीन दिवसीय योग एवं स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और उन्होंने विधिवत रूप से दीप प्रज्वलित कर शिविर का उद्घाटन किया। प्रशिक्षित योग शिक्षकों ने उपस्थित लोगों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम, ध्यान व उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में लोग अनेक प्रकार की बीमारियों से घिरे जा रहे हैं, जिनसे बचाव के लिए योग एक सरल और प्रभावी उपाय है। उन्होंने कहा कि योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक तनाव को भी कम करता है और व्यक्ति को सकरात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। उन्होंने ग्रामीणों से अपील की कि वे योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें और अपने परिवार व समाज को भी इसके प्रति जागरूक करें। इस मौके पर सुबेदार मेजर विजय सिंह, भूपेंद्र, रामसिंह हेड मास्टर, मास्टर धर्मेन्द्र आर्य, ओमप्रकाश, मास्टर हरिसिंह आदि उपस्थित रहे।

सार्वजनिक सूचना

मैं बंशी लाल पुत्र इन्द्र सिंह वासी ग्राम गहली तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हु कि मेरी पुत्री खुशबू के शैक्षणिक, पहचान एवं अन्य सरकारी अभिलेखों में मेरा नाम बंशी लाल बडेसरा अंकित है जबकि मेरा सही नाम बंशी लाल है। बंशी लाल बडेसरा व बंशी लाल एक ही व्यक्ति के नाम है।

CBSE चारों दिशाओं में छात्रों को प्रेरित करने के लिए

किसी भी छात्र के पास शिक्षा को अपनी जीवन शैली में शामिल करने की आवश्यकता है।

10th & 12th classes ओपन सेनास करें।

ALL COUNTRIES INDIAN BOARD EXAMINATIONS

O.B. GROUP OF INSTITUTIONS

विद्यार्थियों के लिए विशेष सुविधाएं

विद्यार्थियों के लिए विशेष सुविधाएं

संगीतमय सुंदरकांड पाठ में उमड़ा श्रद्धालुओं का सैलाब



नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला नलापुर स्थित नरहराम सैनी के निवास पर संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य कांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक पंडित महेश शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा ने यज्ञमाल नरेश सैनी, शिवकुमार व पवन सैनी को परिवार सहित पूजन करवा उजोति प्रज्ज्वलित की गई इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधूज के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया, जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, पंडित अजय शर्मा, विजय हल्दिया, दिनेश बारी व विजय जैन आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। जिसमें गौरव म्यूजिकल ग्रुप के मास्टर सुनील कुमार ने अपने संगीत की मधुर धुन से चार चांद लगा दिए। पाठ समाप्त के बाद भजनो का दौर शुरू हुआ। जिसमें डॉ. ओमप्रकाश ने अंजनी मैया के दर पर मैं तो जाउंगी दर्शन मैया के मैं तो पाउंगी, अजय शर्मा ने देना हो तो दिजिए जन्म-जन्म का साथ आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव-विभोर कर दिया।

खबर संक्षेप

सतनाली में चलाया लघु धन संग्रह अभियान

सतनाली मंडी। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद जिला की ओर से आयोजित होने वाले प्रांत अभ्यास वर्ग की तैयारियों के अंतर्गत सतनाली नगर में लघु धन संग्रह अभियान चलाया गया। सतनाली के मुख्य बाजार में आयोजित इस अभियान में कार्यकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अभियान के दौरान जिला संयोजक कमल रोहिल्ला का विशेष प्रवास रहा। कार्यकर्ताओं ने नागरिकों से संपर्क कर उन्हें प्रांत अभ्यास वर्ग के उद्देश्य एवं महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

बारिश के बाद बाजरे की बिजाई में जुटे किसान

कनीना। पिछले दिनों हुई बारिश किसानों के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं रही। किसान लंबे समय से खेतों में नमी का इंतजार कर रहे थे। बारिश के बाद वे ट्रैक्टर व बीज लेकर खेतों की ओर निकल पड़े हैं। किसानों ने बड़े पैमाने पर मुख्य खरीफ फसल बाजरा की बिजाई का काम शुरू कर दिया है, जो तेजी से जारी है। किसानों का कहना है कि यह बारिश बाजरे और ग्वार की बिजाई के लिए बिल्कुल उपयुक्त समय पर हुई है। जिसने गमी से राहत दिलाकर किसानों के चेहरों पर खुशी ला दी है।

शिविर में युवाओं से राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान

■ नशे का बढ़ता प्रचलन सामाजिक शांति और पारिवारिक व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती

हरिभूमि न्यूज़ ►► नांगल चौधरी

आर्य समाज सैदअलीपुर के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय आर्य वीर चरित्र निर्माण शिविर के तीसरे दिन युवाओं को शारीरिक स्वास्थ्य, नैतिक मूल्यों व सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक किया गया। शिविर में वक्ताओं ने शारीरिक रूप से स्वस्थ, अनुशासित और संस्कारवान बनने के लिए प्रेरित किया तथा विकसित राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया।

सैदअलीपुर आर्य समाज कमेटी के प्रधान बिरेंद्र यादव ने कहा कि वर्तमान समय में अनेक युवा गलत संगत का शिकार होकर अनेतिक



नांगल चौधरी। शिविर में योगासन करते प्रशिक्षु।

फोटो: हरिभूमि

गतिविधियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। इसके कारण समाज में अपराध, अनुशासनहीनता और नशाखोरी जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। नशे का बढ़ता प्रचलन सामाजिक शांति और पारिवारिक व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। यदि समय रहते युवाओं को सही दिशा नहीं दी गई, तो इसके दूरगामी दुष्परिणाम सामने आ सकते हैं। शिविर में उपस्थित प्रशिक्षकों व आर्य

जनप्रतिनिधियों पर नागरिकों ने लगाया अनदेखी का आरोप

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह की ओर से भिवानी जिले के लिए करीब 800 करोड़ रुपये की लागत से दिल्ली-पिलानी नेशनल हाईवे पर पांच नए बाईपास मंजूर कराने की खबर जैसे ही समाचार पत्रों के माध्यम से महेंद्रगढ़ पहुंची, यहां की जनता का गुस्सा फूट पड़ा। सामाजिक संगठनों, ग्रामीणों व आम शहरवासियों ने सांसद के प्रति गहरा रोष व्यक्त करते हुए उन पर सीधे तौर पर क्षेत्रीय भेदभाव का आरोप लगाया है। स्थानीय लोगों का

कहना है कि महेंद्रगढ़ जिले की जनता ने हमेशा सांसद धर्मवीर सिंह के सिर पर जीत का ताज सजाया है, लेकिन बदले में उन्हें सिर्फ उपेक्षा मिली है। भिवानी में एक साथ चार-पांच बाईपास पारित कर दिए गए, जबकि महेंद्रगढ़ की जनता दशकों से सिर्फ एक बाईपास की बात जोर रही है। लोगों का कहना है कि इस फैसले से महेंद्रगढ़ के हर नागरिक को गहरा आघात लगा है। जाम से बेहाल शहर: स्कूल व हर्कवि बने मुख्य बिंदु महेंद्रगढ़ शहर और इसके आसपास के क्षेत्र में शिक्षण संस्थानों की भरमार है। यहां हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय

भिवानी को एक साथ मिले पांच बाईपास रोड, महेंद्रगढ़ की झोली फिर रही खाली

व्या कहते हैं विधायक

इस बारे में विधायक कंवर सिंह यादव का कहना है कि पूर्व में विधानसभा के अंदर इस मांग को उठाया था। जल्द ही शहर में बाईपास का तोहफा मिलेगा।

निर्माण की लागत भिवानी के मुकाबले काफी कम आएगी। राजनीतिक उदासीनता व जनप्रतिनिधियों पर गुस्सा बता दें कि विधायक ने पूर्व में विधानसभा के अंदर इस मांग को उठाया था, लेकिन धरातल पर इसका कोई असर दिखाई नहीं दिया। शहरवासियों का आरोप है कि

30 जून तक बड़ी पंजीकरण की तिथि, संशोधित प्रवेश कार्यक्रम जल्द होगा जारी

यूजी दाखिला : कई पाठ्यक्रमों में सीटों से कई गुना अधिक आवेदन



नारनौल। पीजी कॉलेज नारनौल।

फोटो: हरिभूमि

580 प्रतिशत है। इसी प्रकार बैचलर ऑफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन (बीबीए) में 40 सीटों पर 103 आवेदन आए हैं, जो लगभग 257 प्रतिशत है। वहीं विज्ञान संकाय के पाठ्यक्रमों में भी विद्यार्थियों का अच्छा रुझान देखने को मिला है। बैचलर ऑफ साइंस इन लाइफ साइंसेज में 160 सीटों के लिए 371 आवेदन प्राप्त

हुए, जो 231 प्रतिशत है। वहीं बैचलर ऑफ साइंस इन फिजिकल साइंसेज में 400 सीटों के मुकाबले 498 आवेदन प्राप्त हुए हैं, जो 124 प्रतिशत है। कला संकाय में सबसे अधिक आवेदन बैचलर ऑफ आर्ट्स (बीए) में सबसे अधिक 925 आवेदन प्राप्त हुए हैं। इस पाठ्यक्रम में 660 सीटें उपलब्ध हैं और आवेदन संख्या

अंतिम तिथि बढ़ने से मिलेगा लाभ
पीजी कॉलेज के दाखिला नोडल अधिकारी डॉ. सतीश सैनी ने कहा कि पंजीकरण की अंतिम तिथि 30 जून तक बढ़ने से उन विद्यार्थियों को राहत मिलेगी, जो किसी कारणवश आवेदन नहीं कर पाए थे। वहीं विभिन्न पाठ्यक्रमों में सीटों से अधिक आवेदन प्राप्त होने से इस वर्ष प्रवेश प्रक्रिया में कड़ी प्रतिस्पर्धा देखने को मिल सकती है। कॉलेज प्रशासन ने इच्छुक विद्यार्थियों से समय रहते पंजीकरण प्रक्रिया पूरी करने की अपील की है।

नई शिक्षा नीति के तहत होंगे प्रवेश

उच्च शिक्षा विभाग के अनुसार शैक्षणिक सत्र 2026-27 में सभी महाविद्यालयों में प्रथम वर्ष के प्रवेश राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) के तहत किए जाएंगे। चार वर्षीय बहुविषयक स्नातक कार्यक्रम में डिस्प्लिन स्पेसिफिक कोर्स, माइनर कोर्स, मल्टीडिसिप्लिनरी कोर्स, एंबिलिटी एक्वांसमेंट कोर्स, स्किल एक्वांसमेंट कोर्स, वैल्यू एडेड कोर्स, इंटरमीडिए और रिजर्व प्रोजेक्ट की शामिल किया गया है।

सीटों के मुकाबले 140 प्रतिशत रही। दूसरी ओर बैचलर ऑफ

विद्यार्थियों को मिलेगा मल्टीपल एंट्री-एग्जिट का लाभ

नई शिक्षा नीति के तहत विद्यार्थियों को मल्टीपल एंट्री और एग्जिट की सुविधा भी मिलेगी। एक वर्ष पूरा करने पर प्रमाणपत्र, दो वर्ष बाद डिप्लोमा, तीन वर्ष बाद स्नातक डिग्री तथा चार वर्ष पूरा करने पर ऑनर्स अथवा ऑनर्स विद रिजर्व डिग्री प्रदान की जाएगी।

कॉमर्स (बीकॉम) में 240 सीटों के लिए 205 आवेदन प्राप्त हुए, जो 85 प्रतिशत है।

महाराणा प्रताप का जीवन राष्ट्रभक्ति की अमर प्रेरणा : डॉ. सुधीर लांबा



हरिभूमि न्यूज़ ►► सतनाली मंडी

वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की जयंती अवसर पर राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में इतिहास विभाग की ओर से अजीत सिंह के निर्देशन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया तथा उनके आदर्शों को जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। इस

अवसर पर प्राचार्य डॉ. सुधीर कुमार लाम्बा ने कहा कि महाराणा प्रताप का जीवन हमें कठिन परिस्थितियों में भी अपने सिद्धांतों पर अडिग रहने की सीख देता है। उन्होंने कहा कि देश और समाज के प्रति समर्पण, साहस तथा आत्मसम्मान की भावना ही महाराणा प्रताप की सबसे बड़ी विरासत है, जिसे नई पीढ़ी तक पहुंचाना आवश्यक है। मुख्य वक्ता बीरेंद्रसिंह शेखावत ने महाराणा प्रताप के अद्वितीय शौर्य, स्वाभिमान, त्याग

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रदीप सांगवान, डॉ. श्रीभगवान, डॉ. आशीष, डॉ. रविशंकर, डॉ. पूजा, डॉ. पंकी, अनिल कुमार, संजय कुमार, श्वेता, सोनू, विकास आदि उपस्थित रहे।

और मातृभूमि के प्रति समर्पण पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हल्दीघाटी का युद्ध भारतीय इतिहास में साहस और राष्ट्रप्रेम का प्रतीक है।

बेटी के जन्म पर किया कुआं पूजन

नारनौल।बेटियों के प्रति समाज में सकारात्मक सोच को बढ़ावा देते हुए गांव मांढी निवासी प्रियंका व डॉ. कृष्ण कुमार ने अपनी पुत्री के जन्म पर परंपरिक कुंआ पूजन कर खुशी मनाई। इस अवसर पर परिवार के सदस्यों व ग्रामीणों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा नवजात बालिका को आशीर्वाद दिया। बेटी के जन्म से परिवार में खुशी का माहौल है। बच्ची के परदादा जिलेंसिंह ने अपनी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि बेटी का जन्म परिवार के लिए सौभाग्य की बात है। वहीं दादा बरेंसिंह व दादी निर्मला बेटी ने अपनी पोती के जन्म को ईश्वर का आशीर्वाद बताते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। परिवार के सदस्य अनिल कुमार ने बताया कि पूरे परिवार में बेटी के जन्म को लेकर उत्सव जैसा माहौल है। उन्होंने कहा कि आज बेटियां हर क्षेत्र में अपने परिवार, समाज और देश का नाम रोशन कर रही हैं, इसलिए उनके जन्म पर खुशियां मनाना समाज के लिए एक प्रेरणादायक संदेश है। कुंआ पूजन कार्यक्रम में रिश्तेदारों, पड़ोसियों व ग्रामीणों ने भी भाग लिया।

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, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन :- 8295738500, 9253681005

उन लोगों के नाम

हटाए जा रहे, जो अब इस क्षेत्र में नहीं रहते

हरिभूमि न्यूज़ ►► मंडी अटेली

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार चलाए जा रहे विशेष गहन पुनरीक्षण एसआईआर अभियान के अंतर्गत एक सिहमा में मतदाता सूची को शुद्ध एवं अद्यतन बनाने के लिए व्यापक स्तर पर कार्य किया जा रहा है। इस अभियान के तहत बूथ लेवल अधिकारी बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन कर रहे हैं और लोगों को अभियान के प्रति जागरूक भी कर रहे हैं। इसके साथ ही गांव में जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर नागरिकों को मतदाता सूची के महत्व और

नए पात्र मतदाताओं के नाम जोड़ने पर दिया जा रहा विशेष ध्यान

लोकतंत्र की नींव मजबूत करने को घर-घर पहुंच रहे बीएलओ, वोटर लिस्ट अपडेट को मिली रफ्तार



मंडी अटेली। सिहमा में मतदाताओं को जागरूक करते बीएलओ संदीप कुमार।

उसमें संशोधन की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है। इसी कड़ी में बूथ नंबर नौ के बीएलओ संदीप कुमार ने बताया कि सिहमा गांव में वर्तमान में कुल 4023 मतदाता पंजीकृत हैं, जिनमें

1963 महिलाएं व 2060 पुरुष शामिल हैं। उन्होंने बताया कि गांव में कुल तीन मतदान केंद्र स्थापित किए गए हैं, जिनके माध्यम से मतदान प्रक्रिया संचालित होती है। बूथ संख्या सात पर 1415 मतदाता हैं,

जिनमें 678 महिलाएं व 737 पुरुष हैं। इसी प्रकार बूथ संख्या आठ पर 1341 मतदाता हैं, जिनमें 666 महिलाएं व 675 पुरुष शामिल हैं। बूथ संख्या नौ पर कुल 1267 मतदाता हैं, जिनमें 619 महिलाएं व

648 पुरुष हैं। इन सभी मतदाताओं के विवरण का पुनरीक्षण अभियान के दौरान जनता से सत्यापन किया जा रहा है। उन्होंने जानकारी दी कि यह विशेष अभियान 15 जून से शुरू होकर 14 जुलाई तक चलेगा। इस

अवधि में बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर मतदाताओं के नाम पते और अन्य व्यक्तिगत विवरणों की जांच की जा रही है, ताकि किसी प्रकार की त्रुटि को दूर किया जा सके। इसके साथ ही उन मतदाताओं के नाम सूची से हटाने की प्रक्रिया भी अपनाई जा रही है, जो अब इस क्षेत्र में निवास नहीं करते या जिनका निधन हो चुका है। बीएलओ ने बताया कि अभियान के दौरान नए पात्र मतदाताओं का नाम जोड़ने पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। ऐसे युवक-युवतियां जिन्होंने हाल ही में 18 वर्ष की आयु पूरी की है, उन्हें मतदाता सूची में शामिल करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।